

# メールのバックアップ方法

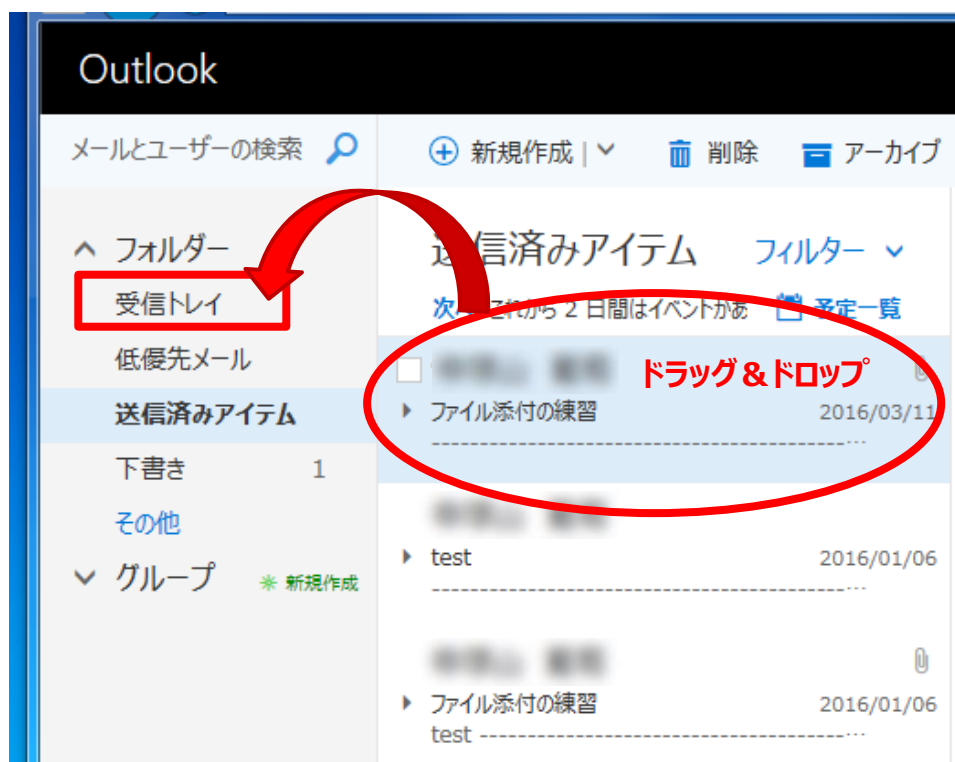
作成日：2017/3/13

※本マニュアルに記載されている内容は 2017 年 3 月 13 日 現在のものです。

※自宅の PC など、学外の PC を使用してバックアップすることを想定しています。

## ① バックアップしたいメールを整理する。

1. Office365 にサインインし、「メール」を起動します。
  2. 保存したいメールを全て「受信トレイ」直下に移動させてください。  
例えば、自分が送信したメールもバックアップしたい場合は、以下の通りです。
- ① 「送信済みアイテム」をクリックし、送信メール一覧を表示させる。
  - ② 保存したいメールを「受信トレイ」にドラッグ&ドロップする。



