

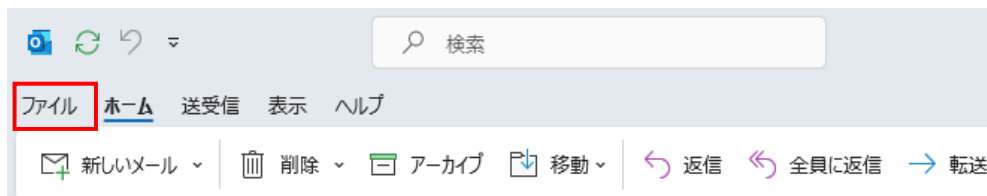
IMAPの場合のデータ移行方法を記載いたします。

IMAPからPOPに移行するにあたり、メールアドレスのパスワード等必要となります。

作業前に手順をご確認いただき不明の場合は、メールにてお問い合わせください。

■バックアップファイルの作成方法を記載いたします。

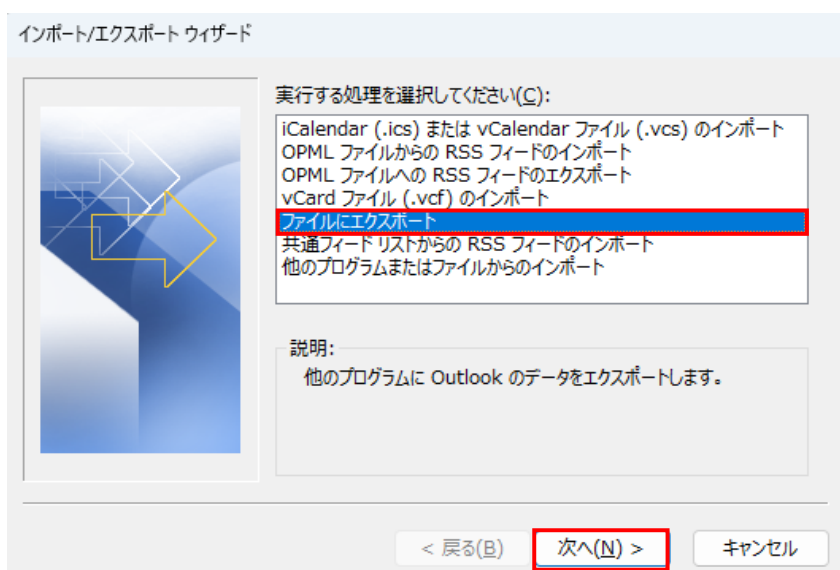
1 「ファイル」を選択してください。



2 「開く/エクスポート」を選択し「インポート/エクスポート」を選択してください。



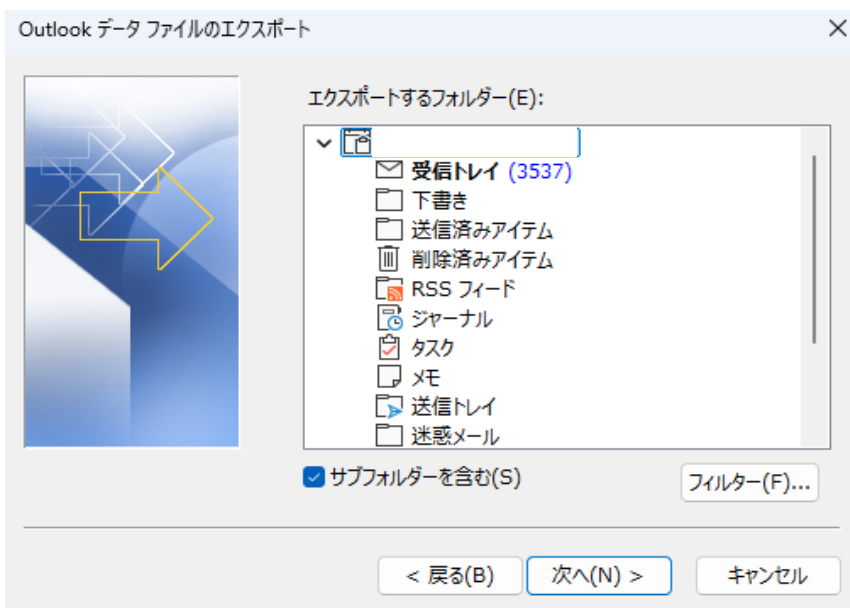
3. 「ファイルにエクスポート」を選択して「次へ」ボタンを選択してください。



- 4.以下の画面が表示されましたら、「Outlookデータファイル(.pst)」を選択し、
「次へ」ボタンを選択してください。



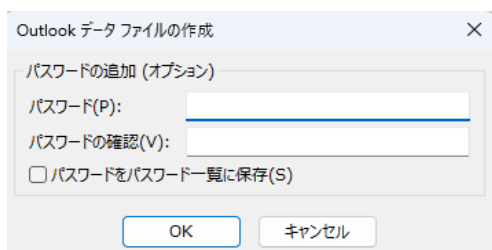
- 5.以下画面が表示されましたら、表示されているアドレスを選択し、。
