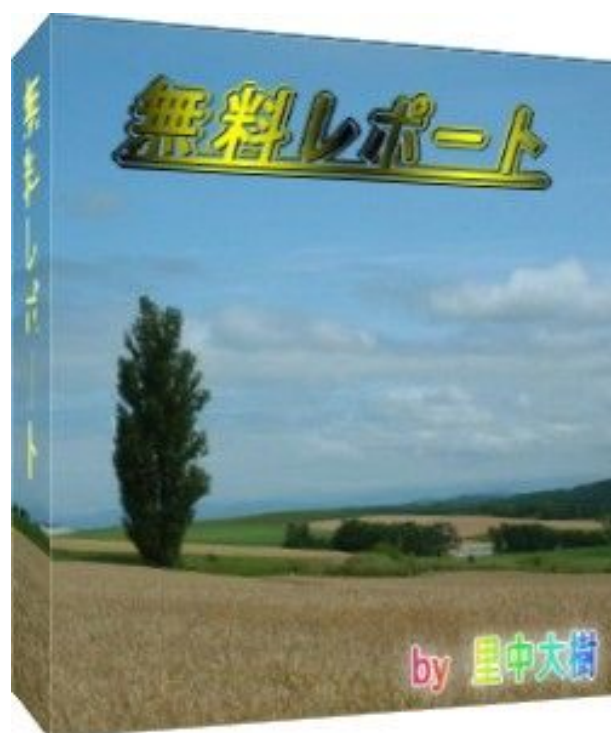


たった4つでできるパソコンの健康診断！！

あなたのパソコン大丈夫ですか？



里中 大樹

健康なパソコンにしませんか！

最近なんかパソコン重くなったぞ・・

(/|||▭▽)/ゲッ!!! パソコンが動かなくなった・・

そんな経験ありませんか??

たった4つの健康診断でああなたの

Windows はよみがえりますよ！！

【免責事項】

本マニュアルは、利益を保証するものではありません。
また、本マニュアルにより、いかなる損害が発生いたしましても
一切の責任を負うことは出来ませんのでご了承ください。

