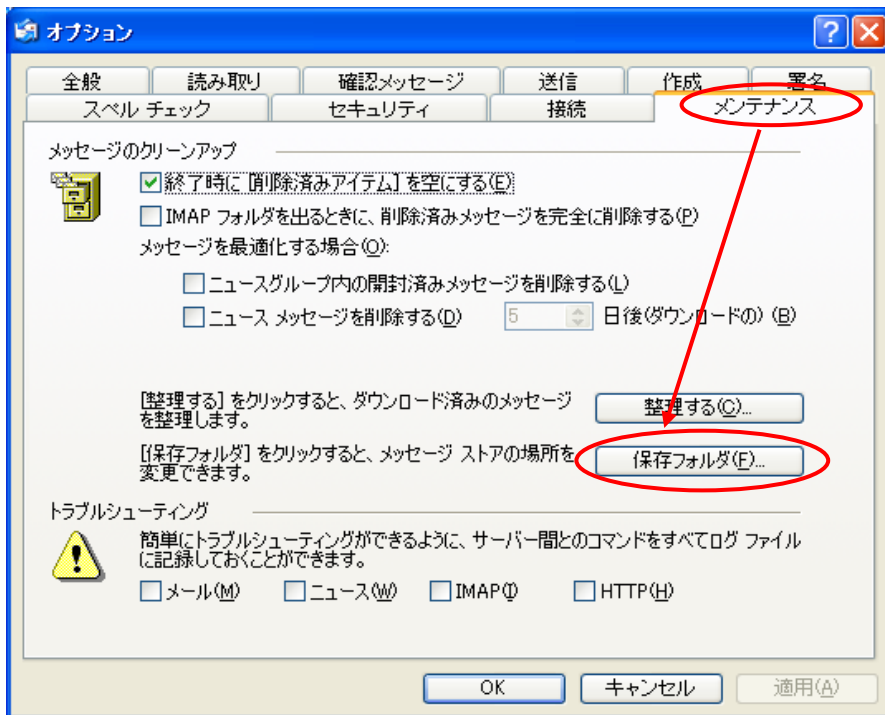


メールデータの移行 【 Outlook Express から Outlook Express への移行 編 】

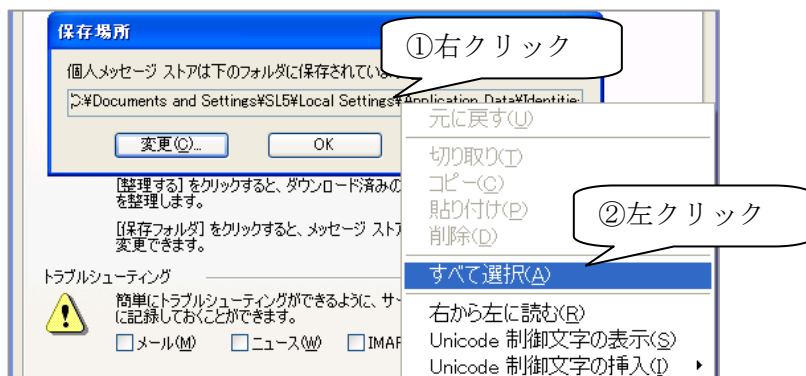
1) データのバックアップ・・・移行前の PC で行います

【メッセージのバックアップ】

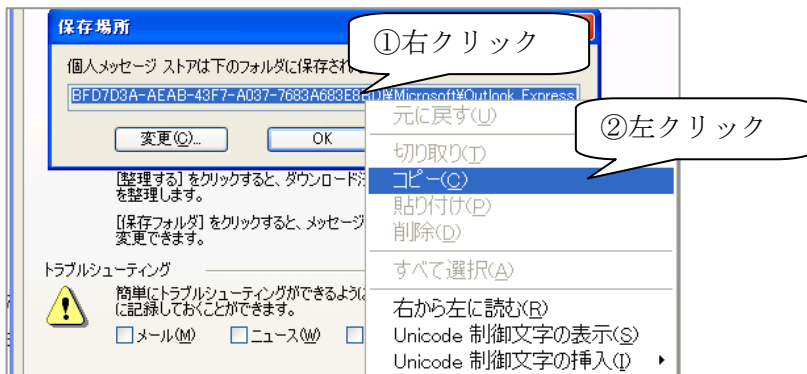
- ① 最初に、メールデータの容量を小さくします。
「Outlook Express」を起動し、「削除済みアイテム」を右クリックして、「[削除済みアイテム] フォルダを空にする」を選択する。
確認のメッセージが出ますが、**はい** ボタンをクリックする。
- ② 「ファイル」－「フォルダ」－「すべてのフォルダを最適化する」を選択する。
- ③ 次にメールデータが保存されている場所を確認します。
「ツール」→「オプション」を選択する。
- ④ 『オプション』画面が表示されるので、「メンテナンス」タブをクリックし、「メッセージのクリーンアップ」の **保存フォルダ** ボタンをクリックする。