「次へ」ボタンを選択してください。
※「サブフォルダを含む」のチェックがされていることをご確認ください。



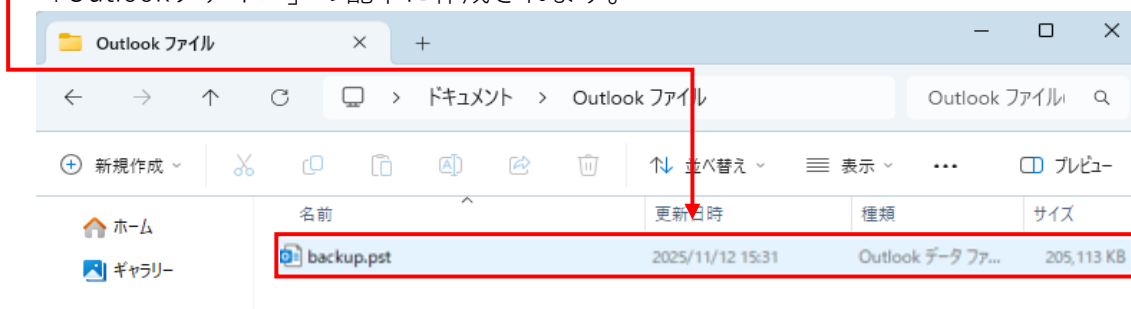
6.以下画面が表示されましたら、エクスポート先を指定し、
「完了」ボタンを選択してください。



7.エクスポートするデータに対してパスワードを設定するのであれば、
以下画面にてパスワードを設定してください。
任意項目となりますので、設定しない場合は「OK」ボタンをクリックしてください。
※データを復元時に設定したパスワードが必要となります。



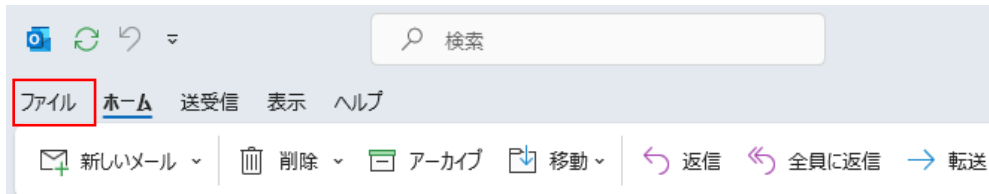
8.6で作成したデータファイルがデフォルトであればドキュメントフォルダに
「Outlookファイル」の配下に作成されます。



ここまでがバックアップファイルの作成手順となります。
メールアドレスが複数存在する場合ですが、アドレス分バックアップファイルの作成が、
必要となります。
複数アドレスの登録がある場合は、
6の手順の際のバックアップファイル名をアドレスごとに変更してください。