【著作権について】

「たった4つでできるパソコンの健康診断」は、
自由に配布いただいてもかまいません。

ただし、内容の変更はしないようにしてください。

～ 目 次 ～

健康診断その 1

ディスクのクリーンアップ P2

健康診断その 2

スキャンディスク P4

健康診断その 3

ディスクの最適化 P7

フリーソフト「すっきり!! デフラグ」 P10

インストール P10

設定と実行 P 1 4

健康診断その 4

スパイウェア 「s p y b o t」 P 1 9

ダウンロード P 2 0

インストール P 2 2

設定と実行 P 2 8

健康診断その 1

長い間パソコンを使っていると、不要なファイルがハードディスク上に、たまってしまいハードディスクの空き容量まで不足しています。

そんなときの処方箋は、

『ディスクのクリーンアップ』です。

さっそく実行しましょう。



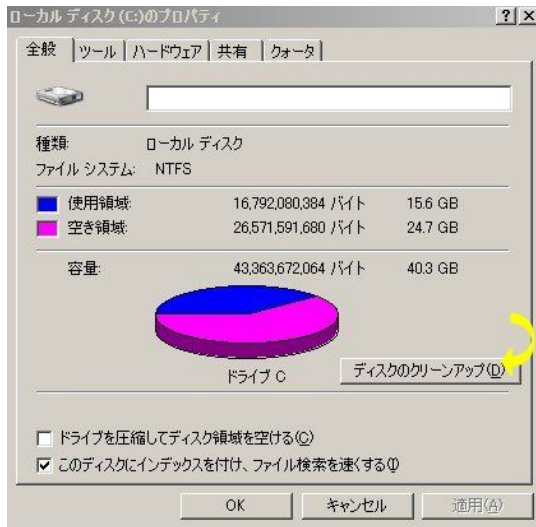
「マイコンピュータ」をダブルクリックします。



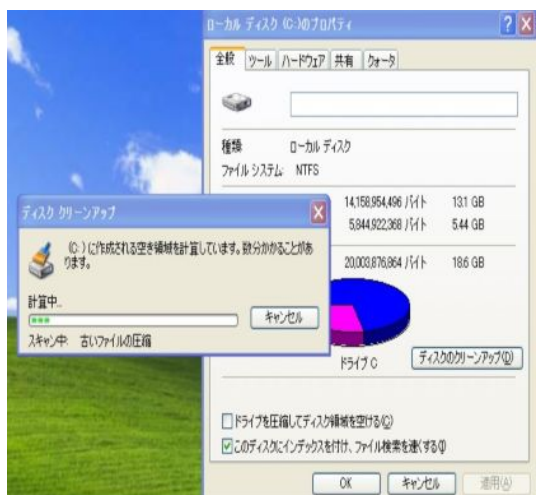
Cドライブを右クリックします



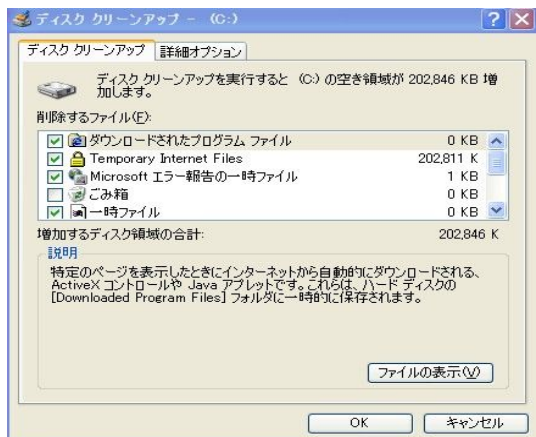
「プロパティ」をクリックします。



「ディスクのクリーンアップ」をクリックします。

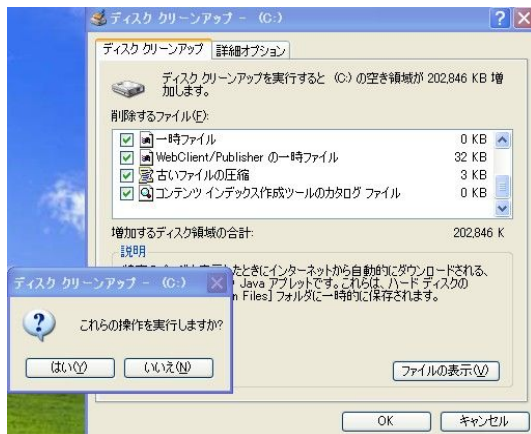


空き領域の計算がはじまります。



削除する項目が表示されますので、すべての項目にチェックを入れ「OK」をクリックします。

増加するディスクの容量もここで確認できます。



「これらを実行しますか?」が表示されますので、「はい」をクリックします。



ディスクのクリーンアップが実行されました。

ディスクのクリーンアップは、とても時間がかかりますがパソコンのためです気長に待ちましょう^^

健康診断その2

長い間パソコンを使っていると、知らない間にディスク内に保存されている情報と、どこに保存されているのかを管理する情報が違ってしまふことがあります。これを「システムエラー」といいます。