⑤ ファイルの保存場所が書かれている上で右クリックし、「すべて選択」を選択する。

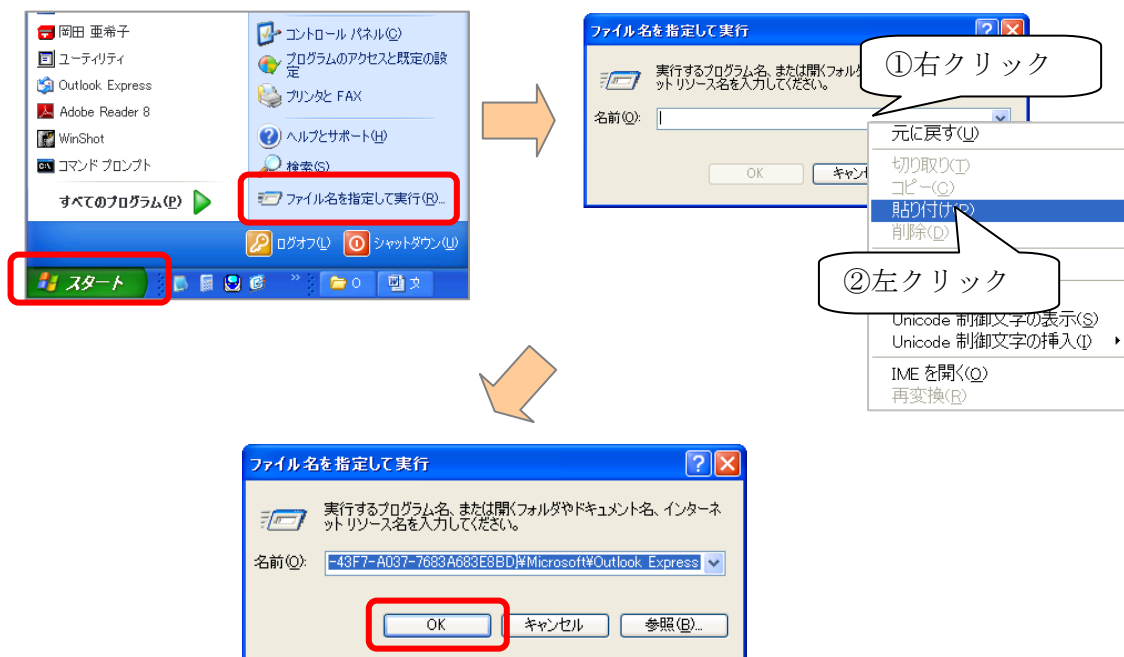



- ⑥ ファイルの保存場所が青く選択された状態になるので、保存場所が書かれている上で右クリックし、「コピー」をクリックする。

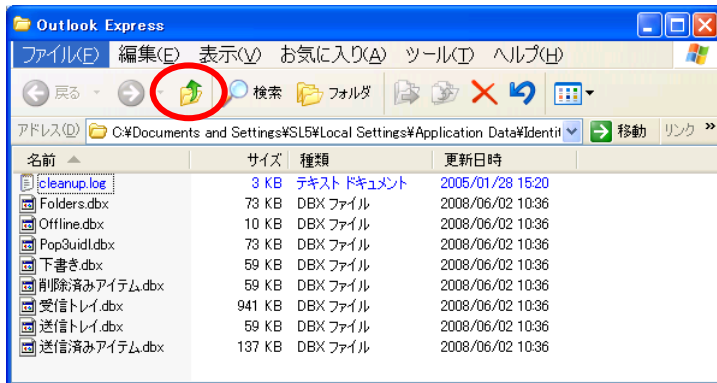


- ⑦ その後、**キャンセル** ボタンをクリックし、「オプション」画面、「Outlook Express」も **×** ボタンで閉じる。

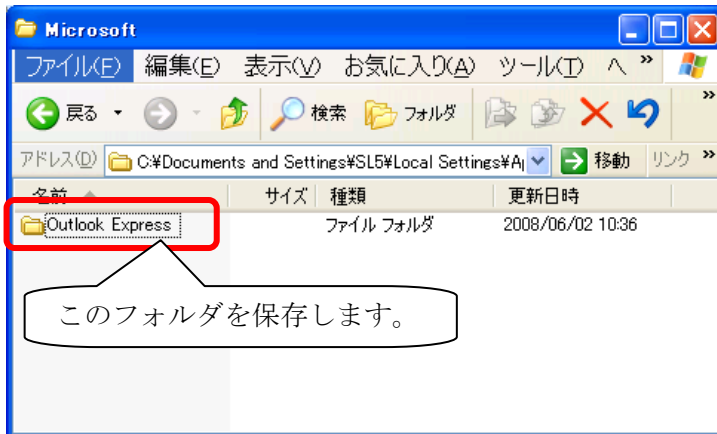
- ⑧ 画面左下の [スタート] - 「ファイル名を指定して実行」をクリックし、[名前] の枠上で右クリックし、「貼り付け」を選択する。ファイルが保存されている場所が入力されるので、**OK** ボタンをクリックする。