■IMAPアカウント削除方法

9.「ファイル」を選択してください。



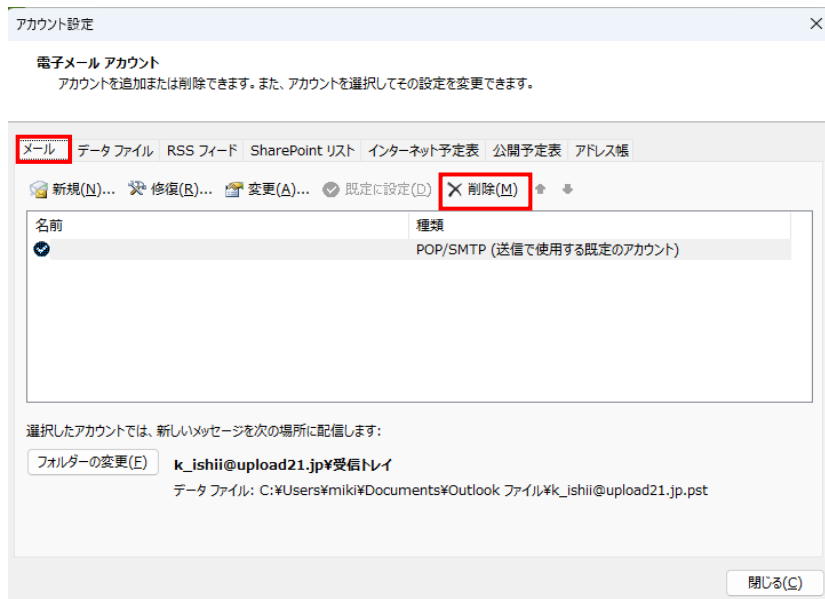
10.「アカウント設定」を選択し6つの項目が表示されていることをご確認ください。

