



特集

3 自分に合った料金プランの選び方

総務省消費者行政第一課

はじめに(携帯電話と暮らし)

ある日突然、スマートフォンなどの携帯電話が使えなくなったとしたら、あなたの生活はどう変わるでしょうか？

家族や友人、職場の同僚との連絡ができない、時間が分からない、目覚まし時計がない、電車の時刻表が分からない、定期券が使えない、コンビニや飲食店での支払いができない、時間つぶしのSNSやゲームが起動できない……など、日常生活のかなりの部分に支障が出てしまうのではないのでしょうか。もちろん、その程度は人によりますが、それほどに携帯電話は生活の奥深くにまで根付いた欠かせない存在になっています。

では、そんな携帯電話の毎月の支払額に関して、「何に」「いくら」支払っているのかということや、自分に最適な料金プランの選び方などについてあなたはしっかり理解していますか。

本稿では、こうした内容について、当課が作成・公開した「携帯電話ポータルサイト」*1を参考に解説します。なお、同サイトは2020年12月に「暫定版」を公開しましたが、2021年4月2日にデザインなどを一新した「正式版」を公開しました。本稿を読んだ後、ポータルサイトにも一度アクセスいただけると幸いです。

STEP1

今の料金プランやデータ使用量などを把握していますか？

まず、あなたはどの携帯電話会社のどの料金

プランに入っていて、そして毎月どれくらいの通信をしていますか？ また、それ以外に携帯電話に関連して支払っている料金や代金はありますか？

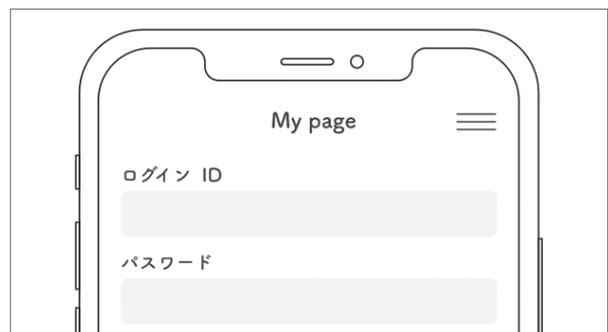
とても当たり前のようですが、最近は料金明細が紙からオンラインに代わったなかで、こうした項目は「自分から」確認しにいかないといけない場合が多いため、ほとんどチェックをしていない人も多いと思います。

では、これらを確認するにはどうしたらよいのでしょうか。

もちろん、自分が契約している携帯電話会社の「ショップ」に行って口頭で説明を受けることが一番分かりやすいと思いますが、わざわざショップに出向かなくとも、オンラインで簡単に確認できる各携帯電話会社の「マイページ」や専用アプリの参照を習慣化することをお勧めします。

図1のような画面にアクセスして、IDやパスワードを入力してログインすると、月々の通信料金やまとめ払いをしているオプションの料金、使用済みのデータ通信量(用語集参照)などが確

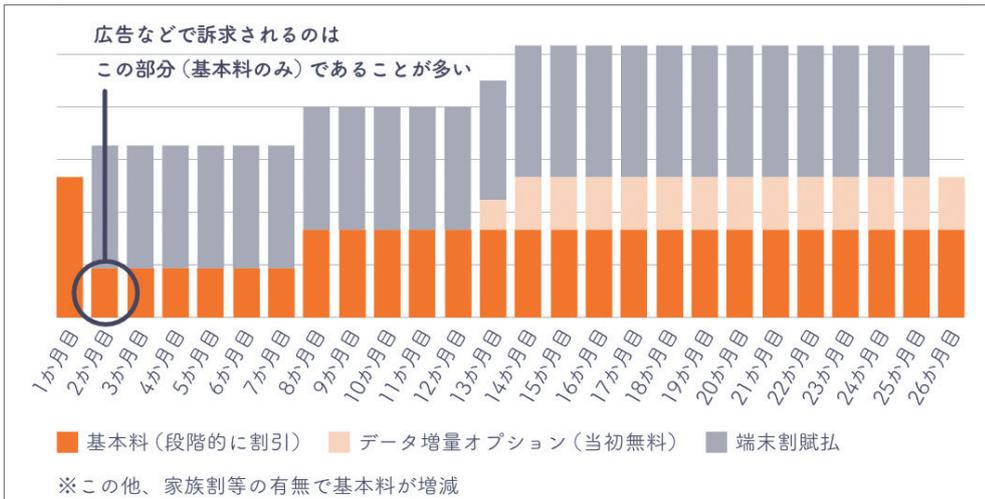
図1 マイページのログイン画面のイメージ



*1 「携帯電話ポータルサイト」(本稿中の図やデータなどの出典はこちら)
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/keitai_portal/index.html



