

Windows 講座

2025年2月17日
パソコンを使いこなす会

【第22回分科会のテーマ:ー フォントの設定 ー】

今回はWindowsシステムやWord・Excelで使っているフォントを変更して、Windowsや文書の見え方がどの様に改善されるかを検討します。

文字の大きさを変更したり、にじみを直したりすることで見やすくします。

前半で操作方法を確認し、後半ではパソコン画面の大きさに応じた設定や老眼・乱視向けの調整方法を操作します。

Windowsシステムフォントを一括して変更します。この操作ではレジストリを変更しますので、あらかじめ復元ポイントを作成しておきます

【目次】

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Windows全体の文字を大きくする | 6. 画面サイズ別 最適設定 |
| 2. 文字のにじみを直す(ClearType) | 7. 目が弱い人向け追加微調整 |
| 3. 画面スケーリング調整 | 8. 老眼・乱視 向け Windows 微調整 |
| 4. Word / Excel のフォント変更 | 9. PDF が読みにくい時の対処法 |
| 5. Windows のシステムフォント変更 | 10. 参考資料 |

【具体的操作】

1. Windows全体の文字を大きくする

1. 設定 → アクセシビリティ
2. テキストのサイズ
3. スライダーを 120~130% に
4. 適用

👉 まずここで「読める」状態にします

2. 文字のにじみを直す(ClearType)

1. スタートで ClearType と検索
2. ClearType テキストの調整
3. 「ClearType を有効にする」にチェックを入れて 次へ
4. 一番くっきり見える文字を毎回選ぶ

👉 游ゴシックの細さがかなり改善します

3. 画面スケーリング調整

1. 設定 → システム → ディスプレイ

2. 拡大縮小

- 13 インチ → 125%
- 14~15 インチ → 100~125%

3. 解像度は（推奨）を選択

👉 ここズレてると全部にじみます

4. Word / Excel のフォント変更

おすすめ(見やすさ重視)

- BIZ UD ゴシック
- メイリオ
- 游ゴシック(標準)

設定 (Word で BIZ UD ゴシックに設定する方法)

- ① 「ホーム」タブで「フォント」右下の小さな矢印をクリック
 - ② 「日本語フォント」で「BIZ UDP ゴシック」を選択して「Ok」をクリック
 - ③ もう一度「フォント」右下の小さな矢印をクリック
 - ④ 左下の「既定に設定」をクリック
 - ⑤ 「Normal Data テンプレート使用したすべての文書」を選択して「Ok」をクリック
-

5. Windows のシステムフォント変更

A) おすすめ組み合わせ

- 変更前:Yu Gothic UI
- 変更後:Meiryo UI(太くて読みやすい)

B) 念のために実行前に復元ポイントを作る

「スタート」→「検索」→「復元ポイント」と入力して検索

「システムのプロパティ」で「システムの保護」タブを選択

「作成」をクリック

適当な名前を入力して「OK」をクリック

復元ポイントは正常に作成されました」と表示されたら「閉じる」をクリック

「OK」をクリック

👉 これで万一でも一発で戻せます

C) 安全なやり方(reg ファイル)

- ① 同封の「font.reg」をダブルクリック → 実行
- ② 「レジストリーエディター」が立ち上がるので「はい」をクリック
- ③ 「Ok」をクリック

④ 再起動

👉これで

- 設定画面
- エクスプローラー
- 右クリックメニュー
全部見やすくなります

D) 標準フォントに戻す

手順

- ① 同封の「font_restore.reg」をダブルクリック → 実行
- ② 「レジストリーエディター」が立ち上がるので「はい」をクリック
- ③ 「Ok」をクリック
- ④ 再起動

E) 再起動なしで切り替えられる？

- ① 結論:完全には無理です。
- ② 理由(重要)
 - フォントは explorer.exe(エクスプローラー)起動時に読み込まれる
 - レジ変更だけだとすでに動いている UI は更新されない

F) 詳しくは付録参照

6. 画面サイズ別・最適設定

① 13 インチ(FHD / WUXGA)

👉 一番つらいサイズなので強め設定が正解

推奨設定(設定 → アクセシビリティでの操作)

- 拡大縮小:125~150% (#3項参照)
- テキストサイズ:125% (#1項参照)
- ディスプレイの解像度:推奨(1920×1080 / 1920×1200) (#3項参照)
- システムフォント:メイリオ UI (#5項参照)
- ClearType:ON(必須) (#2項参照)

体感

- 小文字が潰れない
 - メニューが読める
 - 目の奥が痛くならない
-

② 14 インチ(FHD / WUXGA)

🔗 バランス型、一番万人向け

推奨設定(設定 → アクセシビリティでの操作)

- 拡大縮小:125% (#3項参照)
- テキストサイズ:115~120% (#1項参照)
- ディスプレイの解像度:推奨 (#3項参照)
- システムフォント:メイリオ UI or 標準 (#5 項参照)
- ClearType:ON (#2 項参照)

