

メールのバックアップ方法

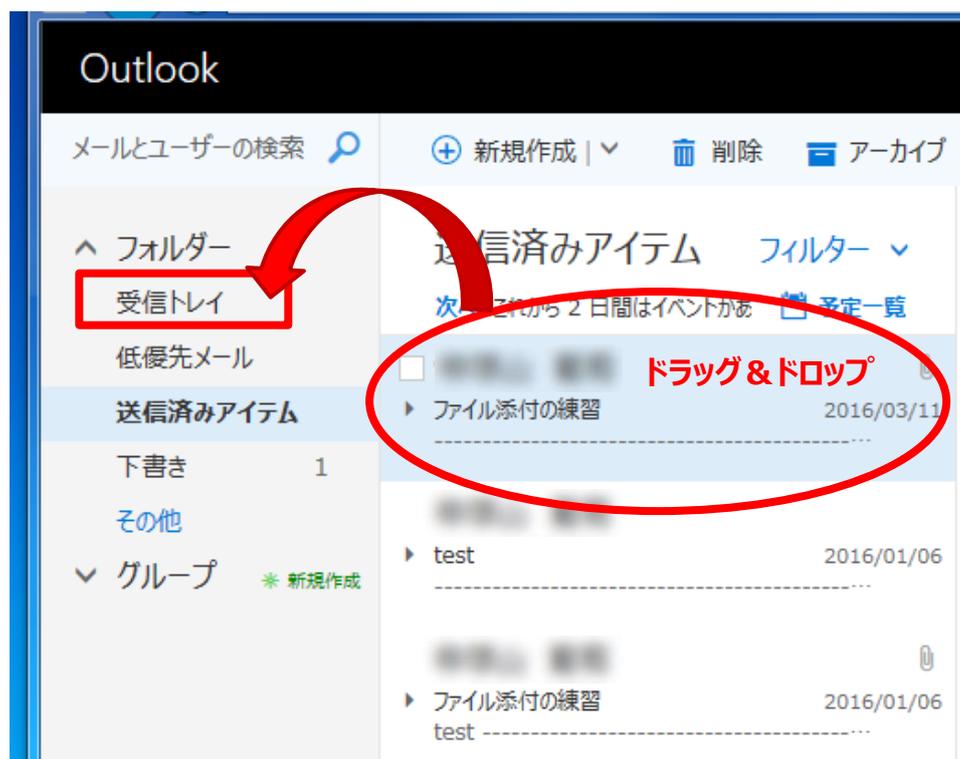
作成日：2017/3/13

※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。

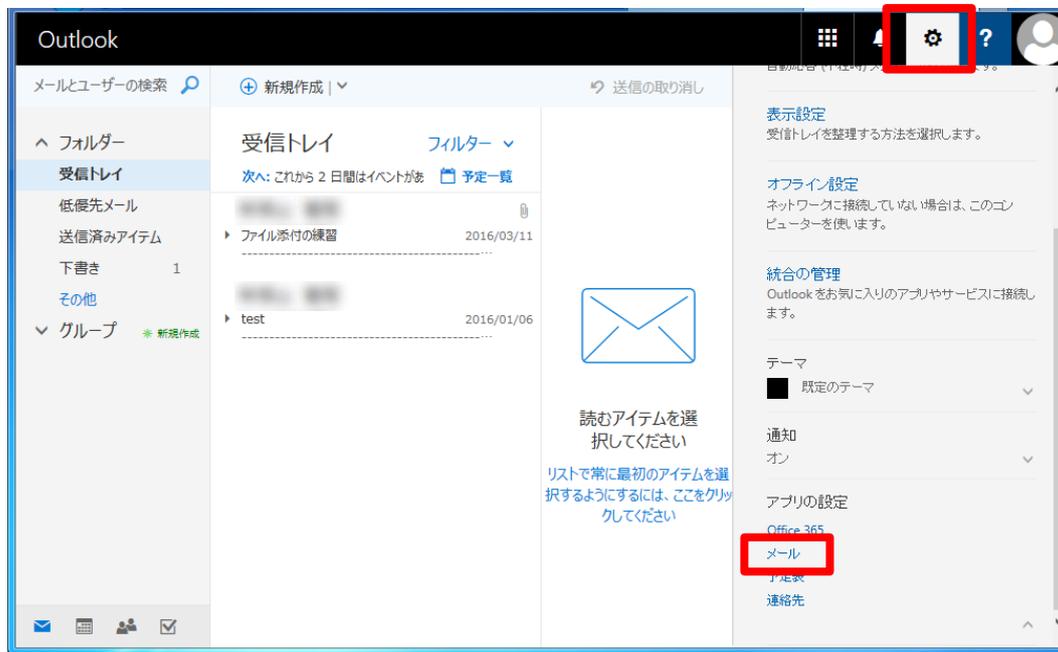
① バックアップしたいメールを整理する。

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 settings page for POP and IMAP. The left sidebar contains a navigation menu with categories like 'ショートカット', '全般', 'メール', 'アカウント', '添付ファイル オプション', and 