## ② メールソフト設定情報を取得する。

1. 画面右上の「歯車マーク」をクリックし、下方にあるアプリの設定から「メール」をクリックします。



2. 左側に表示されるメニューから、「POPとIMAP」をクリックします。

表示されていない場合は、「メール」→「アカウント」→「POPとIMAP」の順で開いてください。



3. 表示された情報から図の箇所を確認し、控えておいてください。

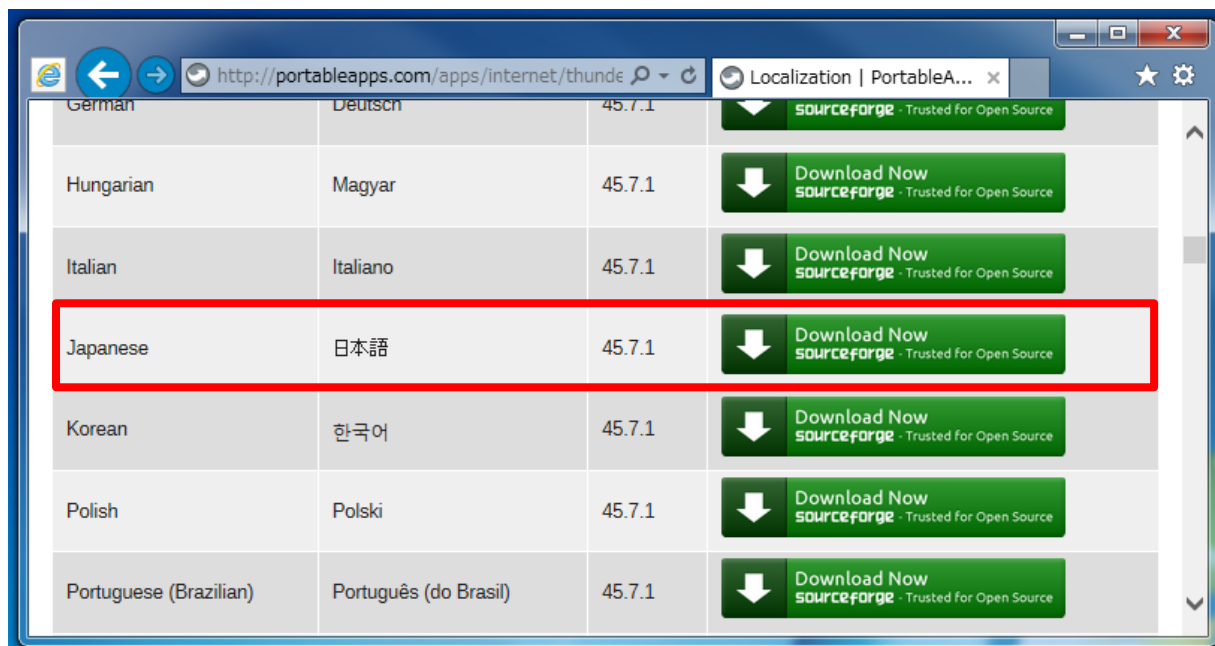


The screenshot shows the Outlook Options window for POP and IMAP settings. The left sidebar lists various options, with 'POPとIMAP' selected. The main content area shows the following settings:

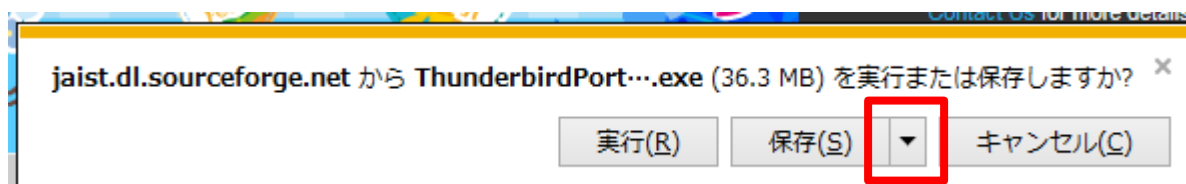
- POP と IMAP の設定**  
POP または IMAP を使用してメールボックスに接続する必要がある場合は、このページの情報を使用します。
- POP の設定**  
サーバー名: outlook.office365.com  
ポート: 995  
暗号化方法: TLS
- IMAP の設定** (highlighted with a red box and labeled 'メモを取っておく')  
サーバー名: outlook.office365.com  
ポート: 993  
暗号化方法: TLS
- SMTP の設定**  
サーバー名: smtp.office365.com  
ポート: 587  
暗号化方法: STARTTLS
- POP オプション**  
 イベント出席依頼を iCalendar 形式で送信する  
 既読メッセージの開封確認を送信しない
- IMAP オプション**

