

# メールのバックアップ方法

作成日：2018/3/8

※本マニュアルに記載されている内容は2018年3月8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。

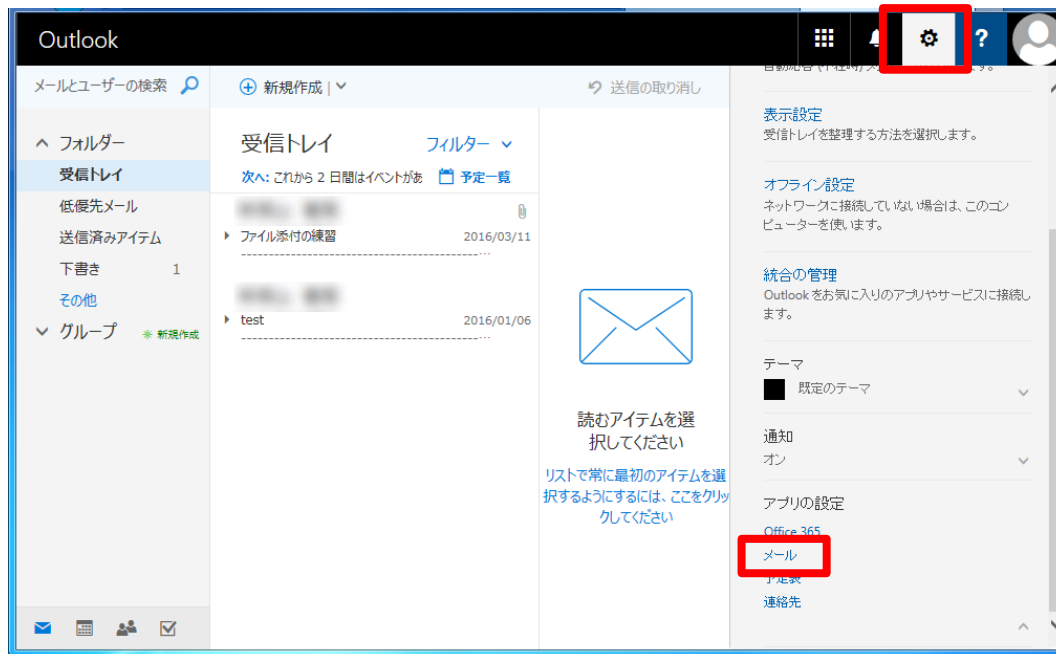
例えば、自分が送信したメールもバックアップしたい場合は、以下の通りです。

- 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。



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

- 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) ”
- 画面を下にスクロールして日本語版を探します。「Download」という文字をクリックしてください。

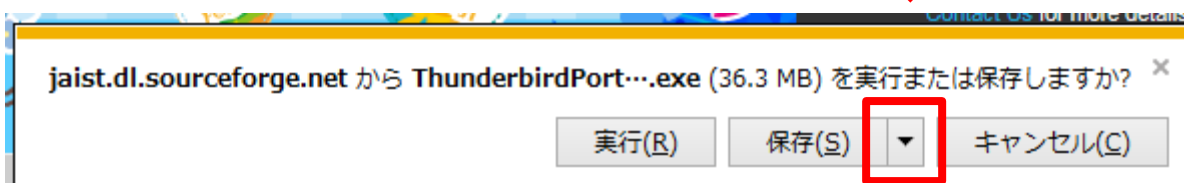
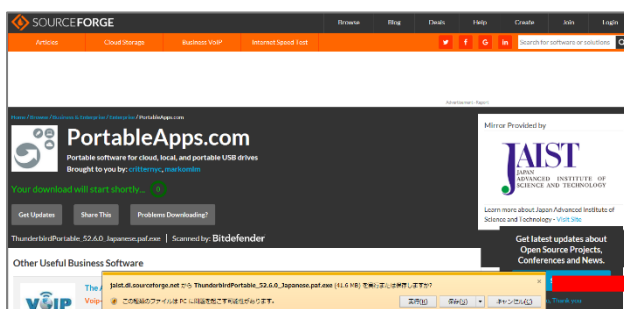
Localization

Mozilla Thunderbird, Portable Edition is available packaged in the following languages:

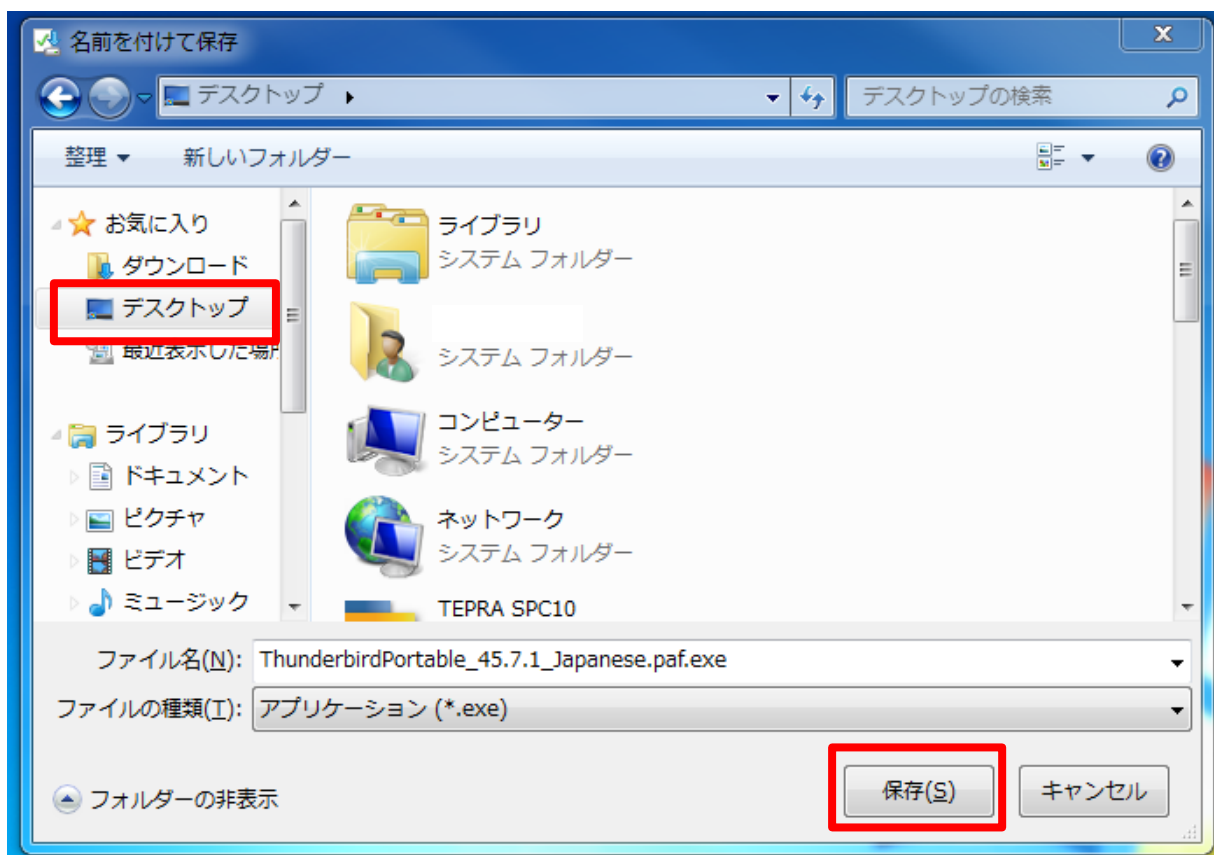
52.6.0 Localization

Language		Link
Arabic	عربي	Download 52.6.0
Chinese (Simplified)	中文 (简体)	Download 52.6.0
Chinese (Traditional)	正體中文 (繁體)	Download 52.6.0
Czech	Čeština	Download 52.6.0
Dutch	Nederlands	Download 52.6.0
English	English	Download 52.6.0
EnglishGB	English (British)	Download 52.6.0
French	Français	Download 52.6.0
German	Deutsch	Download 52.6.0
Hungarian	Magyar	Download 52.6.0
Italian	Italiano	Download 52.6.0
Japanese	日本語	Download 52.6.0
Korean	한국어	Download 52.6.0
Polish	Polski	Download 52.6.0