'レイアウト'. The main content area is titled 'POP と IMAP の設定' and includes sections for POP, IMAP, and SMTP settings. A red box highlights the IMAP settings section, which contains the following information:

- IMAP の設定**
- サーバー名: outlook.office365.com
- ポート: 993
- 暗号化方法: TLS

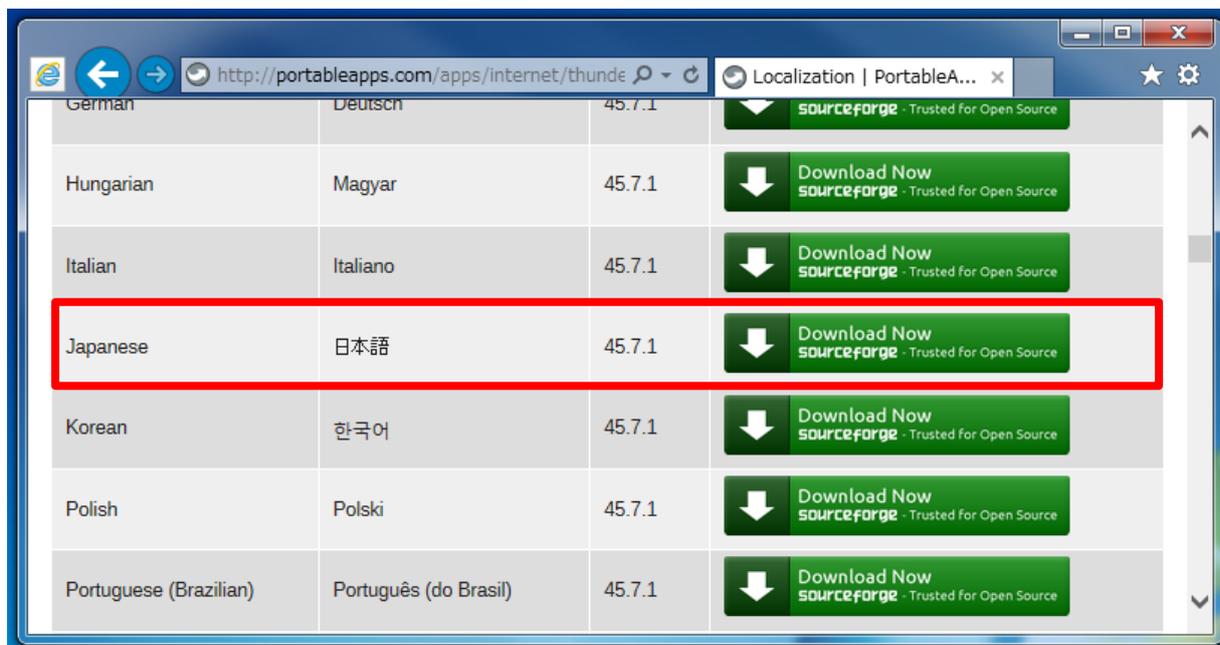
A red arrow points to this section with the text 'メモを取っておく' (Take notes).