- ⑨ メールデータが保存されているフォルダが開きます。  (上へ移動) ボタンをクリックする。

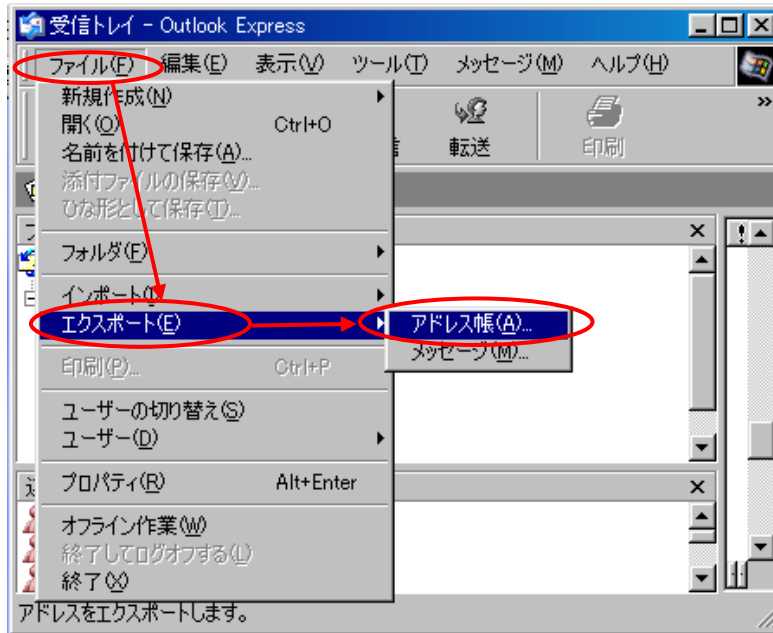


- ⑩ 「Outlook Express」 フォルダごと、USBメモリなどに保存してください。

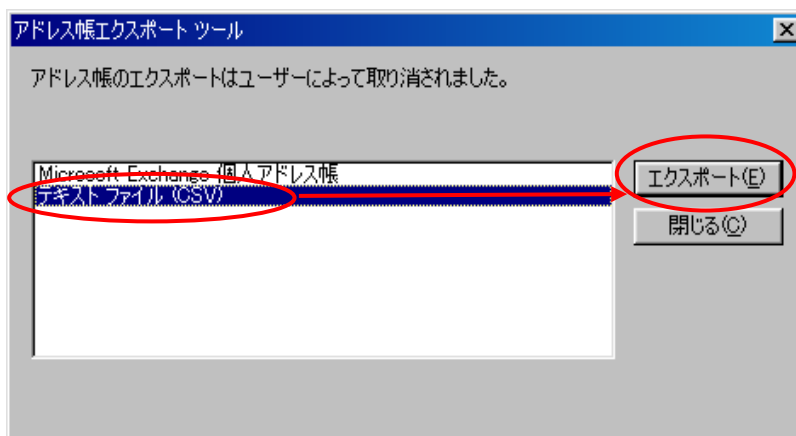