### ③ メールソフト「Thunderbird Portable」を入手する。

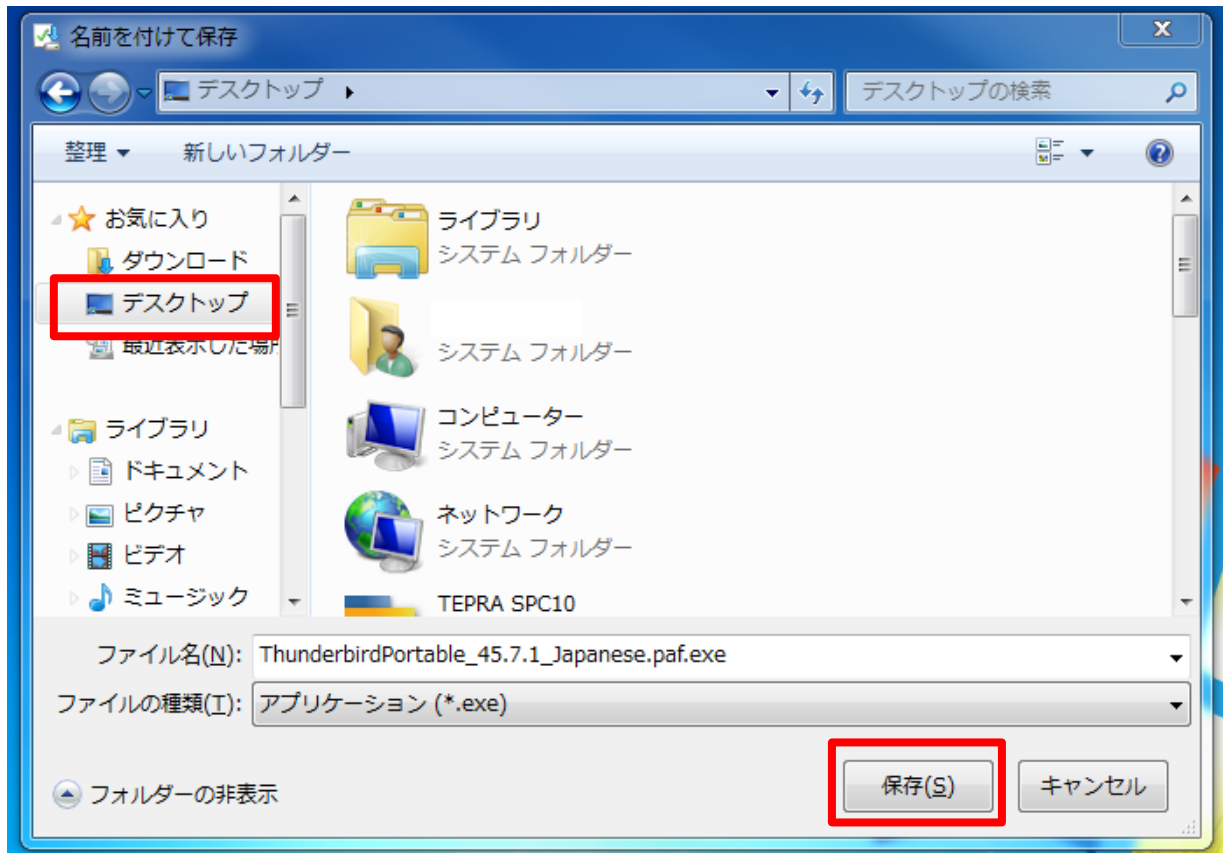
1. 以下のダウンロードサイトにアクセスします。  
“ [http://portableapps.com/apps/internet/thunderbird\\_portable/localization](http://portableapps.com/apps/internet/thunderbird_portable/localization) ”
2. 画面を下にスクロールして日本語版を探します。「Download Now」と書かれた緑のボタンをクリックしてください。



3. 自動的にダウンロードが始まります。しばらく待つと画面下部にバーが表示されます。  
※このとき絶対に画面上の「ダウンロード開始」や「Download」などの不要なボタンをクリックしないでください。  
保存ボタン横の「▼」をクリックし、「名前を付けて保存」を選択してください。



