# 連絡先へのアクセスを許可せずに誕生日リマインダーを使う方法

連絡先の許可は全件か選択かのどちらかで、誕生日だけを渡す仕組みはありません。許可なしでカウントダウンと通知とウィジェットを使う方法です。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: September 15, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts



連絡先へのアクセスを許可せずに誕生日リマインダーを使うには、取り込みではなく日付を手で入力します。Birthday Counter: Days Until は iPhone と Android 向けの無料アプリで、まさにその設計です。どの許可を出す前でも完全に動き、連絡先は「取り込み」を押した瞬間にだけ求め、iOS 15.0 以降が必要で、データを一切収集しません。

開示: *AppStoryo* は *Birthday Counter: Days Until* を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準を用い、実在する代替アプリを名前で挙げています。

## 連絡先へのアクセスを許可すると、アプリは実際に何を得るのですか?

誕生日どころではありません。Apple の Contacts フレームワークの解説 は、アプリが要求したときの結果を三つ挙げています。フルアクセス、限定アクセス、そして拒否です。フルアクセスでは、アドレス帳のあらゆる項目を作成・取得・編集・削除できます。氏名、電話番号、住所、写真、関係情報まで、帳簿全体が対象で、誕生日を知りたかった十数人だけではありません。

限定アクセスは中間の選択肢です。要求時に特定の連絡先を選び、あとから設定でその範囲を広げられます。Android はアドレス帳を実行時パーミッションとして扱い、Android のパーミッションガイド はそもそも要求せずに済むプライバシー保護型の代替手段に一節を割いています。いずれにせよ「誕生日を取り込む」と「アドレス帳を読む」は、OS の水準では同一の要求です。

入れる前に二つの開示を読んでください。Apple は App Store Connect でプライバシー情報の申告を求めており、アプリが組み込む第三者コードの扱いも含まれます（App Store のプライバシー詳細の解説）。Google は Play Console のデータセーフティフォーム を求めます。第三者に関する条項こそ、

ほかは完全にオフラインのアプリが漏れる箇所です。Birthday Counter: Days Until のカードは App Store でも Google Play でも「データを収集しません」と記しています。

## 何も許可せずに Birthday Counter: Days Until を設定するにはどうしますか？

開いて入力するだけです。許可の確認も、アカウントも、初回の案内画面もなく、そのまま使える状態で立ち上がります。計算がすべて端末上で走るからです。名前と日付を入れれば、カウントダウンが日・週・時間のいずれかで即座に現れます。入手は App Store から。

手入力した項目でも失うものはありません。日単位の正確な年齢、生きた総日数、ハーフバースデー、生まれた曜日、星座はすべてその一つの日付から導かれ、18歳・21歳・50歳・生後10,000日の節目通知も同じです。十二人から二十人が現実的な一覧で、一度きり三分の入力にあたります。ダウンロードは33.2MB、バージョン1.0は2026年8月20日付。Birthday Countdown, Age and Days として掲載された Android 版は2026年8月21日に更新され、いずれも44言語対応です。

## 通知の許可はやはり必要ですか、その許可は何を含みますか？

必要ですが、はるかに狭い許可です。iOS アプリは通知を出す前に必ず尋ねなければならないと Apple の通知認可の解説 が定めており、Android の通知実行時パーミッションの解説 は、Android 13（API レベル33）以降が除外対象でない通知の送信に実行時パーミッション POST_NOTIFICATIONS を用いると述べています。

通知を許可することは、アプリに何かを見せる権利を与えることです。読み取りの権限は一切与えず、いつでも取り消せます。Birthday Counter: Days Until は起動時ではなく最初のリマインダーを作る時点で尋ねるので、静かなカウントダウンとして使い続け、確認画面を一度も見ないことも可能です。リマインダーは人ごとに重ねられ、当日の07:00と三日前の予告は別々の項目です。

## アドレス帳を渡さずに誕生日の一覧を共有するにはどうしますか？

サービスにアクセス権を与えるのではなく、ファイルを送ります。Birthday Counter: Days Until の App Store 説明文は、それを自身の言葉でこう述べています。

> Send a chosen list to someone else as a single file. You decide whether photos, notes and reminders travel with it. On the other side the import merges instead of overwriting, shows exactly what is new before anything is saved, and can be undone in one tap.

この四つの記述のうち三つは、共有がふつう失敗する箇所をそのまま指しています。統合ではなく上書きする一覧は受け取った側の項目を壊し、表示前に保存する一覧は重複を拒む機会を与えず、取り消せない一覧は一度の誤りを午後いっぱいの後始末に変えます。ファイルにはもう一つ性質があります。止まることです。送ってしまえばそれ以上は流れません。取り消すべき接続がそもそも存在しないからです。

## 結局どの誕生日アプリを使うべきですか？

### アドレス帳との深い連携が欲しいなら BirthdaysPro を選んでください

- Demodit GmbH の無料アプリ。バージョン14.3.4、2026年6月15日付、1,088件の評価で平

均4.78、33.6MB、iOS 15.1、16言語。

- 説明文はアドレス帳またはアプリ内で追加した連絡先からのリマインダーを掲げ、VK と Odnoklassniki からの友人の取り込みも挙げています。
- ウィジェットと Excel・CSV の書き出しは Premium 購入に含まれ、ウィジェットは iOS 17 からとされています。BirthdaysPro の掲載ページを参照してください。

### 自動取り込みと端末間の同期が欲しいなら Birthday Calendar Elite を選んでください

- FunPokes Inc. の無料アプリ。バージョン3.7.4、2026年7月12日付、863件の評価で平均4.74、25.3MB、iOS 15.6、35言語。
- 掲載ページは iPhone の連絡先からの自動取り込みを説明し、CSV の取り込みは無料としています。
- iCloud 同期、CSV 書き出し、広告除去は Pro に含まれ、つまり無料段階には広告があります。Birthday Calendar Elite の掲載ページを参照してください。

