



Instagram のはじめかた 簡単ガイド

2026年度バージョン対応

※本ガイドは2026.7.1に作成したものです。実際の操作方法や画面は、ご使用のデバイス（スマートフォンやパソコン）で異なる可能性があります。
※今後、Instagramアプリがバージョンアップすることで操作方法等が異なる場合がありますことをご了承願います。

千葉県介護支援専門員協議会はinstagramを令和8年7月21日に開設しました!!

Instagramとは、写真や動画を見ることができる無料のSNSアプリです。

会員の皆様と「繋がる」ツール、そして介護支援専門員という素晴らしい仕事の魅力を全ての人に発信するためのツールを目指します。是非覗いていただければ幸いです！

- ✓ 協議会活動には多くの皆さんが関わっています。投稿を見ることで是非身近に感じてください！
- ✓ 日々の協議会活動やイベントなどの様子を写真や動画でお届けします！
- ✓ 会報誌やホームページなどと違い、皆様との「交流」を意識した発信を心がけます！
- ✓ 「フォロー」や「いいね」ボタンで、皆様の声が直接届きます！是非応援してください！

ステップ1

必要なものの準備
& アプリの入手

ステップ2

アカウント登録
& 簡単設定の手順

ステップ3

公式アカウントを
見つけてフォローする

初めてでも安心！

プライバシー設定と
身を守る仕組み



ステップ1: 必要なものの準備 & アプリの入手



スマートフォン iPhoneでもAndroidでも問題なく始められます。



通信環境（Wi-Fi推奨） アプリのダウンロードや、動画をスムーズに閲覧するのに便利です。



連絡先情報 メールアドレス、または携帯電話番号を用意してください。

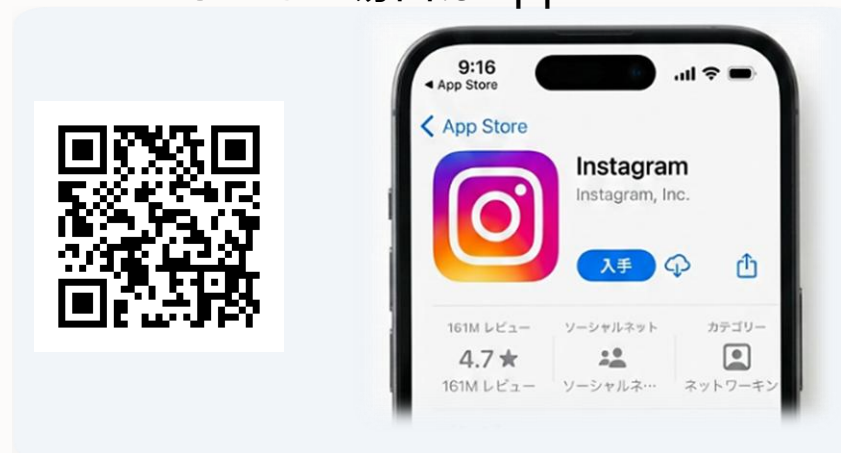


まずは、instagramアプリのダウンロードから✌️

Androidの場合はGoogle Playストア



iPhoneの場合はApp Store



ステップ2: アカウント登録 & 簡単設定の手順

※本ガイドは2026.7.1に作成したものです。実際の操作方法や画面は、ご使用のデバイス（スマートフォンやパソコン）で異なる可能性があります。
※今後、Instagramアプリがバージョンアップすることで操作方法等が異なる場合がありますことをご了承願います。