「アカウント設定(A)…」を選択してください。

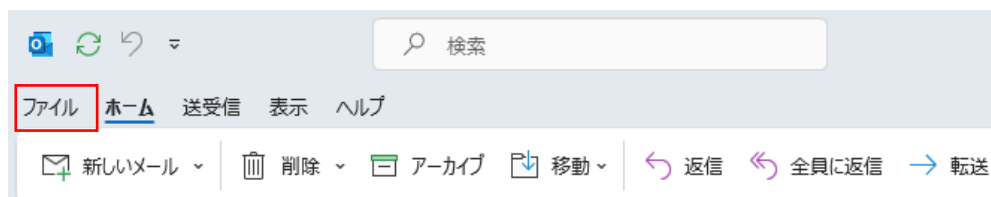


11. 「メール」タブにて「削除」ボタンをクリックして削除してください。

「X」ボタンをクリックして画面を閉じてください。

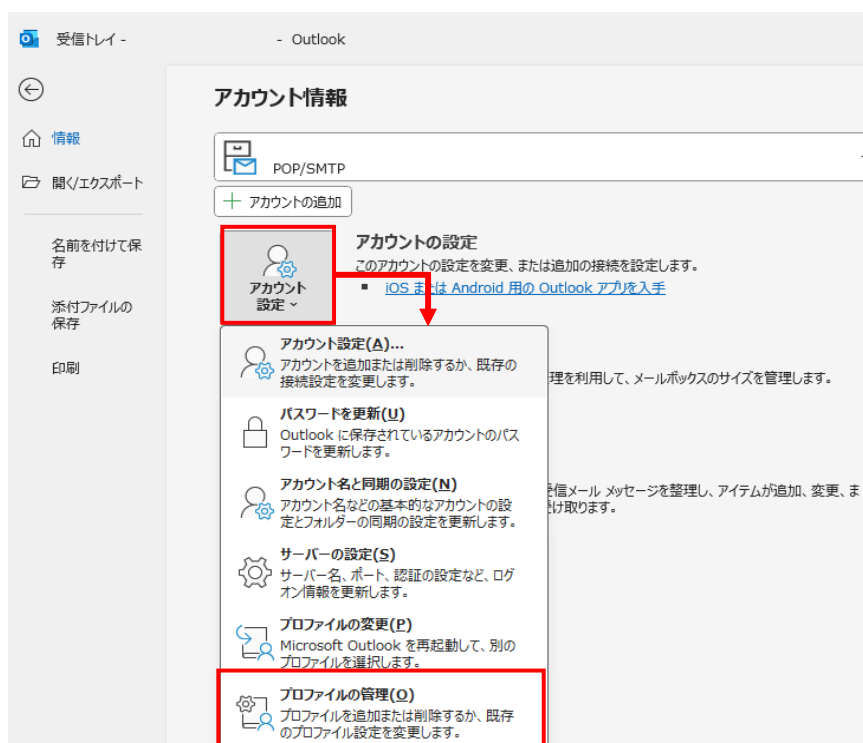


12. 「ファイル」を選択してください。

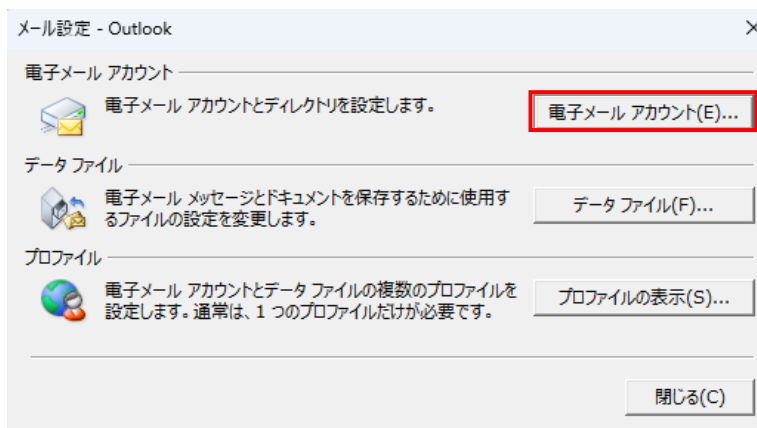


13. 「アカウント設定」を選択し6つの項目が表示されていることをご確認ください。

「プロファイルの管理(O)…」を選択してください。



14.以下画面が表示されましたら「電子メールアカウント(E)...」をクリックしてください。



15.以下画面が表示されましたら「メール」タブより「新規(N)...」をクリックしてください。



15.以下画面が表示されましたら下記項目を選択し「次へ」ボタンをクリックしてください
「自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする(手動設定)(M)」

アカウントの追加

自動アカウントセットアップ
アカウントを手動で設定するか、または他の種類のサーバーに接続します。

☐ 電子メール アカウント(A)
名前(Y):
例: Daiki Matsumoto
電子メール アドレス(E):
例: daiki@contoso.com
パスワード(P):
パスワードの確認入力(T):
インターネット サービス プロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。

☒ 自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする (手動設定)(M)

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル ヘルプ

16.以下画面が表示されましたら「POPまたはIMAP(P)」を選択し
「次へ」ボタンをクリックしてください

アカウントの追加

アカウント タイプの選択

☐ Microsoft 365
Microsoft 365 アカウントの自動設定
メール アドレス(E):
例: daiki@contoso.com

☒ POP または IMAP(P)
POP または IMAP 電子メール アカウントの詳細設定

☐ Exchange ActiveSync(A)
Exchange ActiveSync を使用するサービスの詳細設定

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル ヘルプ

17.下記の項目の入力をお願いいたします。

アカウントの追加

POP と IMAP のアカウント設定
お使いのアカウントのメール サーバーの設定を入力してください。

ユーザー情報

名前(Y):
電子メール アドレス(E):

サーバー情報

アカウントの種類(A):
受信メール サーバー(I):
送信メール サーバー (SMTP)(O):

メール サーバーへのログイン情報

アカウント名(U):
パスワード(P):

☒ パスワードを保存する(R)

☐ メール サーバーがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応している場合には、チェック ボックスをオンにしてください(Q)

アカウント設定のテスト

アカウントをテストして、入力内容が正しいかどうかを確認することをお勧めします。

アカウント設定のテスト(T)

☒ [次へ] をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする(S)

新しいメッセージの配信先:

☒ 新しい Outlook データ ファイル(W)
☐ 既存の Outlook データ ファイル(X)

参照(S)

詳細設定(M)...