4. デスクトップなどの分かりやすい場所を選択し、「保存」をクリックします。

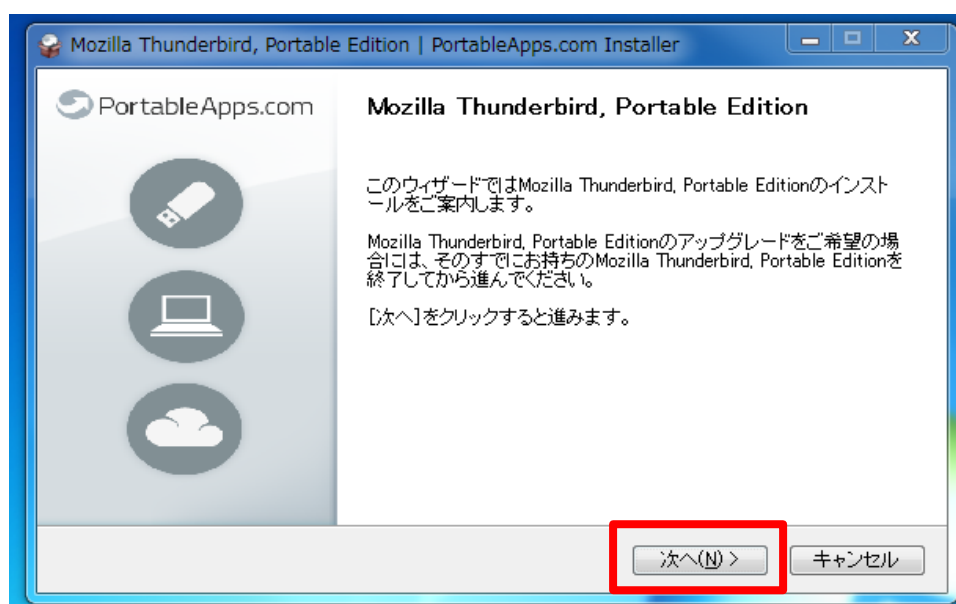


#### ④ Thunderbird Portable を設定する。

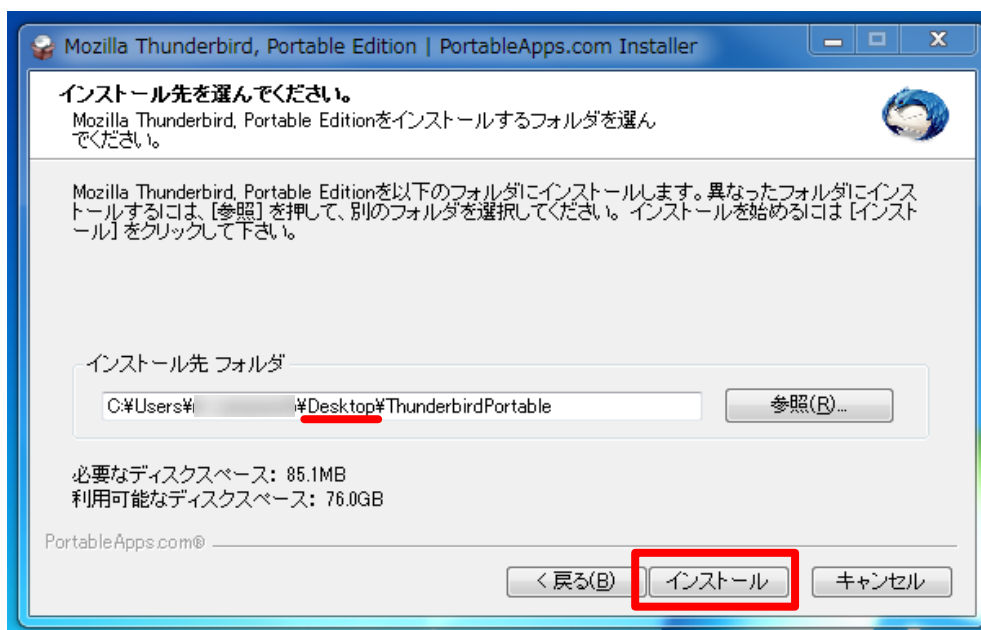
1. ダウンロードしたファイル「ThunderbirdPortable\_45.7.1\_Japanese.paf.exe」をダブルクリックし、  
図のようなウィンドウが表示されたら「実行」をクリックします。  
(マニュアル作成時点では、バージョン 45.7.1 ですが、名称はバージョンアップにより変更になる場合があります。)