1

スタート!! アプリ起動後「新しいアカウントを作成」を押す

2

連絡先入力 電話番号かメールを入力 届いた認証コード6桁を入力

3

パスワード 英数字を混ぜた6文字以上で決め、必ず紙にメモ！

4

ニックネーム 本名ではなくニックネームでOK。後でも変更可能

5

設定完了 ID（ユーザーネーム）を決めて完了。同期はスキップ



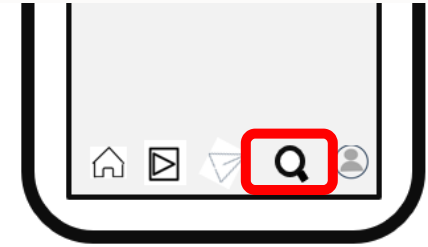
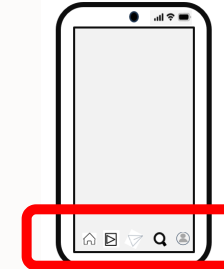
※ ユーザーネームは自動作成されたものを使用することもできます。
※ ユーザーネームは投稿やコメントの際に表示されます（「見るだけ専門」ならあまり気にしなくてよいと思います）。

その後、プロフィールなどの設定になりますが、スキップもできます。
（後から変更もできますのでわからないものはスキップしよう）

ステップ3: 公式アカウントを見つけて「フォロー」する

まずは、Instagramを開く 

- 1 「虫眼鏡」 🔍 マークをタップする
アプリ画面の下部（又は右上）のメニューにある「虫眼鏡」マークが検索画面です



- 2 「chiba_caremanager」または「千葉県介護支援専門員協議会」で検索



- 3 公式ロゴ  を目印にアカウントを開く
当会のロゴマークと、法人名が正しく表示されているか確認します。

- 4 青い **フォロー** をタップ
文字が「フォロー中」に変われば完了。次回から自動で投稿がお手元に届きます。



二次元コードを読み込むと、迷わず一発で見つけられます。



初めてでも安心！プライバシー設定と身を守る仕組み

「見るだけ！」で全く問題ありません

自分の写真の投稿や発信は一切不要です。多くの方が投稿はせずに「見るだけ」として楽しく活用されています。

AIによる自動迷惑防御

2026年最新セキュリティにより、見知らぬ人からの迷惑メッセージやコメントはシステムが自動で検知・非表示にします。

「非公開アカウント」で身内だけに設定

設定からアカウントを「非公開」に切り替えることで、自分が承認した家族や友人以外の第三者に、プロフィールや登録状況を見られないように保護できます。

【アカウントを非公開（鍵つき）にする簡単手順

手順1

自分のプロフィール画面右上にある「三（三本線）」をタップし設定を開きます。

手順2

一覧から「設定とプライバシー」を選びます。
下へ進んで「アカウントのプライバシー」を選びます。

手順3

「非公開アカウント」の右側にあるスイッチを切り替えて非公開にしたら完了です。

その他…ちょっと聞きたいQ A

心がけておきたいこと

- ✦わからなくなったら…途中でやめてもOK
- ✦焦らずに、わかった時点で再開
- ✦すでにやっている、知っている人に相談しましょう。
- ✦パスワードは他人に教えない!
- ✦投稿などでは個人情報最低限に!
- ✦知らない人からの連絡には何もしない!
(フォローやダイレクトメッセージ(DM)など)



ヘルプセンター



? インスタグラムを利用するのにお金はかりますか？

登録も、見るのも完全に「無料」です。※動画などの閲覧にはパケット通信量がかかるため、ご自宅などのWi-Fiに接続して見るのがおすすめです。

? 名前や顔写真は登録しないとダメですか？

いいえ、必要ありません。本名ではなく「ニックネーム」で登録し、顔写真の代わりにペットや風景の写真にすれば、ご自身のプライバシーを守りながら安全に使えます。

? 自分のスマートフォンなどに入っている写真は他人に見られてしまいますか？

いいえ、見られることはありません。また、投稿したとしても**投稿した写真のみ**が公開されます。(つまり、投稿せず「見るだけ専門」であれば公開されることはありません)。

※Instagramは世界中の友人や同じ趣味を持つ人々と「繋がる」ことに特化しているアプリです。自分の興味・関心がある情報や人物(近いアカウント)が簡単に検索し合い交流を深めることを目的としています。このため、あなたのアカウントが公開していることで、他人と「繋がる」ことにメリットがあります。ただし、アカウント情報も他人に見つけられたくない場合はアカウントを「非公開」することもできます。