Other visible settings include:

- POP の設定**: サーバー名: outlook.office365.com, ポート: 995, 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。

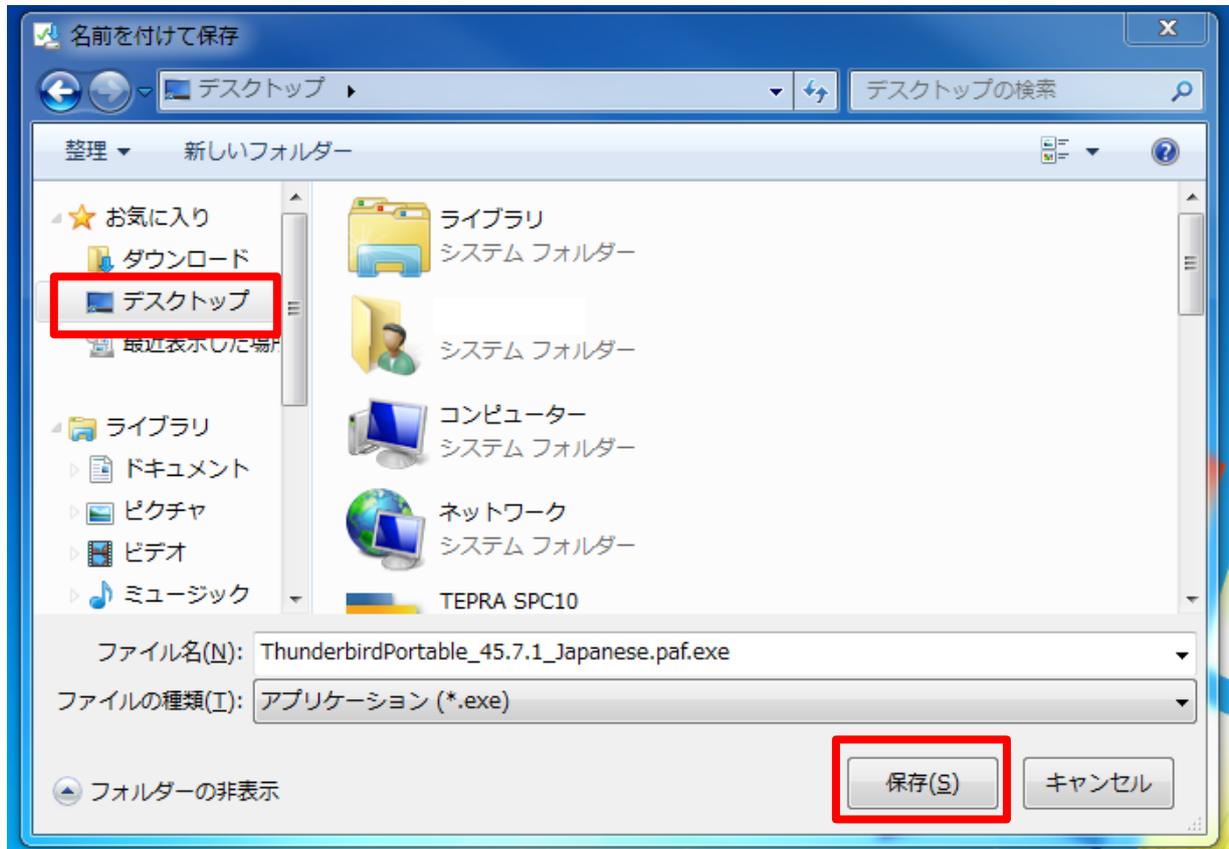
1. 以下のダウンロードサイトにアクセスします。
“ http://portableapps.com/apps/internet/thunderbird_portable/localization ”
2. 画面を下にスクロールして日本語版を探します。「Download Now」と書かれた緑のボタンをクリックしてください。