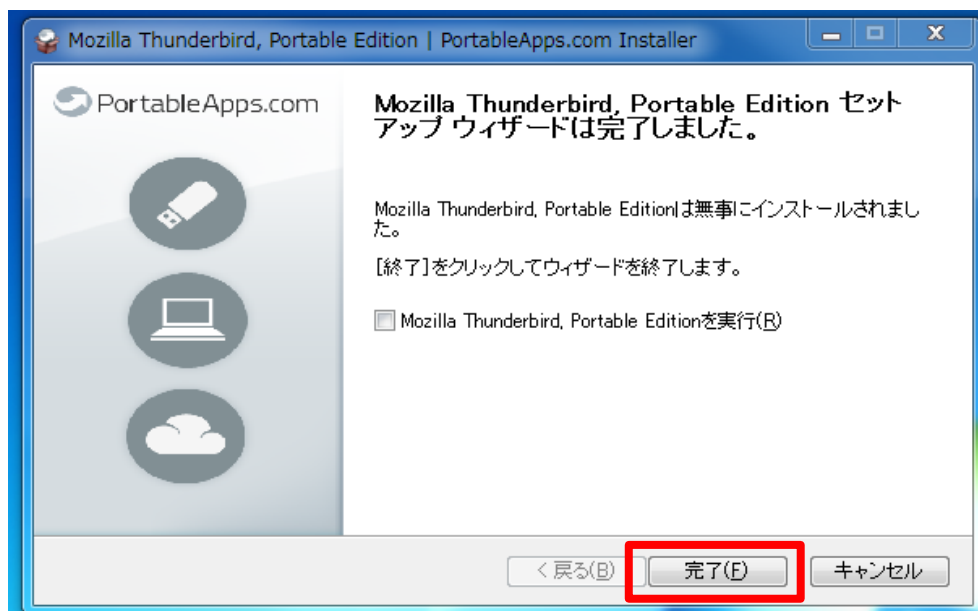
2. インストールウィザードが表示されたら「次へ」をクリックします。



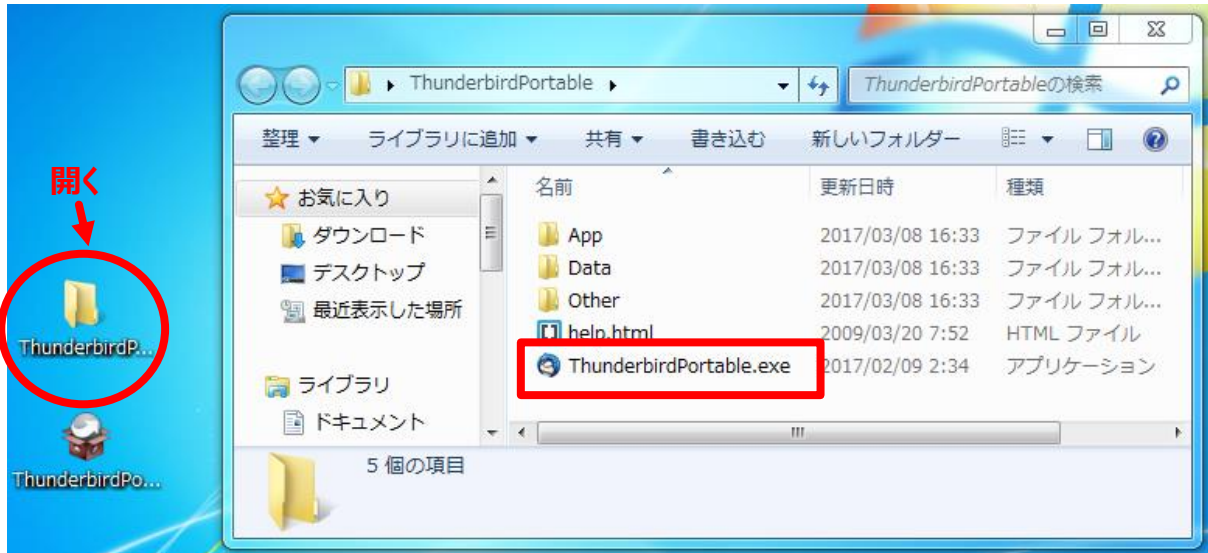
3. インストール先フォルダが、「Desktop」になっていることを確認し、インストールをクリックします。