また、なにかの原因でディスクの記憶する面にキズがついてしまい「ドライブエラー」が出てしまふことがあります。

これらをチェックして自動的に修復しましよ。

そんなときの処方箋は、

『スキャンディスク』です。

さっそく実行しましよ。



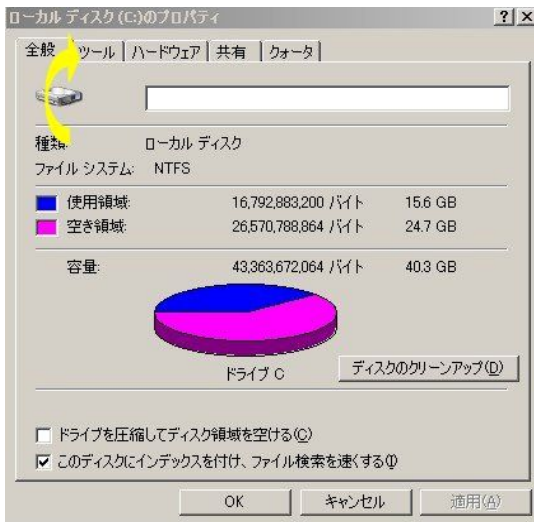
「マイコンピュータ」をダブルクリックしましよ。



C ドライブを右クリックしましよ



「プロパティ」をクリックします。



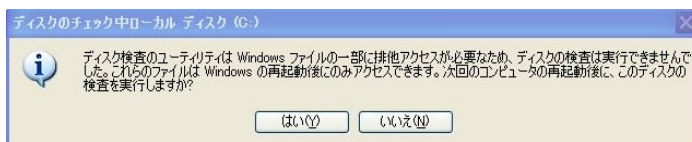
「ツール」をクリックします。



エラーチェックの「チェックする」をクリックします。



チェックする項目が表示されますので、すべての項目にチェックを入れ「OK」をクリックします。



「はい」をクリックします。

チェックディスクは、とても時間がかかりますがパソコンのためです気長に待ちましょ
う^^

健康診断その3

長い間パソコンを使っていると、ファイルの保存やコピー、ファイルが分割してディスクに書き込まれてしまいます。

これを「フラグメンテーション」といいます。

データを読み込むとき、複数の箇所を読み込んでしまうためPCの動作は遅くなってしまい、エラーの原因にもなるのです。

そんなときの処方箋は、

『ディスクの最適化』です。

さっそく実行しましょう。



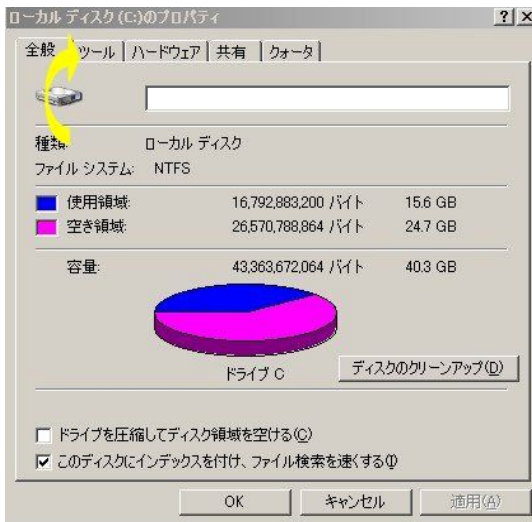
「マイコンピュータ」をダブルクリックします。



Cドライブを右クリックします



「プロパティ」をクリックします。



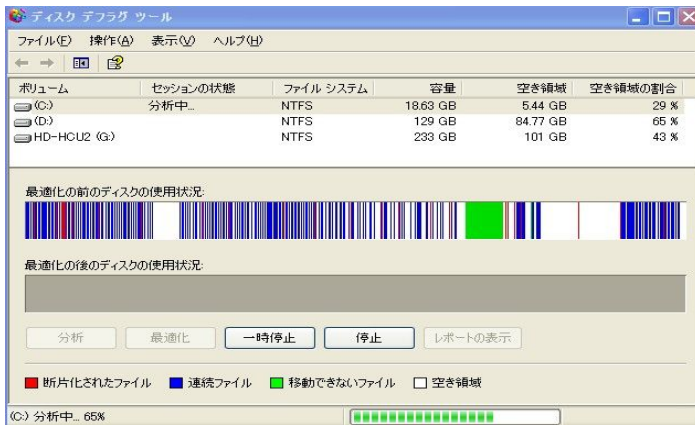
「ツール」をクリックします。



最適化の「最適化する」をクリックします。



最適化したいドライブを選んで、「最適化する」をクリックします。



実行中の画面です。

ディスクの最適化は、とても時間がかかりますがパソコンのためです気長に待ちましょう^^

夜、お休みの前に実行して行ってくださいね。

ここまで、スキャンディスク、ディスクの最適化について書きましたが、実はスキャンディスク、ディスクの最適化を行うのにおすすめのフリーソフトがあります。

そのフリーソフトは、「すっきり!! デフラグ」といいます。

<http://www.vector.co.jp/soft/win95/util/se162092.html>

すぐれもののフリーソフトです。

◆ すっきり!! デフラグのインストール

上のURLをクリックしてください。



Windowsはアプリケーションが起動していないときでも、シェルの部分だけでURLをクリックした画面です。



Windowsはアプリケーションが起動していないときでも、シェルの部分だけで大規模なスキャンディスク中でもスワップのために平気でディスクアクセスが行われてしま...

そうすると、デフラグやスキャンディスクの動作が阻害され、ただでさえ時間のかかる作業が多くなるようになってしまいます。

「すっきり!! デフラグ」は、メモリ消費の少ない、シェルの起動前の状態でデフラグのための補助ツールです。
デフラグやスキャンディスクを自動的に実行(続けて実行させることも可能)し、お付けしていますので、就寝前・登校前・出社前等に実行させると便利です。

»ダウンロードはこちら

画面下にある「ダウンロードはこちら」をクリックします。

すっきり!! デフラグ
デフラグやスキャンディスクを最適な環境で自動実行/自動終了する補助

詳細 コメント・評価 ダウン

レビューを読む

動作OS: Vista XP Me 2000 98
動作機種: 汎用
ソフトの種類: フリーソフト
作者: INASOFT 作者情報
評価平均: ★★★★★
評価人数: 104人
コメント数: 104件

コメントを読む

すっきり!! デフラグ 4.69.02
sdf4.69.02.exe / 1,242,189Bytes / 2007.2.12

FTPでダウンロード HTTPでダウンロード

「HTTPでダウンロード」をクリックします。

Vector Vectorトップへ

すっきり!! デフラグ 4.69.02

現在、sdf4.69.02.exe をダウンロード
ファイルサイズ: 1,242,189Bytes
■しばらく待ってもダウンロードが始まらない
→ここをクリックしてください!

ダウンロードできない方
こちら→

コメント・評価を書く
ソフト詳細ページに戻る
Vectorトップへ

© 2007 Vector, Inc. All Rights Reserved.

sdfr4.69.02.exe を開く

このファイルを開こうとしています:

sdf4.69.02.exe
ファイルの種類: アプリケーション
ファイルの場所: http://ftp.vector.co.jp

このファイルを保存しますか?
 FlashGot

ファイルを保存 キャンセル

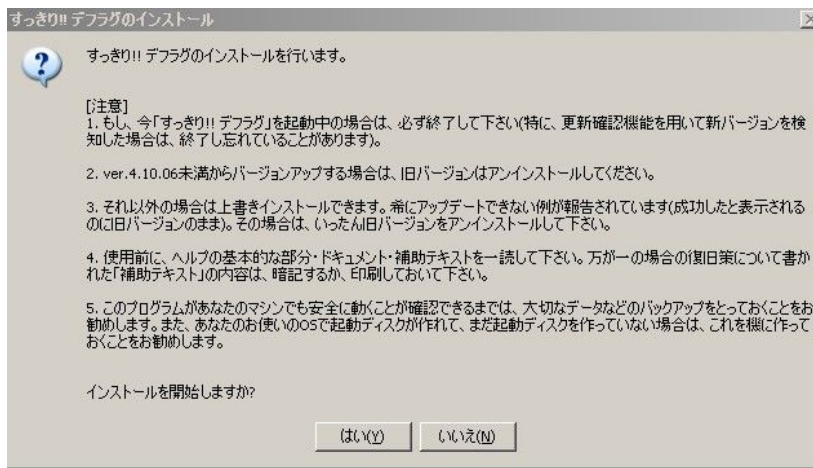
「ファイルを保存」をクリックします。

保存先は、あなたの分かりやすいところに、してください。

今回は、デスクトップに保存した例で説明します。



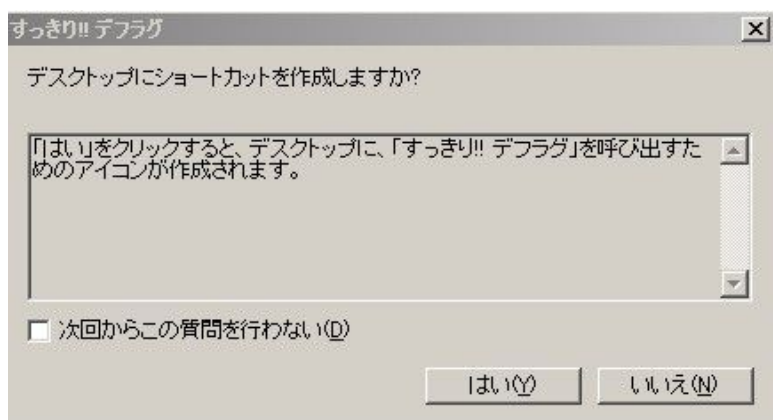
デスクトップに保存した「sdfr4.69.02.exe」をダブルクリックします。



