# 自分でできるパソコンお手入れ法



パソコンは使っていくと徐々に調子が悪くなっていきますが、日頃からお手入れをしていれば、 快適に使い続けることができます。

自分でできる簡単なパソコンのお手入れ方法を紹介しますので、ぜひ実施して快適なパソコ ンライフを送りましょう!

## 自分でできるパソコンお手入れ法

#### 目次

1.	Windows アップデートを実施する	••••• 2
2.	ブラウザのキャッシュを削除する	••••• 4
3.	Windows の不要ファイルを削除する	••••• 9
4.	完全なシャットダウンをする	••••• 13
5.	バッテリーを使い切って充電する	••••• 14

上記の作業を毎月1回、定期的に行うことをおすすめします。

Ĩ**Ţ**ŢŢŢ

## 1.Windows アップデートを実施する



Windows アップデートは自動で実施され適用されますが、 アップデートの漏れがないか、手動で Windows アップデー トを実施して確認します。 スタートから**設定(歯車のアイコン)**をクリックします。

設定の下部にある更新とセキュリティをクリックします。

設定			- 🗆 X					
	Windows	の設定						
	設定の検索	Q						
	<b>デバイス</b> Bluetooth、プリンター、マウス	電話 Android, iPhone のリンク	<b>ネットワークとインターネット</b> Wi-Fi、 雅内モード、VPN					
(個人用設定) 皆景、ロック画面、色	アプリ アンインストール、既定値、オブション の機能	<b>アカウント</b> アカウント、メール、同期、職場、家 族	<b>時刻と言語</b> 音声認識、地域、日付					
<b>グーム</b> ゲーム バー、DVR、プロードキャスト、 ゲーム モード	・ 第一本作 - ター、拡大鏡、ハイコントラスト	Cortana Cortana の言語、アクセス許可、通 知	Comparison (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○)					
<b>更新とセキュリティ</b> Windows Update、回復、パック アップ								
<b>₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽</b>								



Windows Update で [更新プログラムのチェック] をクリックします。

### チェック後に更新がなければ、上記の画面に戻ります。

#### 更新が見つかるとインストールが実施されます。

← 設定	– 🗆 X		
命 ホーム	Windows Update		
設定の検索の	2 利用可能な更新プログラム 最終Ŧェック日時:今日、15:52		
更新とセキュリティ			
C Windows Update	2018-07 Xb4 ハース ジステム用 Windows 10 Version 1803 の素積更新ノロクラム (KB4340917) <b>状態</b> : 初期化しています		
Windows セキュリティ	アクティブ時間の変更		
↑ バックアップ	更新の履歴を表示する		
⊘ トラブルシューティング	詳細オプション		
① 回復	<b>新機能</b> お知らせします。お使いのデバイスには、新機能や重要なヤキュリティ更新ブログラムを含む		
⊘ ライセンス認証	最新の Windows 10 更新プログラムがインストールされました。 ヒント アプリで新機能を確 認し、Windows のおすすめの使い方をご覧ください。		
<u> </u>	ヒントを見る		
17 開発者向け			
慶 Windows Insider Program	最新の更新プログラムに関する情報をお探しですか? 詳細情報		



通常は自動更新にまかせておいていいですが、手動でチェックすることで、タイミングよく新し い更新を見つけてインストールすることもありますので、お手入れの際は Windows アップデー トのチェックも実施するようにしましょう。

マイクロソフトは毎月第2水曜日(アメリカ時間 毎月第2火曜日)に、月例アップデートを公開 し、その他に臨時のアップデートなどもあり、毎月複数のアップデートが公開されています。 また、Windows 10 は春と秋にバージョンアップ(大型アップデート)が公開され、公開後18ヶ 月経過したバージョンはサポートが終了します。

## 2.ブラウザのキャッシュを削除する

普段使っているブラウザにはキャッシュと呼ばれる表示したサイトのデータ(画像やページの ファイル)が蓄積されていますが、キャッシュが溜まると動作が遅くなったり誤表示の原因にな ったりすることがあるので、定期的に削除するようにします。