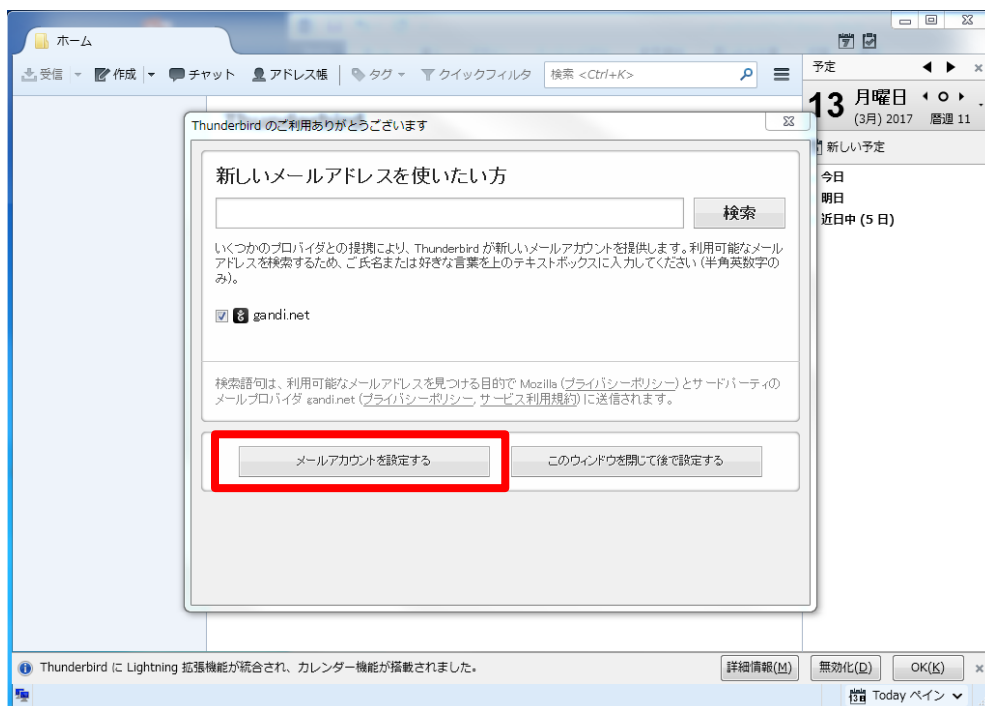
4. インストール完了のメッセージが表示されたら、「完了」をクリックします。



5. デスクトップ上に作られた Thunderbird Portable フォルダを開き、中に保存されている「ThunderbirdPortable.exe」をダブルクリックし、Thunderbird Portable を起動します。起動まで 30 秒～1 分ほどかかる場合がありますので、しばらく待ちます。



6. 起動したら、「メールアカウントを設定する」をクリックします。





7. 氏名と office365 のメールアドレスとパスワードを入力し、「続ける」をクリックします。

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): [ ] 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): [ ] @st.tezuka-gu.ac.jp

パスワード(P): [ ]

パスワードを記憶する(M)

新しいアカウントを取得(G) **続ける(C)** キャンセル(A)

8. 「アカウント設定が Mozilla ISP データベースから見つかりました。」というメッセージが表示されたら、「手動設定」をクリックします。 ※「完了」をクリックしないように注意してください。

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): [ ] 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): [ ] @st.tezuka-gu.ac.jp

パスワード(P): [ ]

パスワードを記憶する(M)

アカウント設定が Mozilla ISP データベースから見つかりました。

IMAP (リモートフォルダ)  POP3 (メールをコンピュータに保存)