< 戻る(B)

次へ(N) >

キャンセル

ヘルプ

名前：送信時に表示されるお名前

電子メールアドレス：追加するメールアドレス

アカウントの種類：POP3

受信メールサーバ：mail.XXXXXXX

送信メールサーバ：mail.XXXXXXX

アカウント名：メールアドレスに紐づいているアカウント名

パスワード：メールアドレスに紐づいているパスワード

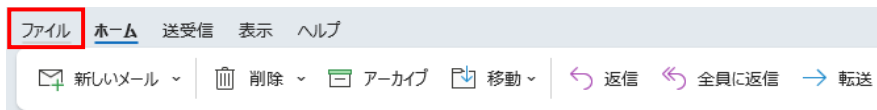
新しいメッセージの配信先：新しいOutlookデータファイルを選択

18.すべて入力完了しましたら「次へ(N)」 ボタンをクリックしてください。

POPアカウントの作成は以上となります。

IMAPで作成したデータを復元する手順を記載します。

19.「ファイル」を選択してください。

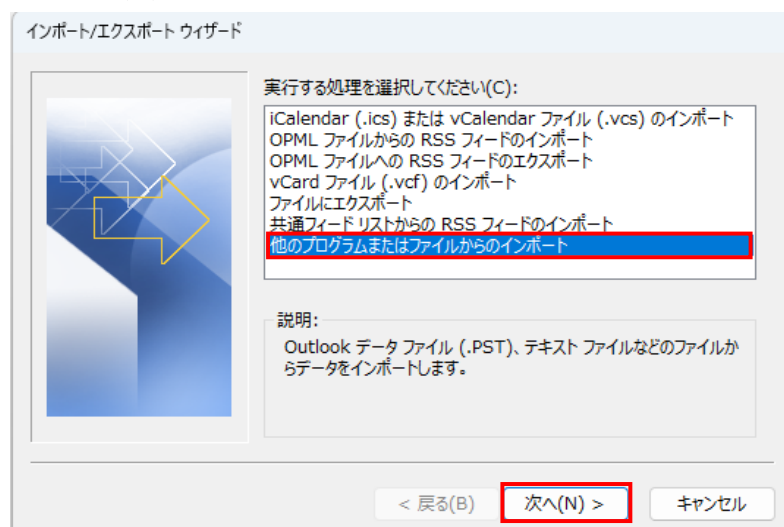


20.「開く/エクスポート」を選択して「インポート/エクスポート」を選択してください。

