iPhoneでHEIC写真をJPGに変換する方法

iPhoneのHEIC写真をJPGにする4つの方法、HEICを実際に拒む機器やサービス、そして変換すべきでない場面。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: September 12, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone



iPhoneでHEIC写真をJPGに変換するのにパソコンは要りません。iOS 15以降で端末内だけで動く無料アプリ「Image Converter: Offline Batch」のような変換アプリで写真を開き、出力形式にJPGを選んで選択した全部を一度に変換するだけです。何もアップロードされず、数百枚の待ち行列でも通信量はまったくかかりません。

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。*以下の比較は公開情報で検証できる基準にもとづき、実在する代替アプリを名指しで挙げています。

iPhoneはなぜJPGではなくHEICで写真を保存するのですか?

アップルが2017年にカメラの初期設定を切り替え、そのまま戻していないからです。HEICはHigh Efficiency Image File Format形式のファイルにアップルが付けた呼び名で、ISO/IEC 23008-12として規格化され、MP4動画と同じコンテナであるISO/IEC 14496-12の上に築かれています。詳しくはHEIF仕様の技術ページが説明しています。狙いは容量です。置き換えられたJPEGのおよそ半分のバイト数で、同じ写真が収まります。

写真がアップルの世界にとどまる限り、これは得な取引です。ファイルが外へ旅立った瞬間から、得ではなくなります。HEIFとHEVCに関するアップル自身のサポート文書は下限をはっきり示しています。原文の英語のまま引用します。

> Upgrade to iOS 11 or later or macOS High Sierra or later to view, edit, or duplicate HEIF or HEVC media captured with an iPhone or iPad.

それより古いもの、そしてアップルの世界の外にあるものは、開けないかもしれないファイルを受け取

ることになります。形式の登場から9年たった2026年でも、HEICからJPGへの変換が日常の作業であり続ける理由はここにあります。Image Converter: Offline BatchはApp Storeで無料です。

HEICファイルを実際に拒むのはどの機器やサービスですか?

恐れられているほど多くはありませんが、残っているものこそ厄介です。グーグルの対応メディア形式一覧によればAndroidは8.0からHEIFを復号しており、最近の端末なら通常は問題ありません。Windowsは違います。HEIC対応は利用者がマイクロソフトのHEIF画像拡張機能を入れて初めて現れますが、その存在を知る人はほとんどいません。

確実に失敗するのは制度側です。保険金請求のポータル、大学の提出システム、プリントラボ、旅券やビザの申請フォーム、古い内容管理システム、そしてほぼすべての求人応募フォームは、JPGとPNGしか受け付けません。メディアタイプ *image/heic* がIANAに登録されたのは2018年7月30日で、それ以前に書かれた検証プログラムはこの文字列自体を知りません。

実用的な原則はこうです。iPhoneで人間が見るならHEICのままでかまいません。フォームやプリンター、Windowsパソコンが受け取るなら、先に変換してください。

iPhone本体でHEICをJPGに変換するにはどうしますか?

経路は4つあり、出来はそれぞれ違います。

メールやメッセージで写真を送る。 メールやいくつかのメッセージアプリは送信時にJPEGへ変換します。1枚なら通用しますが、作業手順としては破綻します。画質を制御できず、元の写真はHEICのまま残るからです。

ファイルアプリの中で写真を複製する。 ファイルのフォルダへ画像を複製するとJPGになることがあります。ただしiOSの版ごとに変わる非公式な挙動なので、習慣にする価値はありません。

Macへ送る。 USB経由の読み込みは、Macが互換性のあるコピーを保つ設定なら自動で変換します。同じ部屋にMacがあれば便利ですが、電車の中では役に立ちません。

専用アプリで端末上で変換する。 複数枚を予測できる形で処理できるのはこの経路だけです。Image Converter: Offline BatchではHEICファイルを選び、JPGを指定し、画質または目標ファイルサイズを設定して変換します。結果は写真アプリかファイルアプリに戻ります。作業は端末自身の画像処理経路で走るため、機内モードでも何も変わらず、どの写真もサーバーへ送られません。Image Converter: Offline BatchでHEIC写真をまとめて変換する。

代わりにカメラを「互換性優先」にすべきですか?

設定、カメラ、フォーマットで「高効率」と「互換性優先」を選べます。後者にするとカメラはJPEGで撮影するようになり、その瞬間から撮る写真についてHEICの問題は消えます。

ただしライブラリにすでにある何千枚もの写真には触れません。本当の問題はたいていそちらです。容量も食います。同等画質ならJPEGはほぼ倍の大きさなので、128GBのiPhoneは目に見えて早く埋まります。Live Photosや一部の計算処理の挙動も変わります。

妥当な設定は書き出しの頻度しだいです。毎週プリントラボへ写真を送る人は切り替えるべきです。年に二度だけ数点を変換する人は、カメラをそのままにして必要なときに変換するほうが賢明でしょう。一年で節約できる容量のほうが、2分の変換より価値があります。

実際にはどのHEIC変換アプリを使うべきですか?