受信サーバ: IMAP, imap-mail.outlook.com, SSL

送信サーバ: SMTP, smtp-mail.outlook.com, STARTTLS

ユーザ名: [ ] @st.tezuka-gu.ac.jp

新しいアカウントを取得(G) **手動設定(M)** 完了(D) キャンセル(A)

9. 赤枠内の「受信サーバ」と「送信サーバ」の部分に、②-3.で控えておいた「IMAP の設定」、「SMTP の設定」を入力し、「完了」をクリックします。

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): [ ] 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): [ ]@st.tezuka-gu.ac.jp

パスワード(P): [ ]

パスワードを記憶する(M)

アカウント設定が Mozilla ISP データベースから見つかりました。

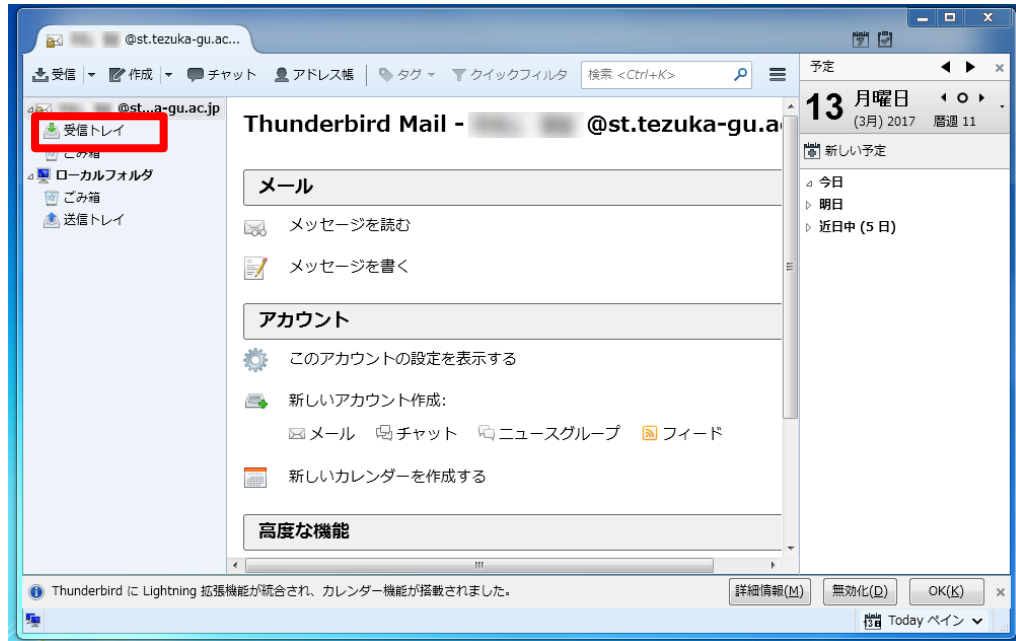
	サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバ:	IMAP [ ] outlook.office365.com	993 [ ]	SSL/TLS [ ]	通常のパスワード認証 [ ]
送信サーバ:	SMTP [ ] smtp.office365.com	587 [ ]	STARTTLS [ ]	通常のパスワード認証 [ ]