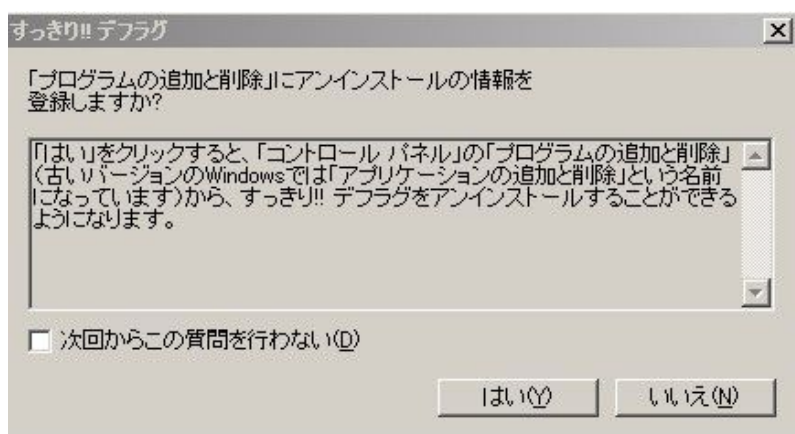
「はい」をクリックします。



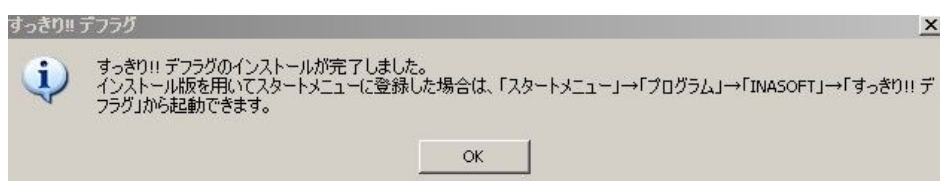
「OK」をクリックします。



「はい」をクリックします。



「はい」をクリックします。



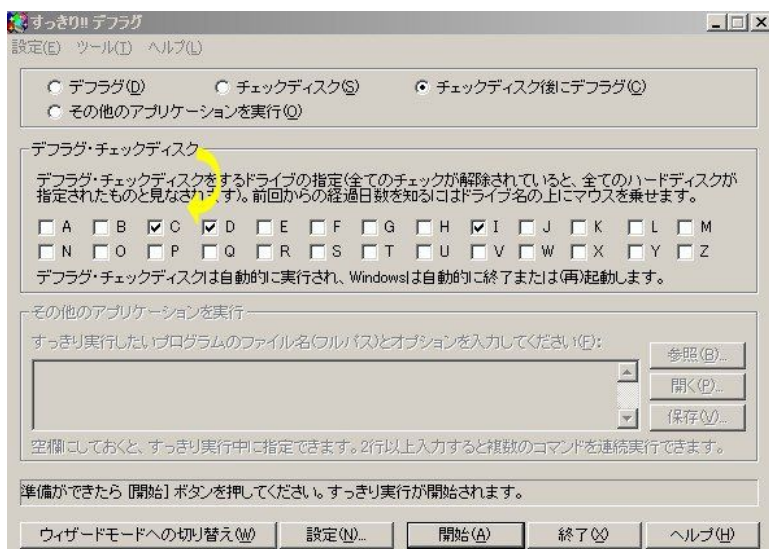
「OK」をクリックします。

これでインストールは、完了です。

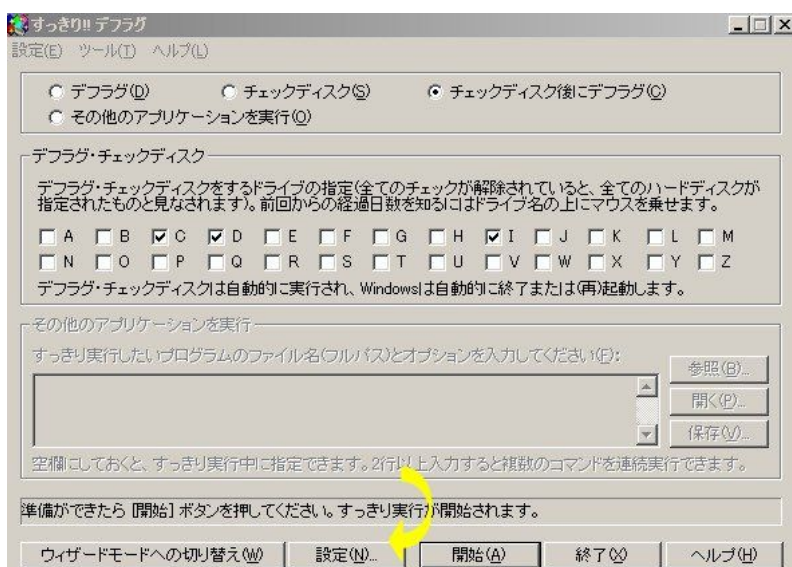
◆ すっきり!! デフラグの設定と実行



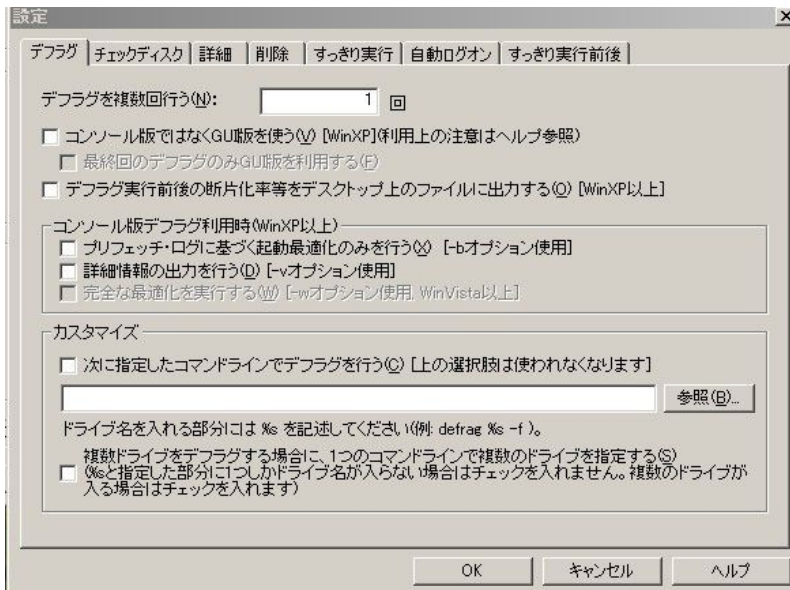
デスクトップの画面上にできた「すっきり!! デフラグ」アイコンをダブルクリックします。