- ページが切り替わり、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。

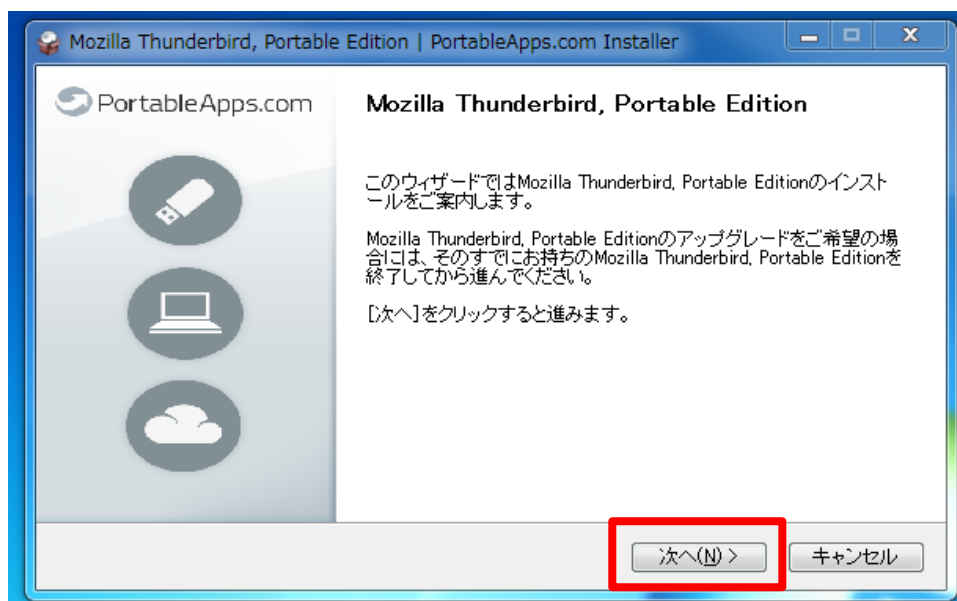


#### ④ Thunderbird Portable を設定する。

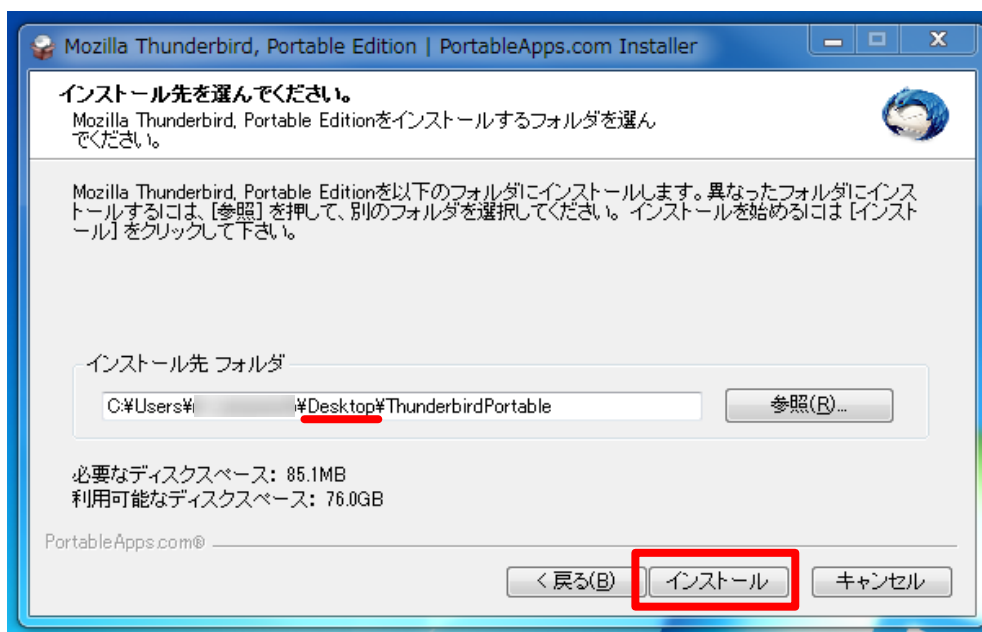
1. ダウンロードしたファイル「ThunderbirdPortable\_45.7.1\_Japanese.paf.exe」をダブルクリックし、  
図のようなウィンドウが表示されたら「実行」をクリックします。  
(マニュアル作成時点では、バージョン 45.7.1 ですが、名称はバージョンアップにより変更になる場合があります。)



