iPhoneで写真を指定したファイルサイズに圧縮する方法

フォームは数値を求めるのに、iOSが用意しているのは画質スライダーだけ。端末だけでKBの上限に収める手順と、送信前にファイルから取り除くべきものを解説します。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: September 13, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/compress-photo-to-specific-file-size-iphone



iPhoneで写真を指定したファイルサイズに圧縮したいとき、iOSに数値を渡すことはできません。用意されているのはサイズの調整ではなく画質の調整だからです。iOS 15以降で使える無料アプリImage Converter: Offline Batchはその探索を代行し、480 KBのような上限を指定するだけで端末上だけで変換します。

開示: *AppStoryo*は*Image Converter: Offline Batch*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開されていて検証可能な基準にもとづき、実在する代替アプリを名指しで挙げています。

なぜiPhoneに「480 KBの写真を作って」と頼めないのですか?

その操作がシステムに用意されていないからです。iOSの写真ツールが最終的に呼び出すのはAppleのjpegData(compressionQuality:)で、その唯一の引数は0.0から1.0までしかありません。0.0が最大圧縮、1.0が最高画質です。この呼び出しのどこにも、キロバイト数を書き込む場所は存在しません。

しかも、この数値とバイト数の関係は一定ではありません。一面の青空なら画質0.6で120 KBに収まる一方、同じ0.6でも市場の露店は1.4 MBに達します。JPEGは細部にバイトを使うからです。だから目標に当てるには、変換して測り、調整してまた変換するしかありません。Image Converter: Offline Batchはこの機能を自らのApp Store説明文で明言しています。原文の英語のまま引用します。

> Compress to a target size (e.g. under 500 KB), resize, strip or keep EXIF metadata.

これは画質スライダーを対象にした探索で、端末自身の画像処理経路の上で走り、数回の試行で決着します。手作業でスライダーとファイルアプリを使うと、同じ作業に写真一枚あたり数分かかりま

す。Image Converter: Offline BatchはApp Storeで無料です。

実際に厳密なサイズ上限を課してくるのはどんなアップロードフォームですか？

思っているより多く、いちばん厳しいのは公的機関のフォームです。英国のパスポート窓口はデジタル写真の規則を全文公開しており、画像は幅600ピクセル以上、高さ750ピクセル以上、50KB以上10MB以下でなければならないとしています。上下の両方が効いてきます。圧縮しすぎた写真は下限を割って却下されます。

二つ目の系統の上限は、作動するまで目に見えません。ウェブの多くはPHPで動いており、既定の設定ではupload_max_filesizeが2M、post_max_sizeが8M、max_file_uploadsが20です。これらの値に一度も触れていないサイトは、最近のiPhoneの写真を拒みます。しかもメッセージではなく白紙のページを返すことが少なくありません。

求人ポータル、保険の事故報告、フリマの出品ページは、こうした数値の上に立っています。フォームが上限を書いているなら文字どおりに受け取り、下限も書いてあるなら真ん中を狙ってください。

iPhoneだけで目標サイズに当てるにはどうすればよいですか？

画像ファイルの大きさを変えるてこは三つあり、互いに置き換えはできません。

ピクセル寸法。幅と高さを半分にすると画素はおよそ四分の三が消え、しかも視覚的な劣化を一切足さない唯一のてこです。4032×3024の写真を長辺1600ピクセルまで縮めても、どのウェブフォームが表示する解像度よりまだ精細です。

画質。先ほどのJPEGのつまみです。寸法がすでに送り先に合っているときの、最後の詰めに使うてこにあたります。

形式。PNGはW3Cの仕様で可逆形式と定義されているため、PNGのスクリーンショットは画質を下げて目標に近づけることができません。下げるべき画質がそもそも存在しないからです。JPEGやWebPへ変換して初めて目標に手が届きます。

うまくいく順序はこうです。送り先が必要とする寸法まで縮め、元がPNGやHEICなら形式を変え、そのうえで目標サイズ探索に画質を決めさせる。Image Converter: Offline Batchではこの三段階が一画面にまとまり、選択した写真すべてに一度に適用されます。Image Converter: Offline Batchでまとめて固定の上限まで圧縮する。

写真ファイルの中を、画像以外に何が一緒に運ばれていますか？

カメラで撮った写真はすべてExifメタデータを抱えています。端末の機種、レンズ、露出、秒単位の日時、そして多くのiPhoneではシャッターを切った地点の座標です。AndroidのExifInterfaceリファレンスは、この情報を運べる形式を列挙しています。読み取りはJPEG、PNG、WebP、HEICを含む十五種類のコンテナで、書き込みは三種類で対応します。

座標は技術的な小ネタではありません。GDPR第4条は個人データを定義して、識別され得る人物に関する情報だとし、位置データをその識別子のひとつとして明示しています。自転車を売りに出すとき、それが夜を過ごすガレージの座標を付けたままなら、それは公開の広告に自宅住所を載せたのと同じです。

圧縮はこれらを何ひとつ取り除きません。ファイルが小さくなってもメタデータの塊はそのまま付いてきます。削除は別のスイッチです。公開の出品ではオンに、日付と場所こそが価値である家族の記録で

はオフに。Image Converter: Offline Batchはこの二つの判断を切り離しています。

この目的には実際どのアプリを使うべきですか?