「すっきり!! デフラグ」を実行したいハードディスクにチェックをいれます。

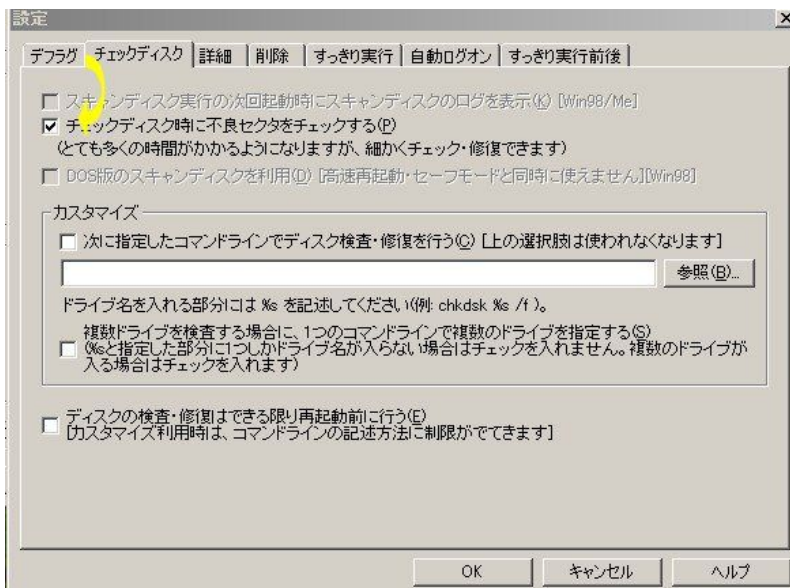


「設定」をクリックします。



「デフラグ」メニュー画面です。

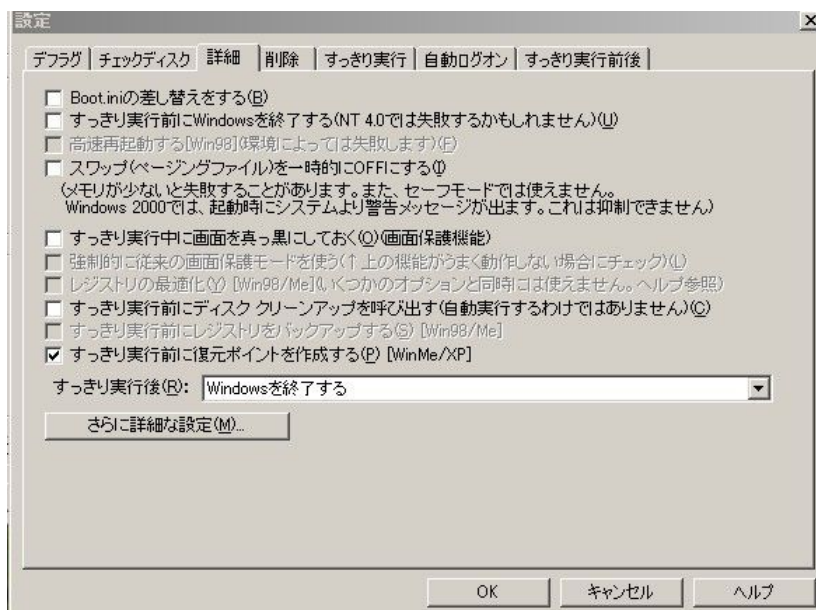
ここは、何もしなくてよいでしょう。



「チェックディスク」メニュー画面です。

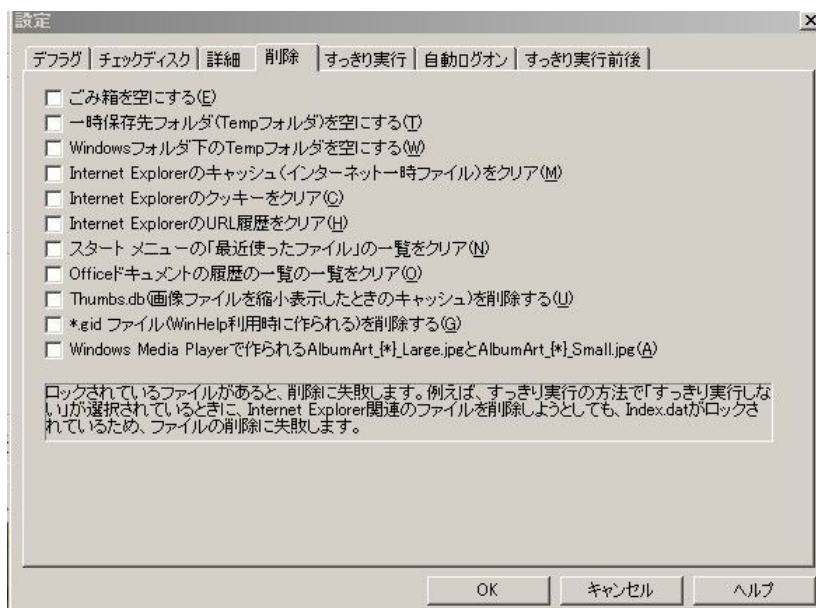
「チェックディスク時に不良セクタをチェックする」にチェックをいれます。

※ エラー修復してくれますから、チェックは入れてください。



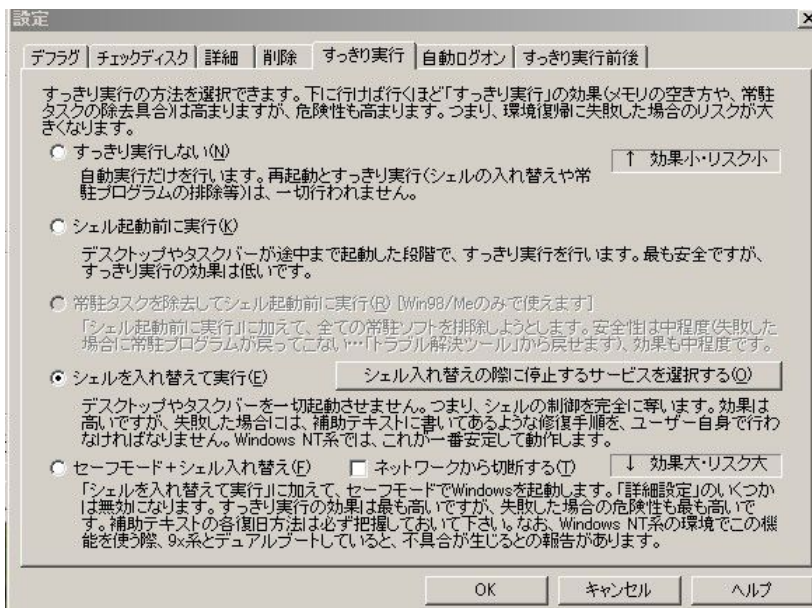
「詳細」メニュー画面です。

ここは、何もしなくてよいでしょう。



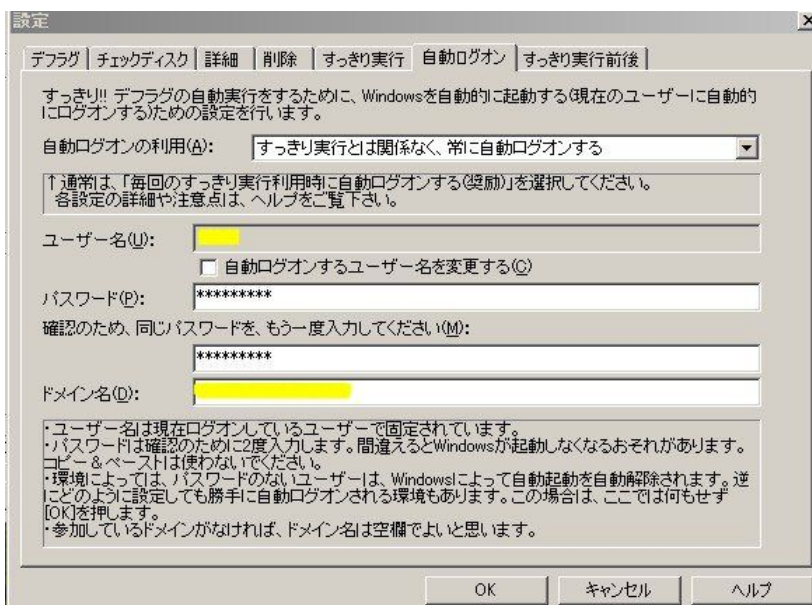
「削除」メニュー画面です。

削除したい項目があれば、チェックをいれます。



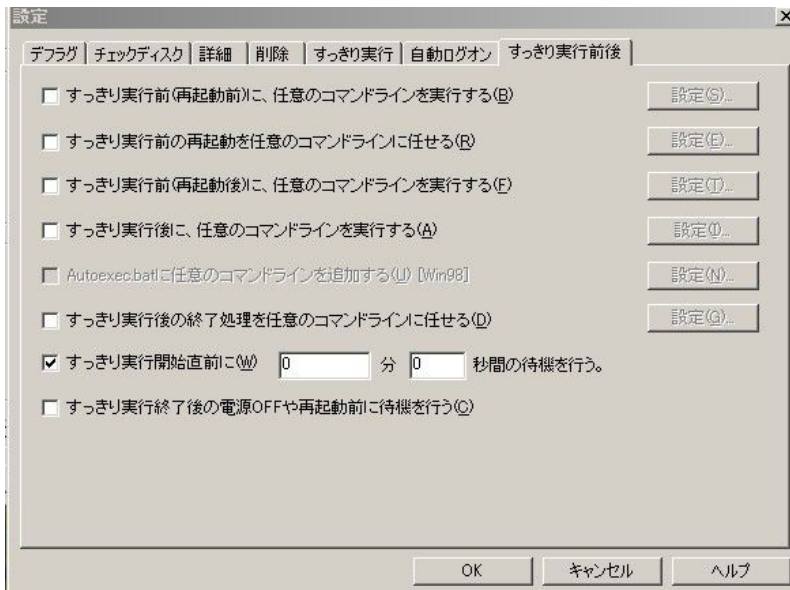
「すっきり実行」メニュー画面です。

ここは、何もしなくてよいでしょう。



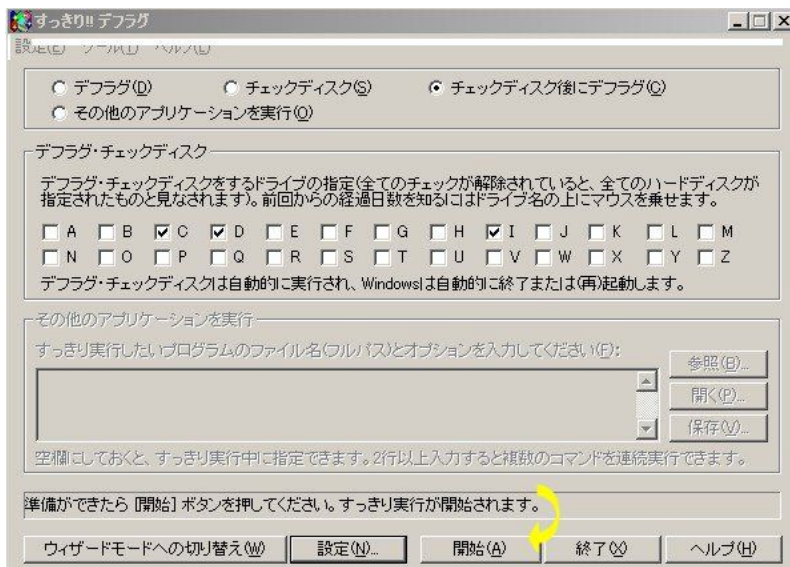