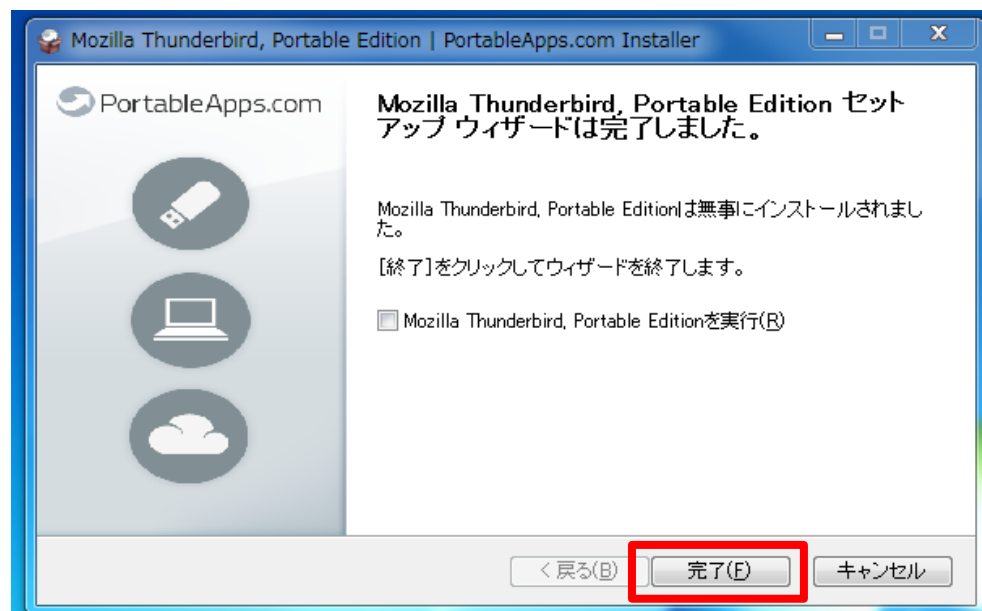
2. インストールウィザードが表示されたら「次へ」をクリックします。



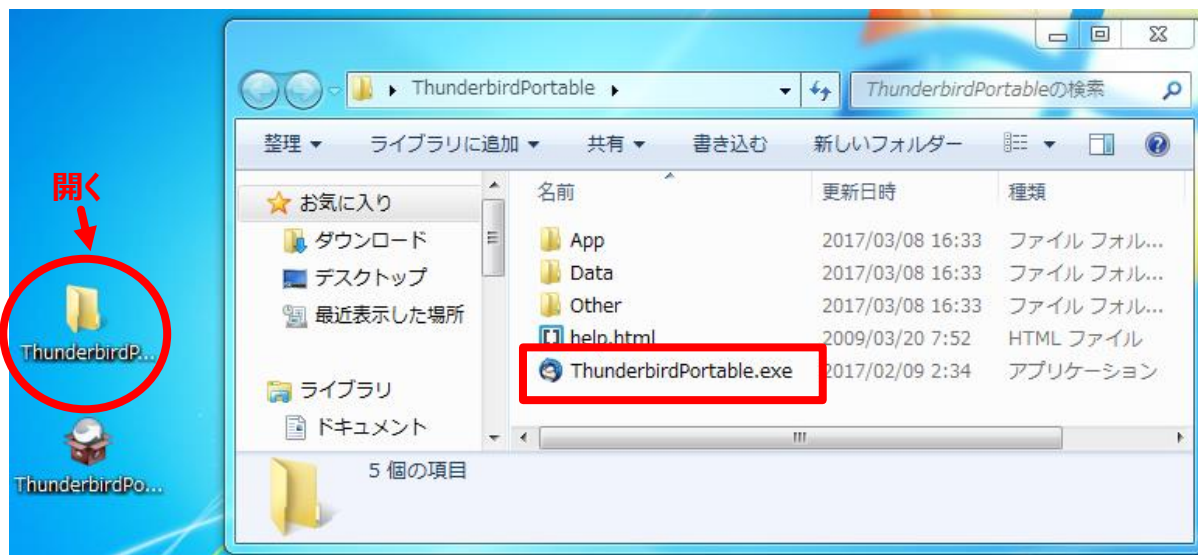
3. インストール先フォルダが、「Desktop」になっていることを確認し、インストールをクリックします。



