



# ChatGPT 無料版（3.5）入門マニュアル

～誰でも無料でAIを使える最初のステップ～

© 2025 athealthdesign / 錬菌術（Microbiota-Alchemy）



## 1. ChatGPTとは？

ChatGPT（チャットジーピーティー）は、OpenAIが開発した人工知能（AI）チャットツールです。日本語で質問・文章作成・要約・アイデア出しなどができる無料サービスです。ブラウザがあれば、パソコンでもスマホでも利用できます。



## 2. 無料で利用を始める手順

✓ ステップ1：公式サイトにアクセス

▶ <https://chat.openai.com/>

（ブラウザ：Chrome / Safari / Edge など推奨）

△ 「chat.openai.com」を必ず利用してください。  
偽サイトや広告サイトに注意。

✓ ステップ2：アカウントを作成

1. 画面右上の「**Sign up（サインアップ）**」をクリック
2. メールアドレスを入力
3. パスワードを設定
4. 認証メールが届くのでリンクをクリックして確認
5. 電話番号によるSMS認証を完了すると利用開始できます

💡 GmailやApple IDでもログイン可能。  
登録は無料、クレジットカード不要です。

✓ ステップ3：ログインしてチャット開始

- 公式サイトで「**Log in（ログイン）**」を選択
- メール+パスワードでログイン
- 画面下部の入力欄に質問や依頼を入力

例：

今日の夕食メニューをPFCバランスで考えてください

AIが自動で答えてくれます。



## 3. 無料版と有料版（Plus）の違い

項目	無料版 (GPT-3.5)	有料版 (GPT-4 / GPT-5)
料金	無料	月額 20ドル (約3,000円)
動作速度	高速	高速+安定
精度	日常会話・文章向き	専門知識・分析・画像生成対応
ファイル添付	❌ できない	✅ 可能 (PDF・画像など)
画像生成・PDF出力	❌	✅ 可能 (Plus限定)

無料版でも、文章作成・学習・質問・簡単なプログラムなどは十分使えます。  
Plus版は、錬菌術レポートやグラフ生成など高度処理向けです。

## 4. スマートフォンでの利用方法

### iPhoneの場合

- App Store で「**ChatGPT** (OpenAI公式)」を検索・インストール
- 同じアカウントでログインすればPCと同期されます

### Androidの場合

- Google Play ストアで「**ChatGPT**」を検索・インストール
- 同様に無料アカウントでログイン可能

△ 「OpenAI公式」以外のアプリ（類似名）に注意。  
無料アプリのうち、**OpenAI社提供**のみを使用してください。

## 5. 日本語で自然に話すコツ

目的	入力例
要約	この文章を200文字に要約して
翻訳	この英文を日本語に翻訳して
文章作成	健康ブログの記事タイトルを3つ作って
計算	カロリー合計を出して
日常相談	疲れが取れない時にできる軽いストレッチは？

💡 会話形式でOKです。「～してもらえますか？」のような自然文でも理解します。

## 6. AI錬菌術テンプレートを使う場合

1. [AI錬菌術 ChatGPT 3.5版 無料配布ページ](#) からZIPをダウンロード
2. ZIPを解凍し、中の  
`prompt_free_v1.txt` の内容をすべてコピー

3. ChatGPT (3.5) の新しいチャットを開き、貼り付けて送信
4. あなたの**食事・運動・睡眠**を自然文で入力  
→ AIが自動でMarkdownレポートを生成します

- ✔ PDFや画像グラフはPlus版機能です。
- ✔ 無料版でも文章レポート出力まで対応しています。

## 7. トラブル時のヒント

症状	対処方法
ログインできない	ブラウザのCookieを削除／再ログイン
メールが届かない	迷惑メールフォルダを確認
日本語が途中で切れる	「続けて」と入力して続きを生成
アプリで英語になる	設定 → Language → 「日本語」を選択

## 8. 安全に使うための注意

- ChatGPTは「AIの提案」であり、**医療・法律・金融の判断には使用しないこと**
- 個人情報（住所・電話番号・マイナンバー等）は入力しない
- 生成内容は自分で確認・編集して利用する

## 9. よくある質問（FAQ）

### Q. 無料版は期限がありますか？

A. ありません。制限回数もなく、ずっと無料で使えます。

### Q. 会員登録しないで使えますか？

A. ログインが必要です。登録は無料です。

### Q. AIが間違えることはありますか？

A. あります。特に数値・医学情報は必ず他の情報源で確認しましょう。

## 10. まとめ

できること	ポイント
ChatGPTは無料で始められる	登録だけで誰でも利用可能
日本語で自然に質問できる	命令形でなくてもOK
AI錬菌術テンプレートで健康管理	食事・運動・睡眠を簡単に記録・解析

## 監修

## 合同会社 athealthdesign

AI錬菌術プロジェクト / Microbiota-Alchemy

<https://athealthdesign.co.jp/>

---



## 利用に関するご注意

このマニュアルは、教育・学習目的で作成されたものであり、  
OpenAI社およびChatGPTの公式ガイドではありません。  
利用にあたっては、OpenAIの[利用規約](#)をご確認ください。

---