「自動ログオン」メニュー画面です。

ここは、あなたのパソコンの「ユーザー名」と「パスワード」をいれます。



「すっきり実行後」メニュー画面です。

ここは、何もなくてよいでしょう。



「開始」をクリックして、「すっきり!! デフラグ」を実行します。

夜、お休みの前に実行するといいですよ。

終了後に、パソコンの電源は自動的に切ってくれますから^^

健康診断その4

長い間パソコンを使っていると、必ずと言っていいくらい忍び込んでいるのがスパイウェアです。

PCの動きが遅い、変な広告が出る、スタートページが変更できないなどいろいろな症状が出ます。

最近では、マルウェアの脅威がなにかと話題になっています

マルウェアとは、コンピュータウイルス、ワーム、スパイウェアなどの「悪意のこもった」ソフトウェアです。

セキュリティソフトで、コンピュータウイルス対策は、していても意外とスパイウェアの対策されていない方が多いのです。

スパイウェアのほとんどは、セキュリティソフトをくぐりぬけるといわれています。

そこで、「[spybot](#)」というフリーソフトを紹介します。

外国のフリーソフトですが、わたしが「[spybot](#)」をおすすめする理由はメモリ上にあるスパイウェアまで駆除してくれるからです。

日本語化もできます。

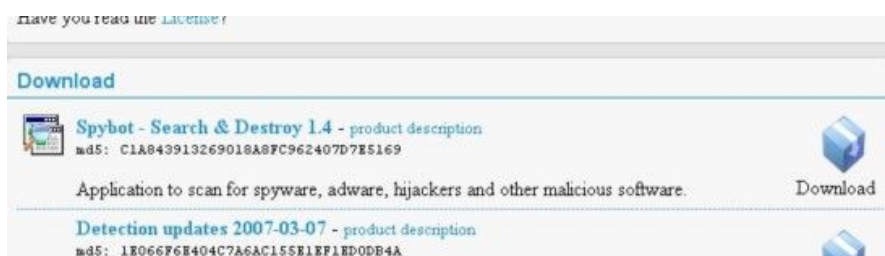