ブラウザによって方法が違いますのでブラウザ毎に解説します。



[Internet Explorer]

ブラウザ右上の**歯車のアイコン**をクリックし てメニューを表示、**インターネットオプション** をクリックします。





インターネットオプションにある閲覧 の履歴という項目の[削除]ボタンを クリックします。

間覧の履歴の削除 X ✓ お気に入り Web サイト データを保持する(R) お気に入りWebサイトの基本設定を保持したり、ページを素早く表示したりするために 使用される、Cookieとインターネット一時ファイルを保持します。 ✓ インターネット一時ファイルおよび Web サイトのファイル(T) 情報をすばやく表示するために保存された Web ページ、イメージおよびメディアの コピーです。 ✓ クッキーと Web サイト データ(O) 基本情報の保存または Web サイトのパフォーマンス向上のために Web サイトに よってコンピューターに格納されたファイルまたはデータベースです。 ☑ 履歴(H) 閲覧した Web サイトの一覧です。 ✓ ダウンロードの履歴(W) ダウンロードしたファイルの一覧です。 フォームデータ(F) フォームに入力した情報を保存したものです。 パスワード(P) 以前アクセスした Web サイトにサインインするときに/ ードが自動入力されるように、 パスワード情報を格納したファイルです。 □ 追跡防止、ActiveX フィルター、およびトラッキング )データ(K) もした情報を自動的に流出させ フィルター処理から除外される Web サイトの ている可能性があるサイトを検出するために追 使用するデータ、およびトラッキ ング拒否要求に対する例外です。 閲覧の履歴の削除についての詳細 削除(D) キャンセル 維雄1年、フラリフ田中から 怖いもの知らすの3人ま

削除したい項目にチェックを入れ て [削除]ボタンをクリックすると、キ ャッシュが削除されます。

チェックする項目は用途によります が、フジデンキでは下記の画像でチ ェックを入れた項目を推奨していま す。



キャッシュがクリア(削除)されると、下記のような表示が出ます。

「やりやがった」」水10に 選択された閲覧の履歴が削除されました。

### [Google Chrome]



Chrome では画面右上にある縦に 3 つ点が並ぶアイ コンをクリックしメニューを表示、履歴をクリックします。

履歴をクリックすると、直近の履歴があるウインドウが表示されるので、ここの一番上にある 履歴をクリックします。





表示されたページの左にある閲覧履歴データを消去するをクリックします。

表示されたウインドウの[データを消去]をクリックすると、キャッシュが削除されます。 チェック項目は下記の初期値のままで OK です。

	基本	詳細設定	
期間	全期間	<b>*</b>	
	閲覧履歴 ログインしているす/ カウントの myactivity る場合があります。	、ての端末の履歴を削除します。お使いの Googl Agoogle.com に、他の形式の閲覧履歴が記録され	e ア こてい
	Cookie と他のサイト ほとんどのサイトから	データ 5ログアウトします。	
	キャッシュされた画像 348 MB を解放します みがこれまでより遅く	<b>ミンファイル</b> 。サイトによっては、次回アクセスすいに読み なる可能性があります。	み込

#### [Microsoft Edge]



Windows の一部の機能は、Microsoft アカウントまたは職場アカ ウントを使用している場合にのみ利用できます。





閲覧データのクリア で削除したい項目にチェッ クを入れて[クリア]をクリックすると、キャッシュ が削除されます。

チェックする項目は用途によりますが、フジデン キでは下記の画像でチェックを入れた項目を推 奨しています。

3.Windows の不要ファイルを削除する

Windows 標準の機能ディスククリーンアップを使い、Windows の不要ファイルを削除します。 ここで削除するファイルは、削除しても Windows の動作に影響を及ぼさないものなので、安心 して削除できます。