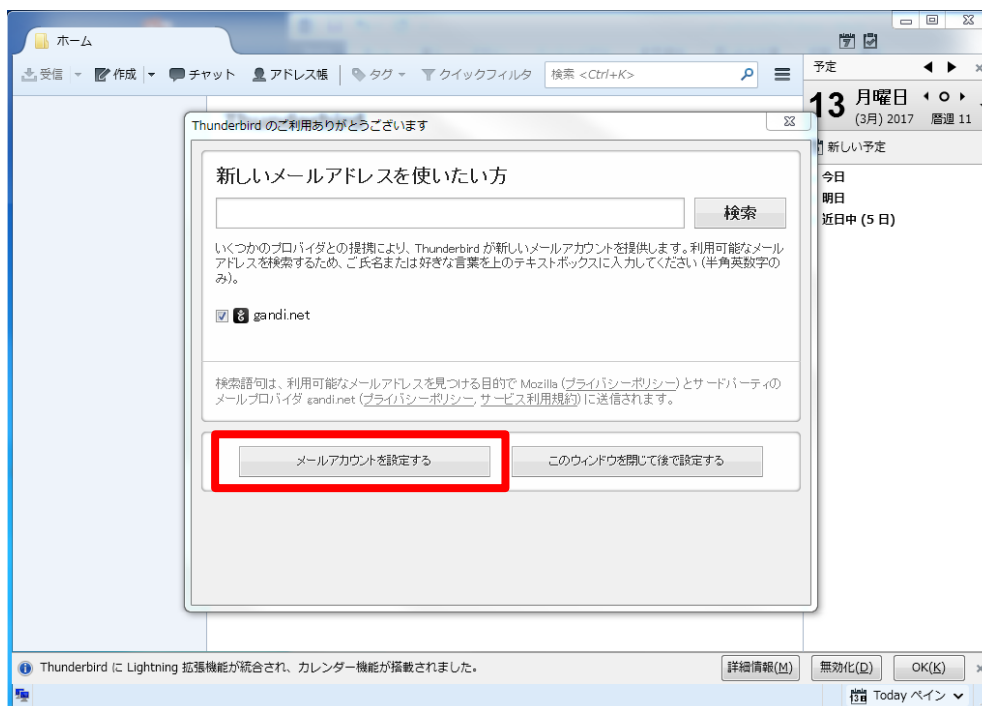
4. インストール完了のメッセージが表示されたら、「完了」をクリックします。



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。

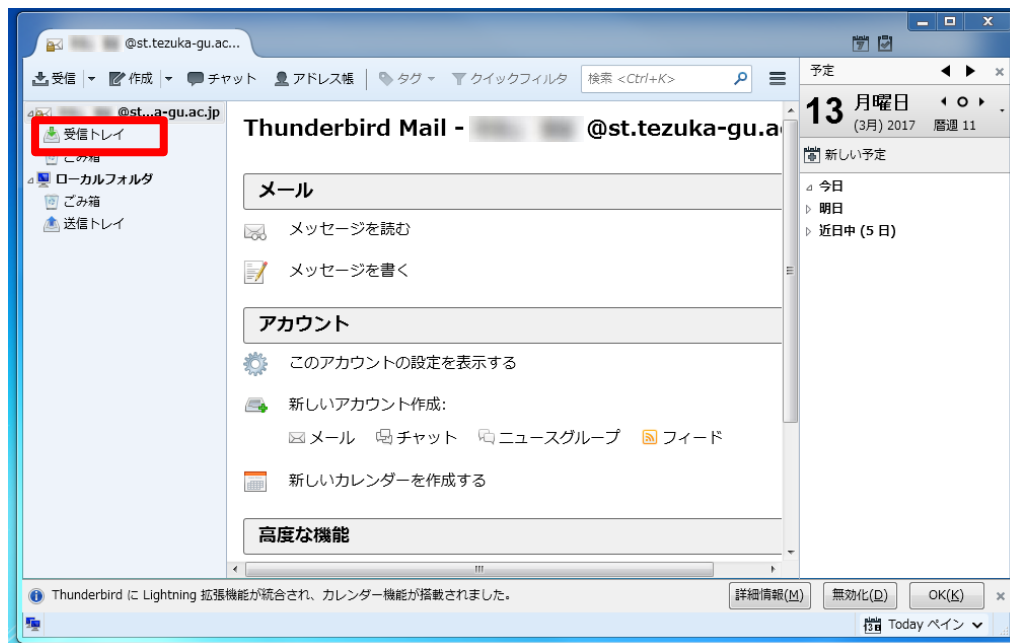
	サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバ:	IMAP [ ] outlook.office365.com	993 [ ]	SSL/TLS [ ]	通常のパスワード認証 [ ]
送信サーバ:	SMTP [ ] smtp.office365.com	587 [ ]	STARTTLS [ ]	通常のパスワード認証 [ ]