実在する代替アプリを三つ、2026年8月時点のApp Storeの記載から数値を引いて挙げます。

評価数が最も多いものが欲しいなら New Marketing Lab, Inc の Compress Photos & Pictures

- 22,402件の評価。ここに挙げたどのアプリよりはるかに多い
- 9.5 MBで、iOS 13.0という下限は他のどれよりも古いiPhoneに届く
- バージョン3.3は2025年9月11日のもので、対応言語は一つだけ

バイト数の上限より正確な寸法が大事なら Vitalij Schaefer の Image Size

- ピクセル、ミリ、センチ、インチで寸法を指定できる。印刷用途ではここで最も強い道具
- 29,753件の評価、33言語、バージョン16.2は2026年8月26日
- 説明文によれば広告はアプリ内課金で消える。動作にはiOS 18.0が必要

探している理由がメタデータそのものなら Zininworks Inc. の Metapho

- Exif専用に作られている。生のタグを見る、日付を直す、位置情報を外した複製を共有する
- 2,085件の評価、13.1 MB、バージョン2026.3は2026年6月5日
- 変換アプリではなくメタデータの道具。480 KBの上限に合わせて画質を探すことはしない

上限が数値で示され、写真がまとまって届くなら Image Converter: Offline Batch

- 目標サイズ、寸法変更、Exif削除が一画面の三つのスイッチになっている
- JPG、PNG、WebP、HEIC、AVIF、JXL、TIFFを読み書きするので、PNGのスクリーンショットはJPEGまで一手
- 無料、25.6 MB、44言語、iOS 15.0以降。バージョン1.0は2026年8月19日公開で評価はまだない

目標サイズへの圧縮が誤った選択になるのはどんなときですか?

そのファイル自体が保存版であるときです。圧縮は元に戻せません。480 KBに収めるために手放した画質は返ってこず、複製が原本を置き換えれば細部は永久に失われます。

送り先が上限を示していないときもそうです。多くのサービスはアップロードを自社サーバーで再エンコードするので、先に縮めても画像を二度圧縮するだけになります。フォームがスキャンを求めている場合は解像度こそが目的で、KBの上限に押し込んだ領収書は確認する人にとって読めなくなりかねません。App StoreでImage Converter: Offline Batchを入手する。

よくある質問

iPhoneで写真を圧縮すると元の写真は変わりますか?

こちらが指示しないかぎり変わりません。変換アプリは新しいファイルを書き出し、元の写真はライブラリに残すので、同じ一枚を別々の上限で二度書き出せます。危ないのは、そのあと容量を空けようと

して原本を消すことです。圧縮された複製は細部を永久に失っています。アップロードが実際に受理されるまでは原本を残してください。

フォームが数値を示していないときは、どのくらいのサイズを狙えばよいですか?

300 KBから1 MBの範囲なら、ほぼどのウェブフォームでも通ります。長辺1600から2000ピクセルは、どのブラウザーが表示する解像度よりも余裕があります。公的機関のフォームなら、まず公開されている規則を探してください。英国のパスポート窓口は50 KBの下限と10 MBの上限をどちらも定めており、人がつまずくのはむしろ下限のほうです。

同じ画質設定なのに、ファイルサイズが違うのはなぜですか?

JPEGは面積ではなく細部にバイトを使うからです。のっぺりした壁の写真は、同じ設定で撮った砂利の写真が占める容量のごく一部に収まります。後者には符号化すべき輪郭がはるかに多いためです。だからこそ画質の数値を固定してもファイルサイズは固定されず、目標サイズ探索は変換し、測り、やり直す必要があります。

ファイルサイズには寸法の縮小と画質の低下、どちらが効きますか?

寸法の縮小のほうが効き、しかも劣化を伴いません。長辺を半分にすると画素はおよそ四分の三が消えます。同じだけの削減を画質だけで得ようとすると、輪郭や文字のまわりにブロック状の乱れが見え始めます。理にかなった順序は、まず送り先が実際に表示する寸法まで縮め、画質は最後の詰めにだけ使うことです。

PNGのスクリーンショットを目標サイズまで圧縮できますか?

画質を下げる方法ではできません。W3Cの仕様がPNGを可逆形式と定めている以上、下げるべき画質の値が存在しないからです。使えるてこは、画素を減らす、色数を減らす、JPEGかWebPへ変換する、この三つだけです。文字が写ったスクリーンショットでは縮小が真っ先に読みやすさを損なうので、形式を変えるほうが最初の一手として優れています。

写真を圧縮するとGPSの座標は消えますか?

消えません。圧縮が変えるのは画素のデータで、座標と日時と端末の機種を抱えたExifの塊はその隣を無傷のまま運ばれていきます。メタデータの削除は専用のスイッチを持つ別の操作です。フリマや公開の掲示板に載せるなら、小さいファイルのほうが自動的に安全だと考えず、意識してそのスイッチを入れてください。

同じ作業をするウェブサイトより、オフラインの変換アプリのほうがよいのですか?

何を変換するかによります。旅行の写真一枚ならウェブサイトで十分で、何もインストールせずに済みます。ただし見知らぬ相手にメールで送らないもの、たとえば身分証の写し、診断書、契約書には向きません。ファイルが他人のサーバーへ送られて処理されるからです。端末上の変換なら機内モードでも動き、通信量もかかりません。

同じ上限に一度で何枚まで揃えられますか?

これは端末ではなくアプリ次第です。一枚ずつしか扱えない変換アプリでは、出品用の四十枚が四十回の別作業になります。一括処理の待ち行列なら、一つの目標サイズ、一つの形式、一つのメタデータの判断を選択全体に適用でき、実際の制約は忍耐ではなく空き容量になります。大量の作業を始める前に、その上限を確かめてください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *iPhone*で写真を指定したファイルサイズに圧縮する方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/compress-photo-to-specific-file-size-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.