図2 月額支払額の変遷のイメージ



います。

しかし、こうした割引に引かれて契約しても、契約後しばらくすると、割引の適用が無くなったり(図2)、生活環境が変化したりして、料金プランの変更等を行ったほうがよいケースが出てきます。このように、改

認できます(IDやパスワードが分からない場合は、Wi-Fiを切ることで自動的にログインできる場合があります。うまくいかない場合は、契約先の携帯電話会社に問い合わせてみましょう)。

めて契約内容を確認することで、見直せるポイントが見つかるかもしれません。

この機会に、毎月の料金やデータ通信量などをこまめに確認する習慣をつけてみましょう！

STEP2

自分に合った料金プランの選び方をご存じですか？

自分の毎月の支払額や料金プランが分かったら、見直しを始めてみましょう。

例えば、毎月数十GBが利用可能な料金プランに加入しているのに、実際には数GBしか利用していないということはありませんか？

また、通話かけ放題プランに入っているのに、通話はほとんどせずSNSアプリの通話機能ばかり使っていると、逆に、通話をたくさんするのに通話かけ放題プランに入っていないといったことで無駄な出費をしていませんか？こうした「見直しのサイン」をとらえて契約の見直しをすることが重要です。

料金プランの契約時には、納得したうえで選んでいると思いますが、今「自分に合っていない」と感じるとすれば、その原因はどこにあるのでしょうか。

1つ考えられるのは、大々的に行われている各種割引キャンペーンの存在です。携帯電話会社は各社とも、学生限定の割引や最初の半年間限定の割引など、さまざまな割引条件を提供して

STEP3

どんな選択肢があるかご存じですか？

では、STEP2で料金プランの見直しが必要と感じた人には、どんな見直しが考えられるでしょうか。選択肢は、主に次の2つです。

①同じ携帯電話会社の中で別の料金プランに切り替える

例えば、今使っている料金プランが大容量の定額プランの場合、「使った分だけ」の料金になる「段階制」の料金プランに変更することで費用が抑えられる場合があります(図3)。

また、オンライン受付のみに対応した料金プランに変更することによっても費用が抑えられる場合があります。

②別の携帯電話会社に切り替える(乗り換え)

今契約している携帯電話会社とは別の携帯電話会社には、自分により合った料金プランがあるかもしれません。特に、「MVNO」や「格安スマホ」、「格安SIM」と呼ばれる携帯電話会社のサービス(用語集参照)は、自分のニーズに合わせて安く便利に使えるものが多いので、一度検討してみたいかがでしょうか。



STEP4

プラン見直しや乗り換えの 注意点をご存じですか？

乗り換えに当たっては、次の①～⑥の注意点やポイントがあるので、ぜひ押さえてみてください。

①違約金が発生する可能性があること

契約期間が決まった契約に加入している場合は、期間内に解約をすると違約金が発生することがあるので注意が必要です。

②ほかの契約とセット割がある場合の注意点

固定回線(自宅のインターネット)や家族の通信契約とセットで割引を受けている場合には、乗り換えを行うと割引の条件が外れて、それぞれの料金が上がる場合があります。

また、自身の料金プランは①の違約金が発生しない場合でも、あわせて固定回線や家族の通信契約を解約した場合、これらの契約の違約金が発生する場合がありますので注意してください。

③乗り換えても今の電話番号をそのまま使えること

乗り換え先でも「MNP」(用語集参照)という手続きにより、今使っている電話番号をそのまま使うことができます。

2021年4月以降、MNP手数料を引き下げ、

オンラインでの手続きは無料、店頭・電話では1,000円以下(税別)となっています。また、過度な引き止めの禁止やオンライン受付の24時間化等の利用環境の改善も行われました。