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

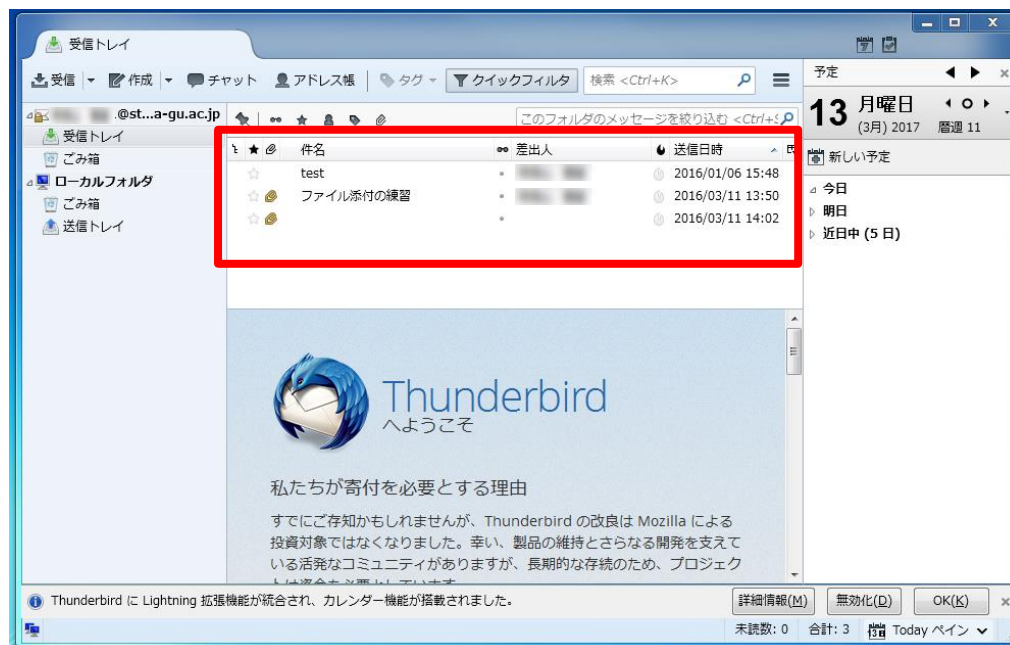
新しいアカウントを取得(G) 詳細設定(A) 再テスト(I) **完了(D)** キャンセル(A)

## ⑤ メールバックアップ

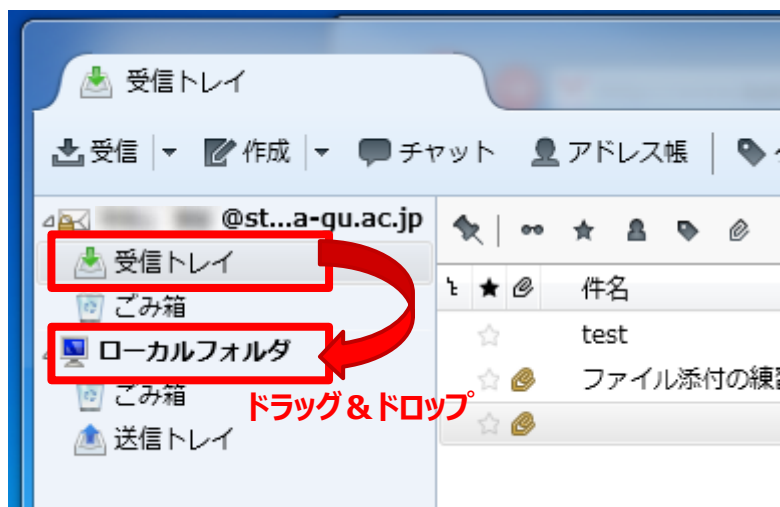
1. メールを受信画面が表示されたら、「受信トレイ」をクリックします。



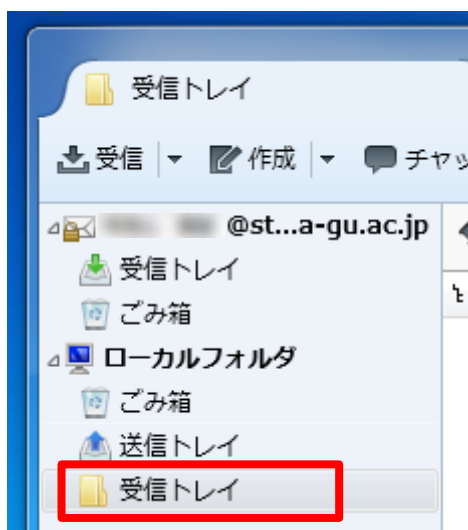
2. Office365 の受信トレイにあるメールが表示されていることを確認してください。



3. 「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。



4. 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