基本の更新手順

1. **画面を下に引っ張る（共通）**
   ページの**最上部までスクロールした状態**で、画面をさらに下に引っ張って（スワイプして）指を離します。ぐるぐる回るマークが表示され、ページが更新されます。

2. **ボタンから更新する**
   - **iPhone（Safari）の場合:**
     画面下部（または上部）のアドレスバーにある**「丸い矢印のマーク（ ）」**をタップします。
   - **Android（Google Chrome）の場合:**
     画面右上にある**「その他のアイコン（縦の三点リーダー ⋮ ）」**をタップし、メニュー内の一番上にある「丸い矢印のマーク（ ）」をタップします。

これでもページが更新されない場合

情報が古いまま変わらない場合は、スマホに古いデータ（キャッシュ）が残っていることが原因です。その場合は以下の「キャッシュ削除」をお試しください。

ブラウザのキャッシュを削除する

OS / ブラウザ	キャッシュ削除の手順
iPhone (Safari)	1. スマホの「設定」アプリを開く 2. 「Safari」を選ぶ 3. **「履歴と Web サイトデータを消去」**をタップして実行する
Android (Chrome)	1. Chrome の右上メニュー（三点リーダー）をタップ 2. 「履歴」＞**「閲覧履歴データを削除」**の順にタップ 3. 「キャッシュされた画像とファイル」にチェックを入れてデータを削除