ユーザ名: 受信サーバ: [ ]@st.tezuka-gu.ac.jp 送信サーバ: bt04k001@st.tezuka-gu.ac.jp

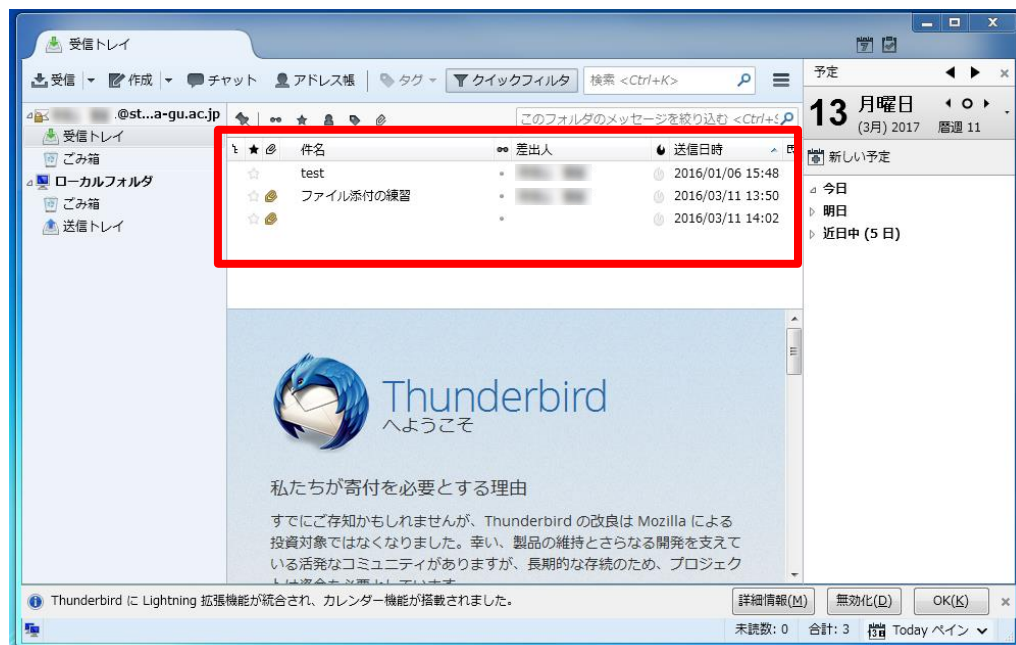
新しいアカウントを取得(G) 詳細設定(A) 再テスト(I) **完了(D)** キャンセル(A)

## ⑤ メールバックアップ

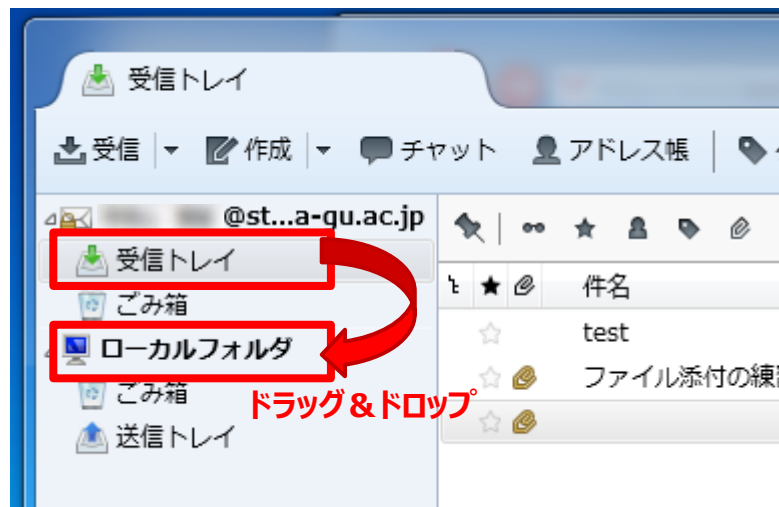
1. メールを受信画面が表示されたら、「受信トレイ」をクリックします。



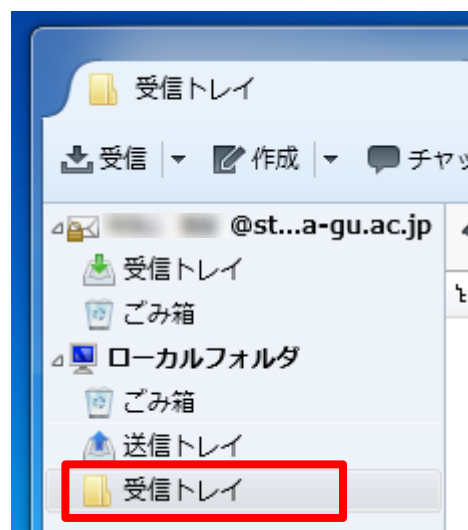
2. Office365 の受信トレイにあるメールが表示されていることを確認してください。



- 「受信トレイ」をドラッグし、「ローカルフォルダ」にドロップします。※この操作を行っても office365 上のメールは消えません。



- ローカルフォルダに「受信トレイ」が追加されました。クリックしてメールがコピーされていることを確認してください。



以上