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。

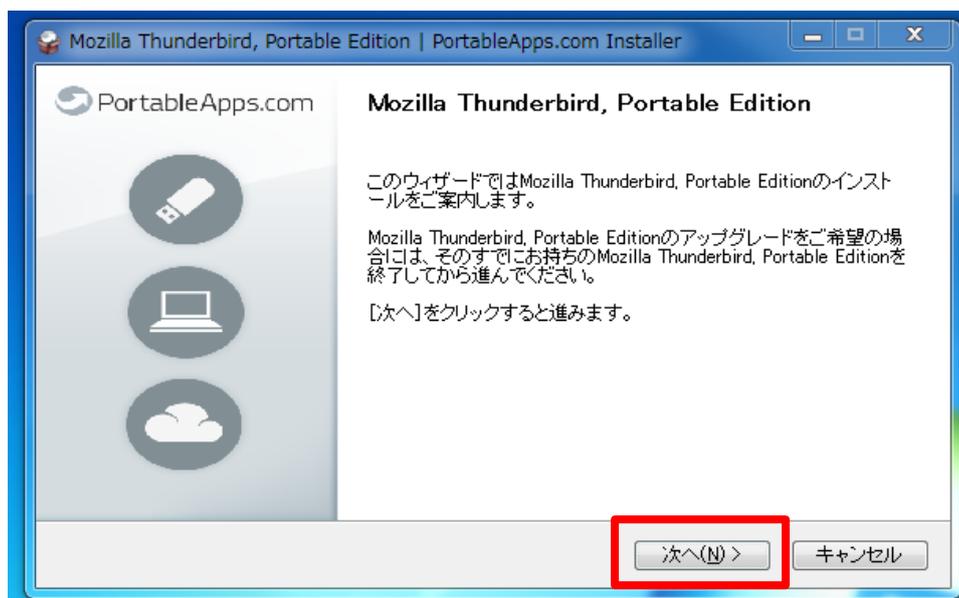


④ Thunderbird Portable を設定する。

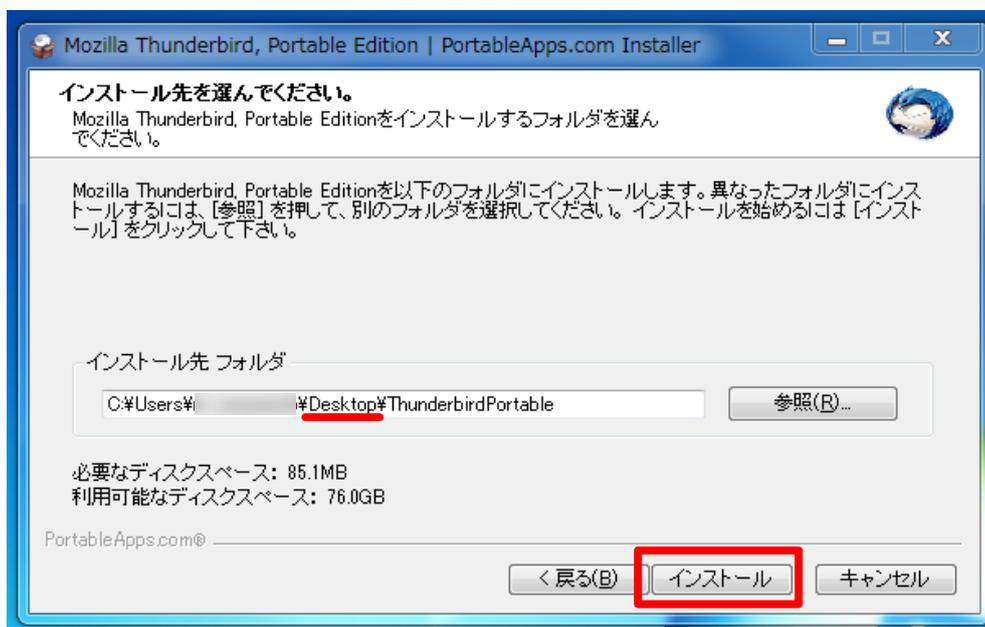
1. ダウンロードしたファイル「ThunderbirdPortable_45.7.1_Japanese.paf.exe」をダブルクリックし、
図のようなウィンドウが表示されたら「実行」をクリックします。
(マニュアル作成時点では、バージョン 45.7.1 ですが、名称はバージョンアップにより変更になる場合があります。)