実在する代替アプリ3本を、2026年8月時点のApp Storeの掲載情報から読み取った数値とともに挙げます。

最もよく使われている専用ツールが欲しいならAsad AhsanのHEIC Converter - HEIC to JPG

- 評価数68件、2026年8月20日付のバージョン1.0.11更新で、この4本のうち最も新しく手入れされている
- 69言語で提供され、ここに挙げたどのアプリより多い
- iOS 15から動作するため、古いiPhoneにも届く
- 63MBあり、下記アプリの2倍を超える大きさ

最小のダウンロードが欲しいならPurvi Sancheti のHEIC to JPG Converter - H2JPG

- 19MBで4本のうち最も軽い
- 評価数44件、2026年2月15日付のバージョン1.6
- 英語のみで、iOS 17以降が必要なためiPhone 8やXは対象外
- 用途は一つだけ。HEICを入れてJPGを出す、それ以上はない

最も長い利用者履歴が欲しいならZipoAppsのJPG Image Converter PNG/JPEG

- 評価数552件で、上記2本のいずれより大幅に多い
- 2026年8月19日付のバージョン6.5.2、インターフェースは8言語
- 133MBで、この比較では群を抜いて重いダウンロード
- iOS 16以降が必要

写真を絶対に端末の外へ出したくないならImage Converter: Offline Batch

- 変換はすべて端末上で走る。アップロードなし、アカウントなし、通信の必要もなし
- 進捗表示と中止ができる無制限のバッチ処理に加え、500KB未満といった目標サイズへの圧縮
- EXIFを明示的に制御でき、公開フォームへ送る前に位置情報を削除できる
- 25.6MB、iOS 15以降、44言語、サブスクリプションも広告も透かしもなく無料

HEICをJPGに変換すべきでないのはどんなときですか?

写真がアップル製の機器の中にとどまるときです。年に二度しか出会わない問題のためにライブラリ全体をJPGへ変換すれば、占める容量はおよそ倍になり、得るものはありません。

JPEGは非可逆でもあり、この形式の第二世代でもありません。再符号化のたびに細部が少しずつ捨てられるので、HEICをJPGにして編集し、また保存すれば損失は積み重なります。変換は最後に一度だけ、元のファイルから行ってください。

さらにJPEGは透過を持てません。背景が透明なスクリーンショットやロゴはPNGへ回すべきで、そうしないと空白部分が黒か白になります。プリントラボがTIFFを求めたならTIFFを渡してください。JPGは既定の答えであって、万能の答えではありません。

Image Converter: Offline BatchでJPGを既定の出力に設定しておけば、この判断は2回のタップで済みます。

HEICからJPGへの変換に関するよくある質問

HEICをJPGに変換すると画質は落ちますか?

わずかに落ちます。JPEGが非可逆形式だからです。元のファイルから高画質で一度だけ変換すれば、どの画面で見ても元と区別がつかない程度に収まります。損失が目に見えてくるのは、変換して編集し保存してまた変換した場合です。各工程が、前の工程がすでに近似した内容をもう一度符号化するためです。

できあがったJPGはHEICより大きくなりますか?

たいていは大きくなり、ほぼ倍になることも珍しくありません。HEIFは同等の画像をより少ないバイト数で収めるために存在するからです。2MBのHEICからは、画質設定と写真の細かさに応じて、およそ3MBから4MBのJPGができるのが普通です。

インターネットにつながっていなくてもHEICをJPGに変換できますか?

アプリが端末上で処理するなら可能です。Image Converter: Offline Batchは完全にオフラインで変換するため、機内モードでもローミング料金でも関係ありません。無料の変換アプリの多くは各ファイルをサーバーへ送るので、その場合は通信が切れれば変換もできません。

変換しても撮影日時やカメラ、位置情報は残りますか?

アプリしだいです。だからこそ明示的な制御が重要になります。Image Converter: Offline BatchはEXIF情報を残すか削除するかを選べます。個人の保管用なら残し、自宅にある物の写真を公開の売買掲示に出すなら削除してください。

HEICとHEIFは同じものですか?

厳密には違います。HEIFはコンテナ形式であるISO/IEC 23008-12を指します。HEICはそのコンテナがHEVCで符号化された画像を収めた場合を指し、iPhoneが作るのはこちらです。IANAはimage/heifとimage/heicという二つのメディアタイプを2018年7月30日に登録しました。

なぜサイトは私の写真を対応していないファイル形式だと言うのですか?

ほぼ必ず、アップロードフォームが拡張子を2018年より前に書かれた固定の一覧と照合しているからです。.heicを.jpgに改名しても解決しません。中身のバイトはHEVCのままで、サーバーは拒否するか壊してしまいます。ファイルを本当に符号化し直す必要があります。

変換のあと元のHEICは削除すべきですか?

すぐには削除しないでください。JPGが必要としていた相手に実際に受理されるまで、元のファイルを残しておきます。HEICのほうが忠実度の高い複製であり、それを失えば以後の書き出しはすべて、カメラの出力ではなく劣化済みのファイルから始まることになります。

iPhoneでHEICをJPGに変換するのに費用はかかりますか?

かからないはずです。Image Converter: Offline Batchはサブスクリプションも透かしもなく無料で、上に挙げた3本もダウンロード自体は無料です。ただし、導入は無料でありながら自動更新のサブスクリプションの裏で変換回数を制限するアプリには注意してください。

変換するとLive Photosはどうなりますか?

静止画は変換され、動きは変換されません。JPGは動きを保持できないからです。その動きこそ写真を残した理由なのであれば、静止画を変換する前に動きの部分を別途動画として書き出しておいてください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *iPhoneでHEIC写真をJPGに変換する方法*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.