

# シニアのためのパソコン&スマホ広場(その 150)

## Windows 11 パソコンのシステム健康診断方法

パソコンを使っていて、“Windows Update”実行後にパソコンが不調になったり、電源ボタンの長押しによる“強制終了”などによって動作異常を感じた場合、Windowsの“システムファイル”が損傷している可能性があります。

パソコンの起動が遅くなったり、動作に異常を感じた場合、下の赤枠内のコマンドを実行すると“システムファイル”をスキャンして損傷箇所が見つければ自動修復してくれます。

### ① 「DISM コマンド」… Deployment Image Servicing and Management

Windows の“システムイメージ”をスキャンして、破損したファイルや不整合な箇所があればその箇所を修復するとともに、SFC(システムファイルチェッカー)で解決できないシステムファイルの破損を修復する。

### ② 「sfc コマンド」… system file checker

Windows の“システムファイルチェッカー(SFC)”のコマンドの一つで、Windows の“システムファイル”をチェックし、システムファイルの欠損や破損によるトラブルを解決する。

※ マイクロソフト社は、① ⇒ ②の順に実行することを推奨しています。

## 1. コマンド実行時の条件

- (1) インターネットに接続した状態で実行する。
- (2) コマンドを実行するときは、① ⇒ ②の順に行う。
- (3) 万が一のために、復元ポイントを作成しておく。

### <復元ポイントの作成手順>

- ① タスクバーの「検索」欄に“復元”と入力する。
- ② 「復元ポイントの作成」画面が開くので、「保護設定」欄の“C”ドライブが「有効」になっていることを確認する。  
※ 「無効」の場合、復元ポイントが作成されないので「構成」をクリックして「有効」を選択する。
- ③ 「作成」ボタンをクリックして、復元ポイントを手動で作成する。(復元ポイント名は任意)

コマンドの実行に、時間を要するので時間に余裕があるときに行ってください。  
※ PC環境により異なりますが、約30前後かかります。

## 2. “DISM”コマンドの操作手順

- ① タスクバーの検索欄(ルーペマーク)に“cmd”と入力する。
- ② 下の画面が開くので、管理者として実行を選択する。



この“ルーペ”マークをクリックすると、検索欄が開きます。



必ず「管理者として実行」を選択すること。

- ③ “ユーザアカウント制御”画面が開くので、「はい」をクリックすると”コマンドプロンプト”画面が開きます。
- ④ “コマンドプロンプト”画面でカーソルが点滅している位置に下の赤枠の文字列を右クリックしてコピーし、カーソルが点滅している位置に貼り付けて「Enter」キーを押す。

**DISM.exe /Online /Cleanup-image /Restorehealth**

この文字列を右クリックしてコピーする

```
選択管理者: コマンド プロンプト
Microsoft Windows [Version 10.0.26200.7309]
(c) Microsoft Corporation. All rights reserved.
C:\Windows\System32>
```

貼り付けは、「ctrl」キーと「v」キーを同時に押す。

この位置に貼り付ける。

- ⑤ チェックが開始すると、下の画面表示になります。

```
C:\Windows\System32>DISM.exe /Online /Cleanup-image /Restorehealth
展開イメージのサービスと管理ツール
バージョン: 10.0.26100.5074
イメージのバージョン: 10.0.26200.7309
[===== 22.5% ]
```

進行中の表示

※ パソコン環境により、完了までの所要時間が異なります。

- ⑥ チェックが終了すると、下の画面表示になります。

```
C:\Windows\System32>DISM.exe /Online /Cleanup-image /Restorehealth
展開イメージのサービスと管理ツール
バージョン: 10.0.26100.5074
イメージのバージョン: 10.0.26200.7309
[=====100.0%=====] 復元操作は正常に完了しました。
操作は正常に完了しました。
C:\Windows\System32>
```

### 3. “sfc”コマンドの操作手順

- ① DISMコマンドが終了後、コマンドプロンプト画面が開いた状態でカーソルが点滅しているのので、下の赤枠内の文字列を右クリックしてコピーし、カーソルが点滅している位置に貼り付けて「Enter」キーを押す。

**sfc /scannow**

この文字列を右クリックしてコピーする

貼り付けは、「ctrl」キーと「v」キーを同時に押す。

```
管理者: コマンド プロンプト
Microsoft Windows [Version 10.0.26200.7309]
(c) Microsoft Corporation. All rights reserved.
C:\Windows\System32>DISM.exe /Online /Cleanup-image /Restorehealth
展開イメージのサービスと管理ツール
バージョン: 10.0.26100.5074
イメージのバージョン: 10.0.26200.7309
[=====100.0%=====] 復元操作は正常に完了しました。
操作は正常に完了しました。
C:\Windows\System32>
```

この位置に貼り付ける。

- ② チェックが開始すると下のような画面に変わるので、しばらく待つ。

```
C:\Windows\System32>sfc /scannow  
システム スキャンを開始しています。これにはしばらく時間がかかります。  
システム スキャンの検証フェーズを開始しています。  
検証 12% が完了しました。
```

進行中の表示

- ③ チェックが完了すると、下の画面になります。

```
C:\Windows\System32>sfc /scannow  
システム スキャンを開始しています。これにはしばらく時間がかかります。  
システム スキャンの検証フェーズを開始しています。  
検証 100% が完了しました。  
Windows リソース保護は、整合性違反を検出ませんでした。  
C:\Windows\System32>
```

上の画面は、“システムファイル”にエラーが無かったケースですが、エラーを検出して修復できたときは、下図のようなメッセージ画面が表示されます。

```
検証 100% が完了しました。  
Windows リソース保護により、破損したファイルが見つかりましたが、それらは正常に修復されました。  
オンライン修復の場合、詳細は次の場所にある CBS ログ ファイルに含まれています。  
windir\Logs\CBS\CBS.log (たとえば C:\Windows\Logs\CBS\CBS.log)。オフライン修復の場合、  
詳細は /OFFLOGFILE フラグによって指定したログ ファイルに含まれています。
```

他にエラーが表示され修復されていないときは、“DISM”コマンドと、“sfc”コマンドを1セットにして、エラー表示が無くなるまで数セット繰り返し実行してください。

- ④ “コマンドプロンプト”画面を閉じるときは、半角で“exit”と入力する、

以上

田辺・西牟婁地区協議会  
森田 那華雄