体感

- 作業領域と見やすさの両立
 - Excel・ブラウザが快適
-

③ 15~15.6 インチ(FHD)

🔗 余裕あり、上げすぎ注意

推奨設定(設定 → アクセシビリティでの操作)

- 拡大縮小:100~110% (#3項参照)
- テキストサイズ:110~115% (#1項参照)
- ディスプレイの解像度:推奨 (#3項参照)
- システムフォント:標準 or メイリオ UI (#5 項参照)
- ClearType:ON (#2 項参照)

体感

- 情報量多め
 - 目が元気なら標準でも OK
-

7. 目が弱い人向け追加微調整

① フォントの太さ補正

- メイリオ UI(reg 変更) (#5 項参照)
 - Word / Excel:BIZ UD ゴシック (#4 項参照)
-

② コントラスト改善

1. 設定 → アクセシビリティ
 2. コントラストテーマ
 3. まずは「なし」のまま
→ きつければ「夕暮れ」を試す
-

③ 夜の目疲れ対策

- 設定 →システム→ディスプレイ→夜間モード:ON
 - 強さ:20~30%
 - 時間指定:日没~朝まで
-

⚠ やってはいけない設定

✗ 解像度を下げる ✗ 拡大縮小 200% 超 ✗ 游ゴシック細字のまま

🔗 これ全部「にじみ」の原因

クイック診断(1分)

- 設定画面を開いて
- 50cm 離れて
- 目を細めずに読める？

🔗 YES なら正解

🔗 NO なら テキストサイズ+5%

8. 老眼・乱視 向け Windows 微調整

① 文字の「太さ」と「コントラスト」(最重要)

なぜ？

- 乱視=線が二重・にじむ
- 老眼=細い文字が消える

対策

✓ システム

- メイリオ UI(reg) (#5 項参照)

✓ アプリ

- BIZ UD ゴシック(最強) (#4 項参照)
- メイリオ

🔗 細ゴシック・游ゴシック細字は NG

② ClearType のコツ(超重要)

普通と違うやり方

1. ClearType 調整を開く (#2 項参照)
2. 一番太く見える文字を選ぶ(=一番シャープではない)

乱視の人は、「シャープ」=「にじむ」ことが多いです

③ 文字サイズは「2 段構え」

正解

- 拡大縮小(倍率)
- テキストサイズ

推奨

- 拡大縮小:125~150% (#2 項参照)
- テキストサイズ:120~135% (#1 項参照)

アプリによってはテキストサイズだけ効く → 超重要

④ 背景と色

I. デスクトップ

- A) 「設定」-「個人用設定」-「色」-「モードを選ぶ」
- B) 「ライト」を選択

II. Google Chrome

- A) 新しいタブを開く
- B) 右下の「Chrome をカスタマイズ(ペンのアイコン)」をクリック
- C) 色や背景を変更

III. Microsoft Edge

- A) 右上の「…」をクリック
- B) 「設定」を選択
- C) 「外観」を選択
- D) テーマ(ライト/ライト/カスタム)を選択

👉 コントラスト強すぎも乱視に悪い

⑤ カーソル・選択の見やすさ

I. マウス ポインター

- ① 「設定」-「アクセシビリティ」-「マウスポインターとタッチ」
- ② サイズ:4
- ③ 色:黄緑・黒枠

II. テキストカーソル

- ① 「設定」-「アクセシビリティ」-「テキストカーソル」
- ② テキストカーソルインジケータを「On」にする
- ③ 色を選択してサイズを 3 にする

⑥ 行間・ズーム(アプリ別)

I. Word

- 行間:1.2~1.4
(「ホーム」-「段落」-「インデントと行間隔」タブで行間:倍数、間隔:1.2~1.4)
- 表示倍率:120~140%

II. Excel

- 表示倍率:120~150%
 - フォント:BIZ UD ゴシック 11~12pt
-

⑦ 物理的に効く(マジで重要)

I. モニター位置

- 目線より 5~10cm 下
- 距離:50~65cm

II. メガネ

- PC 用中近レンズ
(遠近両用はにじみやすい)

👉 これで体感 2 倍変わります

⚠ 老眼・乱視でやりがちな失敗

✗ ダークモード多用 ✗ 游ゴシック細字 ✗ 解像度を下げる

✗ コントラストテーマ強すぎ

⑧ 超おすすめ「完成形」

もし本気で楽にしたいなら:

- UI:メイリオ UI
- 拡大縮小:125~150%
- テキストサイズ:130%
- ClearType:太め選択
- Word/Excel:BIZ UD ゴシック
- 夜間モード:20~30%
- PC 用中近メガネ

👉 「文字がにじまない」+「ピント合わせが楽」