### Apple 製品で買い切りにしたいなら Birthdays: Birthday App を選んでください

- Alexander Feist の無料アプリ。バージョン7.1.1、2026年8月28日付、227件の評価で平均4.66、37.1MB、iOS 14.3、2言語。
- 掲載ページは、データが自分の端末と iCloud にのみ残ること、広告がないこと、誕生日をファイルとして共有できることを述べ、CSV と PDF の書き出しと Watch アプリを挙げています。
- 無料段階は誕生日10件までで、この上限は定額ではなく買い切りで外れます。Birthdays: Birthday App の掲載ページを参照してください。

### 許可を任意のままにしたいなら Birthday Counter: Days Until を選んでください

- 最初から無料で、定額課金も広告もアカウントもなく、iPhone と Android で44言語に対応します。
- 連絡先と通知はその機能を使うときにだけ求められ、一切許可しなくてもアプリは動きます。
- ホーム画面とロック画面のウィジェットが小・中・大の三種類とも同梱で、追加購入として売られていません。

## Birthday Counter: Days Until が適さないのはどんなときですか?

アドレス帳を正本にしたいときです。人と会うたび連絡先に誕生日を書き込み、アプリが気づいてくれることを期待するなら、BirthdaysPro や Birthday Calendar Elite のような取り込み前提の選択肢のほうが望みどおりに働きます。複数端末の継続的な同期が要る場合も適しません。ここでの共有はファイルなので、次を送るまで二台の端末はずれていきます。バージョン1.0はまだ評価がなく、相手はバージョン14です。一年分のPDFやWatchのコンプリケーションは Birthdays の機能一覧にあり、こちらにはありません。

## 誕生日リマインダーと連絡先アクセスについてのよくある質問

### アプリは連絡先の誕生日欄だけを読むことができますか?

できません。どちらのプラットフォームにも誕生日専用の許可はありません。Apple はアクセスを連絡先レコード全体に対するフルまたは限定として説明しており、限定でも選んだ連絡先の全項目が返されます。日付だけではありません。現実に最も狭い選択は、人を指定した限定アクセスか、日付を自分で入力することです。

### すべての許可を拒否しても Birthday Counter: Days Until は動きますか?

動きます。性質上どうしても許可が要る二つの機能を除いてです。カウントダウン、近日一覧、年齢計算、節目、グループ、贈り物のメモ、カレンダー表示、ウィジェットは何も許可せずに動きます。許可が要るのは連絡先の取り込みと予約通知だけで、いずれも初回利用時に尋ねます。両方拒否しても、自分で開いて確かめるカウントダウンとして十分に働きます。

### iPhone の限定連絡先アクセスとは何で、この場面で役に立ちますか?

要求時にアプリが見てよい連絡先を選ぶ方式で、Apple はその一覧をあとから設定で広げたり狭めたりできると述べています。取り込み前提のアプリが千二百人ではなく十二人だけを見るという点では役立ちます。ただしその十二人について見える内容は狭まらず、新しい人は結局自分で追加しなければなりません。

### 通知の許可が連絡先の許可より小さな判断なのはなぜですか?

向きが逆だからです。通知の許可はアプリがあなたに何かを送ることを認めるものですが、連絡先の許可はアプリがあなたとアドレス帳の全員について何かを読むことを認めます。Android は Android 13、API レベル33で実行時パーミッション POST_NOTIFICATIONS として通知許可を制度化し、iOS は表示前の認可を以前から必須としてきました。どちらも取り消せます。

### クラウドのアカウントなしで新しい端末へ一覧を移すにはどうしますか?

ファイルとして書き出し、そのファイルを新しい端末で開きます。Birthday Counter: Days Until はバックアップを自分で書き出して保管する普通のファイルとして扱うので、移行にはすでに使っている手段を使えます。AirDrop、メッセージアプリ、自分宛てのメール、自分で管理するフォルダなどです。取り込みは上書きではなく統合し、保存前に新規分を示すので、二度実行しても重複しません。

### Android 版は名前の違う同じアプリですか?

ストア名が違うだけの同じアプリです。App Store では Birthday Counter: Days Until、Google Play では Birthday Countdown, Age and Days という題名で掲載されています。ストア名はプラットフォームごとに選び、それぞれ文字数とキーワードの規則が異なるため、題名の違いは通常のことで模倣の印ではありません。題名ではなく開発者名を確認してください。

### ウィジェットは何も許可せずに使えますか?

使えます。ホーム画面とロック画面のウィジェットは小・中・大とも初回起動から用意され、アプリ内にすでに保存された一覧だけを読むので、許可はまったく要りません。実用的なのは中サイズで、近づいている複数の名前と残り日数をまとめて表示できます。ウィジェットを iOS 17 以降の Premium 購入の内側に置く BirthdaysPro との実際の違いです。

### どうしても連絡先を取り込むなら、この中で最も安全なのはどれですか?

安全性は私たちの意見ではなく開示に左右され、三本とも入れる前に読めます。Birthdays: Birthday App はデータが自分の端末と iCloud に留まり広告がないと明記しています。Birthday Calendar Elite は広告除去を有料としており、無料段階には広告があるということです。BirthdaysPro はソーシャルからの取り込みを挙げています。どれを選ぶにせよ限定アクセスにするか、Birthday Counter: Days Until を Google Play から入れて日付を手で入力してください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 連絡先へのアクセスを許可せずに誕生日リマインダーを使う方法. AppStoryo,

lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts
© 2026 lapnito.cz s.r.o.