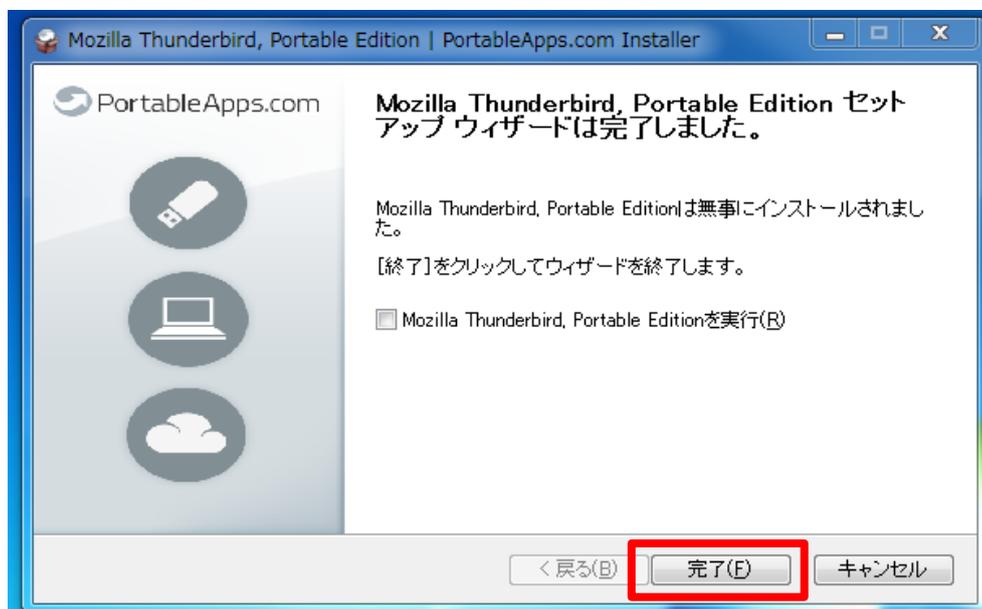
2. インストールウィザードが表示されたら「次へ」をクリックします。



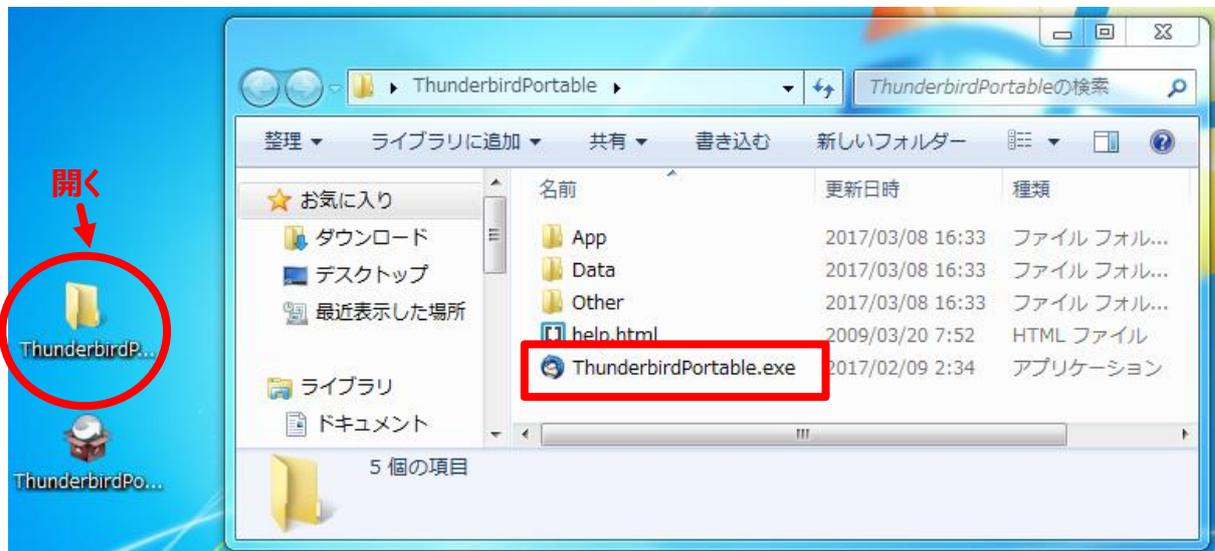
3. インストール先フォルダが、「Desktop」になっていることを確認し、インストールをクリックします。