◆ 「spybot」のダウンロード

<http://www.spybot.info/en/>

上のURLをクリックしてください。



画面左の「Dwonload」クリックします。



Spybot の「Dwonload」クリックしてくます。



左側がダウンロードサイトの
バナー、真ん中がその名前、
右側がダウンロードサイトが
開くボタンです。
各サイトによって微妙にダウ
ンロードするための方法が違
いますが、
「Spybot S&D S&D」と書いて
あるところか、

「Download Now」と書いてあるところを探してクリックすればいけます。

ダウンロードする場合はこちらを参考にしてください。

今回は、一番下をクリックします。



ダウンロード先を指定します。

これでダウンロードは、完了です。

◆ 「spybot」のインストール



ダウンロードした「spybotsd14.exe」をダブルクリックします。



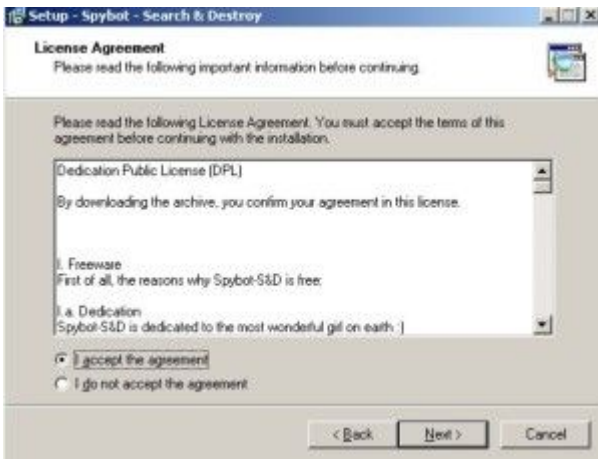
インストール中利用言葉を選びます。



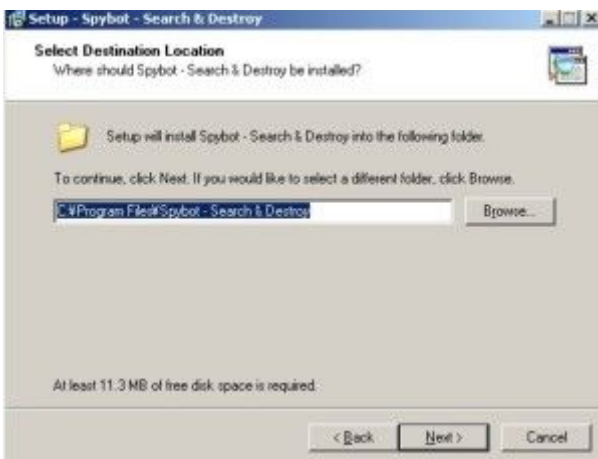
ここで、日本語を選んでしまうと、何故か訳の分からない言葉になりますから「English」を選んでください。