④乗り換えても今の端末をそのまま使えること

今のスマートフォンを乗り換え先でもそのまま使うことが可能です。

ただし、多くの場合、端末に「SIMロック」(用語集参照)と呼ばれる制限がかかっている場合など*2があり、解除が必要となります。

⑤端末の分割払いは残ること

スマートフォンなどの端末の分割払いをしている場合は、支払いが終わるまでの数カ月から数年は毎月請求が続くことに注意してください。

⑥オプションサービスの解約忘れへの注意

携帯電話の契約時にオプションサービスを契約している場合には、オプションサービスの解約忘れに注意してください。

また、逆に携帯電話の解約時に自動で解約されるオプションもありますので、継続したい場合はその可否を確認しましょう。

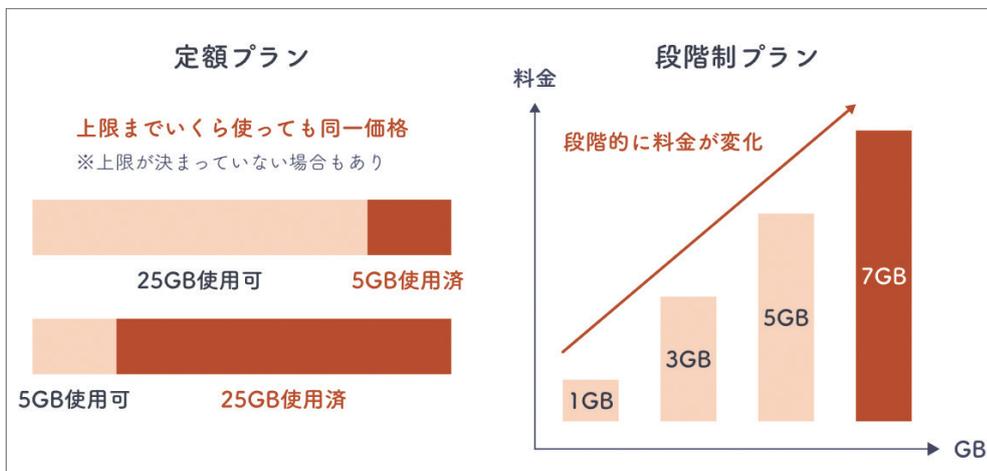
まとめ

2020年末以降、大手携帯電話会社を含む多数の携帯電話会社が新たな料金プランを発表し、皆さんの選択肢が格段に広がりました。

ぜひこの機会に自分の料金プランを見直していただくと幸いです。

総務省では、今後もさまざまな場面で情報発信をしていきますので、よろしくをお願いします。

図3 料金プランのイメージ



*2 このほか、端末ごとの仕様の問題で、SIMロックを解除しても、端末を利用できない場合もある。詳しくは、*1「携帯電話ポータルサイト」の「Q4 端末を買う際のアドバイスは？」の「コラム2 端末購入時などの注意点」の「SIMロック解除後の周波数関係の注意点」を参照



用語集

■ データ通信量

携帯電話などの通信機器を通じてどのくらいのデータをダウンロードしたかを表すもので、「バイト」という指標で表現されます。

100万バイトを表す「MB(メガバイト)」や10億バイトを表す「GB(ギガバイト)」がよく用いられ、多くの料金プランでは毎月1GB～数十GBの通信量上限が設定されています。

なお、ニュースサイトを1ページ閲覧したりメールを1通送受信したりするのに0.3MB～0.5MB程度、標準画質の動画を1時間視聴するのに300～500MB程度のデータ通信が行われることが多いようです。

■ SIM・SIMカード・eSIM

SIMとは、「Subscriber Identity Module」の略で、各携帯電話会社と皆さんの契約の証明となり、通信サービスを利用できるようにするものです。

多くの場合、ICカードの形状(SIMカード)をしていて、携帯電話に差し込むことで通信が開始されます。

また、最近では、SIMデータを端末にダウンロードすることで携帯電話会社を乗り換えることができる「eSIM」と呼ばれるSIMも登場しています。オンラインのため、書面・対面を必要としないなど比較的手軽にSIMを交換できることから、利用が広がっています。

■ SIMロック

携帯電話会社が携帯電話の端末を売る際に制限をかけて、ほかの携帯電話会社のSIMを差し込んでも通信できないようにするものです。SIMロックがかかった端末は、ほかの携帯電話会社のSIMを差し込んでも使えないため、乗り換える際は解除が必要です*3。

■ MNO・サブブランド

MNOとは、「Mobile Network Operator」の略で、自社でネットワークを整備して携帯電話サービスを提供する「NTTドコモ」「KDDI(au)」「ソフトバンク」および「楽天モバイル」の4社を指します。

また、KDDIが提供する“UQモバイル”やソフトバンクが提供する“Y!mobile”のように、MNOが別ブランド名で料金プランの展開を行っている場合、「サブブランド」と呼ぶことがあります。

■ MVNO・格安スマホ・格安SIM

MVNOとは、「Mobile Virtual Network Operator」の略で、大手携帯電話会社(MNO)からネットワークを借りて携帯電話サービスを提供する携帯電話会社を指します。

また、さまざまな工夫で安価な料金を実現しており、「格安スマホ」「格安SIM」とも呼ばれます。

■ MNP

MNPとは、「Mobile Number Portability」の略で、今の携帯電話会社から別の携帯電話会社へ乗り換えても、今使っている電話番号をそのまま使うことができるしくみです*4。

■ 5G

5Gとは、「第5世代移動通信システム」の略で、日本では2020年から利用が開始になった、「超高速」「超低遅延」「多数同時接続」を特徴とする移動通信システムです。

映像配信や遠隔でのイベント参加、自動運転、遠隔医療などさまざまな分野での活用が期待されています。

*3 詳しい解除方法などは、*1「携帯電話ポータルサイト」のQ3「端末を変えずに乗り換える？」を参照

*4 詳しい利用方法などは、*1「携帯電話ポータルサイト」のQ2「電話番号を変えずに乗り換える？」を参照