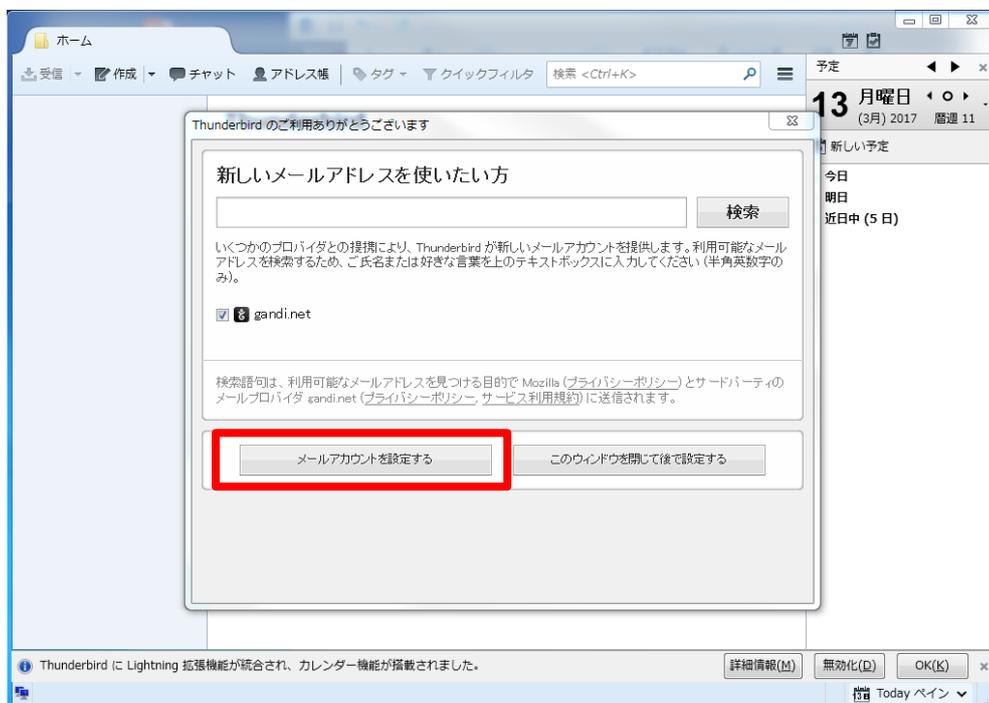
4. インストール完了のメッセージが表示されたら、「完了」をクリックします。



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。

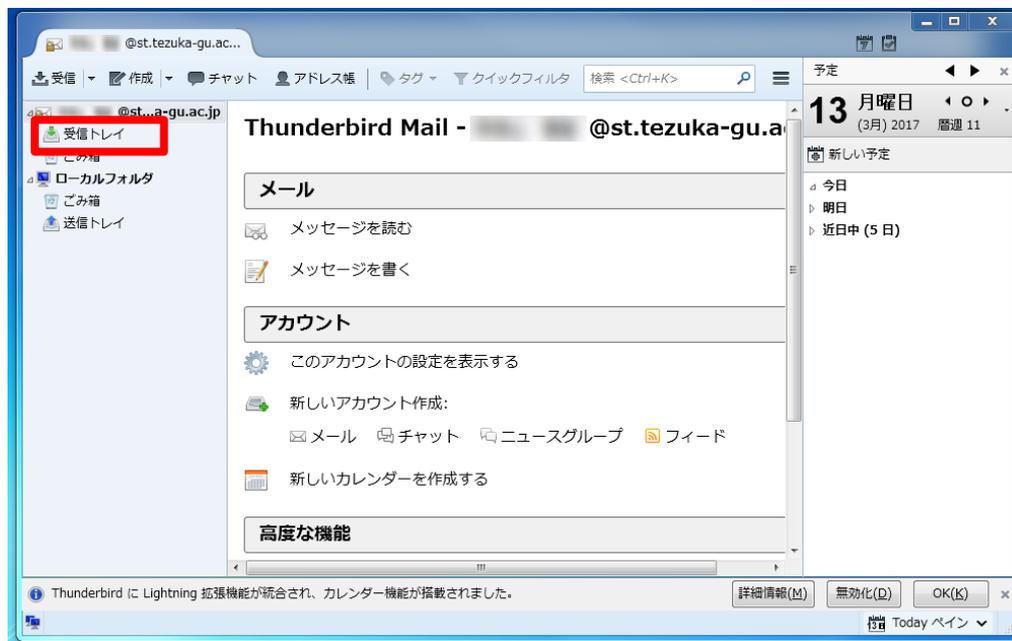
	サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバ:	IMAP [] outlook.office365.com	993 []	SSL/TLS []	通常のパスワード認証 []
送信サーバ:	SMTP [] smtp.office365.com	587 []	STARTTLS []	通常のパスワード認証 []