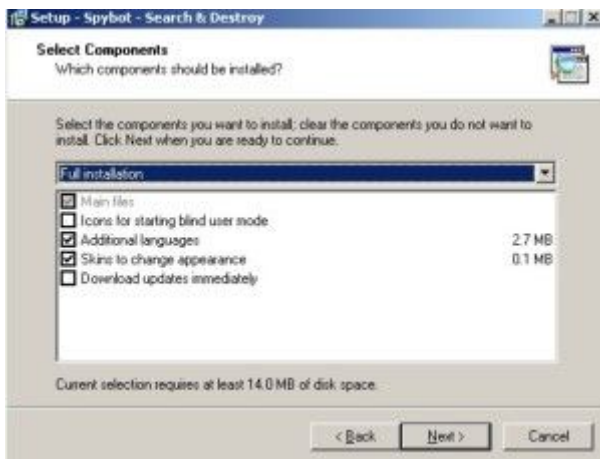
「Next」をクリックします。



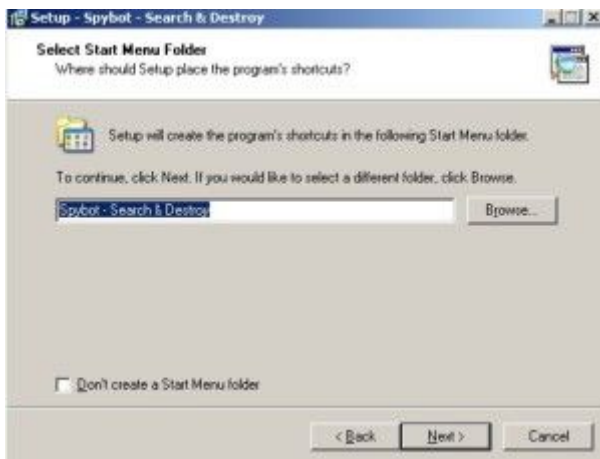
「I accept the agreement」にチェックをいれて「Next」をクリックします。



「Next」をクリックします。



「Next」をクリックします。



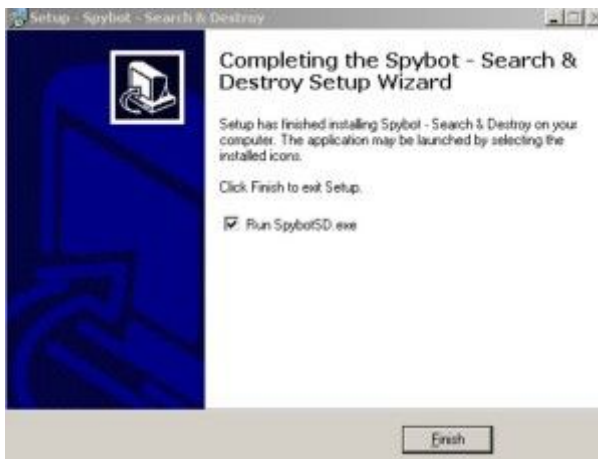
「Next」をクリックします。



デスクトップアイコン、クイックランチャアイコンを作りたくない場合などはチェックをはずし、
「Next」をクリックします。



「Install」をクリックします。



「Finish」をクリックします。



「Create registry backup」をクリックしてバックアップを作成します。

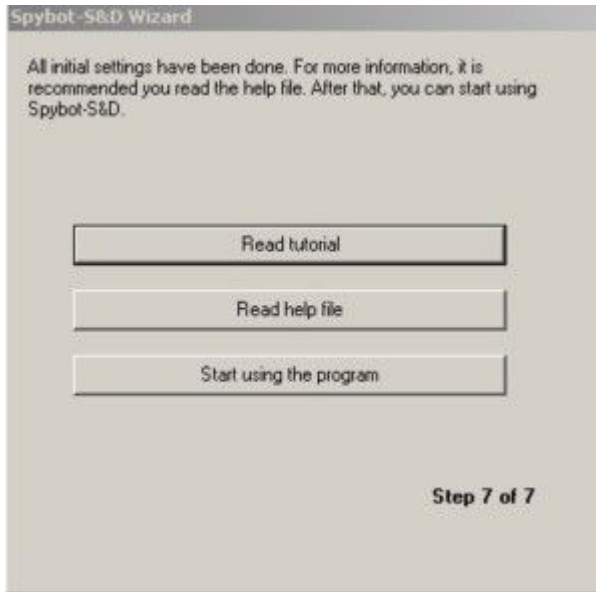


あとで、「update」は実行しますから
ここでは、「Next」をクリックします。



Spybot S&D で免疫(スパイウェアからの保護)をかけるかどうかの選択になります。

「Immunize this system」をクリックしてください。



「Start using the program」をクリックします。

これでインストールは、完了です。

◆ 「spybot」の設定と実行



起動画面です。



メニューバーの「Language」から「Japanese」を選択します。



日本語になりました。



「アップデートを検索」をクリックします。



「アップデートを検索」をクリックします。



アップデートされたファイルの一覧が出るので、右クリックから「全てを選択」としてすべてのボックスにチェックを入れて下さい。



「アップデートをダウンロード」をクリックします。



アップデートがはじまります。



スパイウェアのスキャンをしましょう。

「スキャン開始」クリックします。



スキャンしています。



スパイウェアがなかった場合です。



スパイウェアが発見された場合です。



「問題箇所を修正/削除」をクリックしてスパイウェアを削除します。



メモリ上にスパイウェアが発見された場合です。

再起動して駆除しましょう。

これで完了です。

さあ！！ あなたも4つの健康診断をやってみてください。

そして楽しいPCライフをエンジョイしてくださいね^^

最後まで、読んでいただきまして

ありがとうございました。



里中 大樹

email taiki_88@ymail.plala.or.jp

URL <http://taiki88.seesaa.net/>