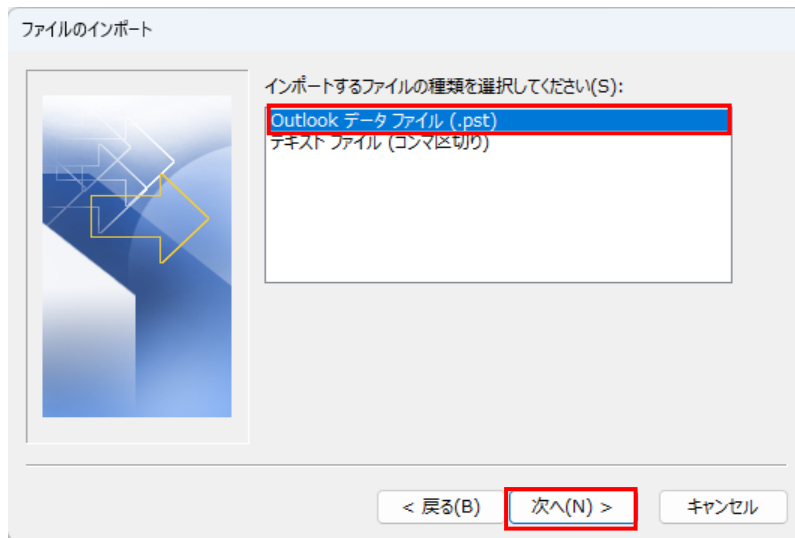


21.「他のプログラムまたはファイルからのインポート」を選択してください。

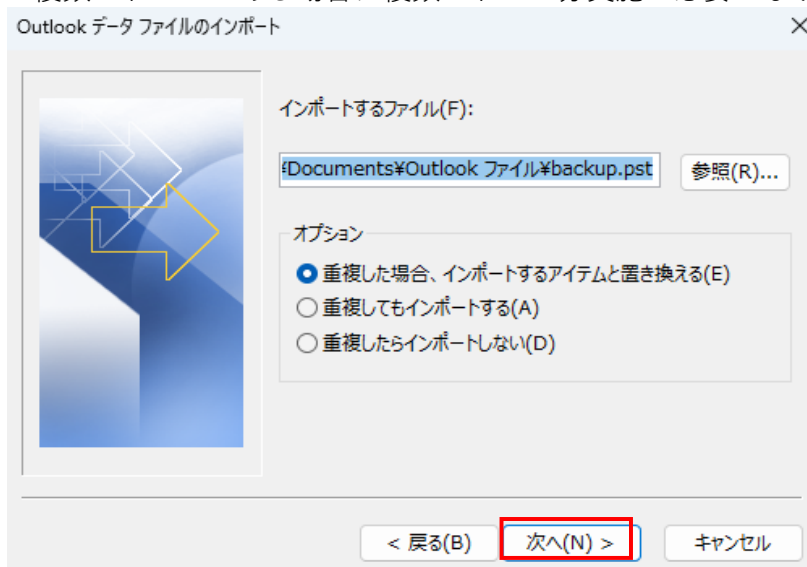
「次へ(N)>」をクリックしてください。



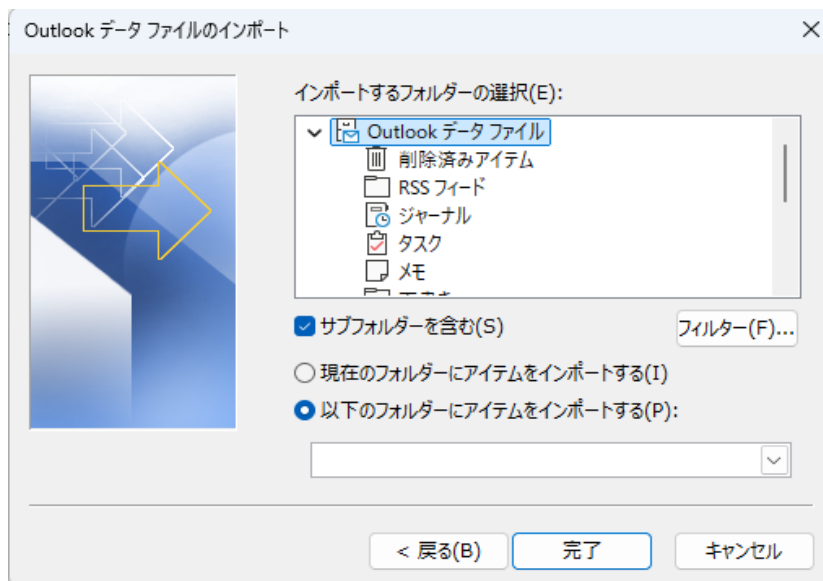
22. 「Outlookデータファイル(.pst)」 を選択してください。
「次へ(N)>」 をクリックしてください。



- 23.1つのアドレスの場合はそのまま「次へ(N)>」 を選択してください。
複数アドレスがある場合は複数アドレス分実施が必要となります。



24. 「以下のフォルダにアイテムをインポートする(I)」 を選択して
復元対象のアドレスが表示されていることを確認して
「完了」 ボタンをクリックしてください。



データが復元されていることをご確認ください。

データの復元方法は以上となります。