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

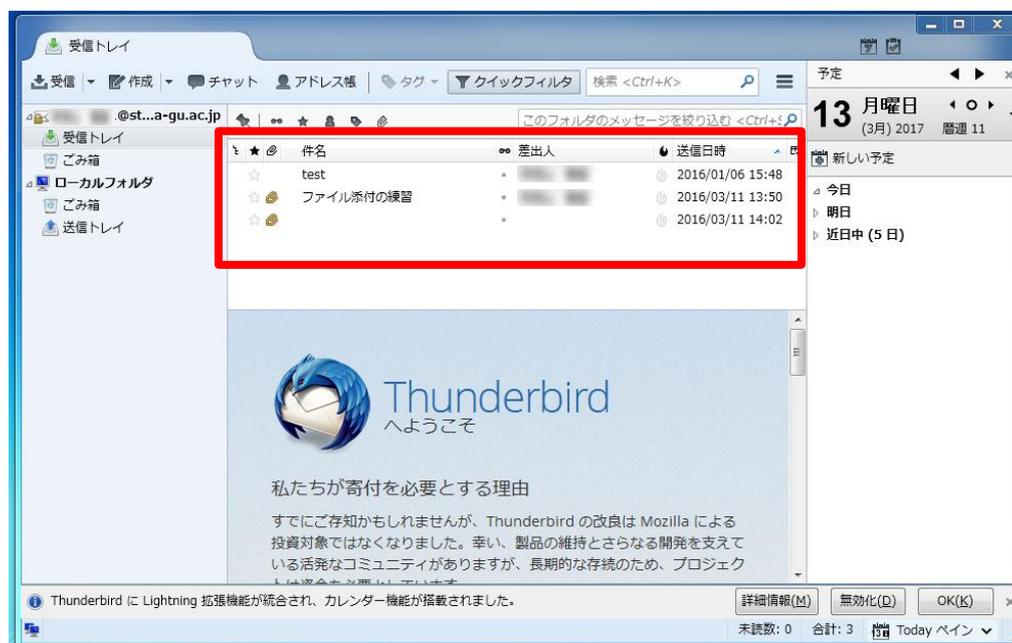
新しいアカウントを取得(G) 詳細設定(A) 再テスト(I) **完了(D)** キャンセル(A)

⑤ メールバックアップ

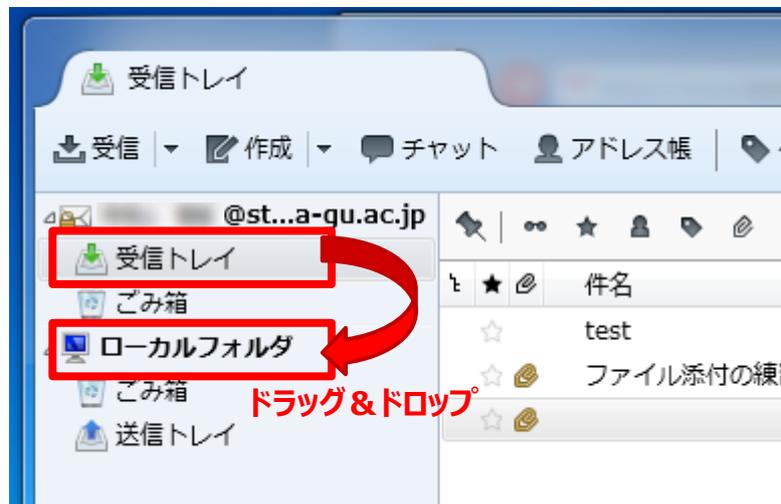
1. メールを受信画面が表示されたら、「受信トレイ」をクリックします。



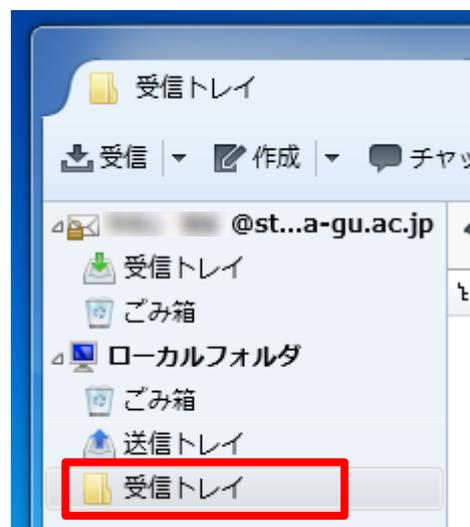
2. Office365の受信トレイにあるメールが表示されていることを確認してください。



- 「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