2018 年 8 月、マイクロソフトは不要ファイルの削除では長年提供してきたディスククリーンアッ プではなく、ストレージセンサーを利用することを推奨すると発表しました。 ※ディスククリーンアップは今後廃止予定です。





Windows 10 の設定からシステムを開きます。

#### システムのメニューからストレージをクリックします。







ストレージの中央にあるストレージセンサーで今すぐ空き容量を増やすをクリックします。

#### 今すぐ空き容量を増やすのウインドウで表示された項目すべてにチェックを入れます。









削除するファイルに Windows Update のクリーンアップなどがあると、削除作業が 進まずに 30 分以上経過することがあります。

なかなか進まないな・・・と思ったら、表示中のウインドウを閉じて、Windows を再起動 します。再起動にも時間がかかりますが、その中で Windows Update 関連の削除をし てくれるので、しばし待ちます。

再起動したら、再度ストレージセンサーで一時ファイルの削除を実施します。

4.完全なシャットダウンをする

Windows 10 ではパソコンの起動を速くするため、初期設定では **高速スタートアップ** という機能が有効になっています。

高速スタートアップが有効になっていると、高速起動のために Windows をシャットダウンしても 完全なシャットダウンになっていません。



高速起動できるので便利なのですが、完 全にシャットダウンしていない(休止状態の ようなもの)ため、Windows に不具合が発 生した場合、再起動(通常のシャットダウ ン・起動)をしても、症状が改善されないこ とがあります。

そこで、お手入れの仕上に、Windows の完 全なシャットダウンを実施します。

スタートから電源ボタンをクリックし、表示 されたメニューから Shift キーを押しながら 再起動をクリックします。



オブ	ションの選択
$\rightarrow$	続行 終了して Windows 10 に進みます
11	トラブルシューティング PC を初期状態に戻すか、詳細オプションを 表示します
Ċ	PC の電源を切る

しばらくお待ちください・・・の 表示の後に、オプションの選 択画面になるので、ここで PC の電源を切る をクリックする と、完全なシャットダウンが行 われます。

## 5.バッテリーを使い切って充電する

バッテリーを搭載するノートパソコンでは、AC アダプタを外しバッテリーで使用しバッテリーの 残量が 10%になるまで使用してから充電します。

ノートパソコンを AC アダプタで使っているとバッテリーを使う機会がなく、バッテリーが活性化しないため、寿命が短くなってしまいます。

これを防止するために、月1回程度はバッテリーで使用しバッテリーの残りが10%程度(バッ テリーの残り少ないと警告が出る程度)まで使ってから充電するという作業をします。

※バッテリーがカタログ値の時間使えるのは上手に使っても2年程度です。年数が経過して いるバッテリーは上記の作業をしても使用年数とともに使用時間が短くなります。



毎月1回、定期的なお手入れをおすすめします

上記のお手入れ法は毎月1回、定期的に実施することをおすすめします。 毎月\*日や、毎月第\*\*曜日など、お手入れの日を決めておくと、忘れずに実施できます。

フジデンキでは複数のパソコンがあるので、このパソコンは第1日曜日などとスケジュールを 決めています。

決めた日に実施できない場合は前日や翌日などに実施するようにして、必ず毎月1回はお 手入れを実施するようにしています。



**D**7=/=/+

本資料はフジデンキウェブサイトで公開しているデータを元に制作したものです。

自分でできる パソコンお手入れ法

https://fujidenki.org/support/pc-self-m/

フジデンキ https://fujidenki.org/

フジデンキオフィシャルブログ https://fujidenki.org/blog/

3061.jp@FUJIDENKI https://3061.jp/

2018年10月1日:初版 2019年1月14日:改訂

> 制作:フジデンキ <u>http://fujidenki.org/</u>



〒963-7765 福島県田村郡三春町字荒町 56 TEL.0247-62-3061 info@fujidenki.org 発行責任者 菊地 弘尚