【アドレス帳のバックアップ】

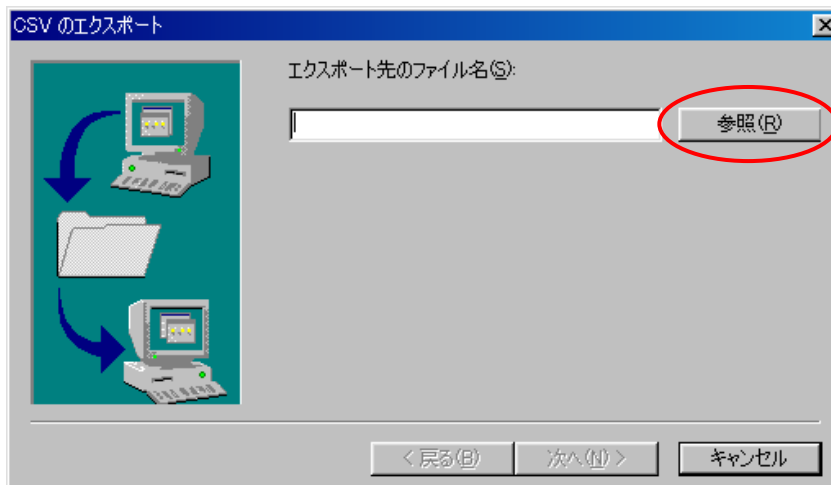
- ① Outlook-Express をダブルクリックして起動し、「ファイル」→「エクスポート」→「アドレス帳」を選択する。



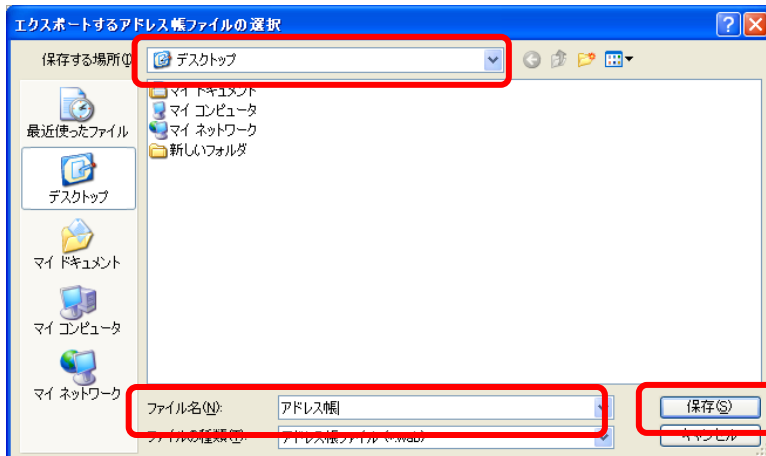
- ② 「テキストファイル (CSV)」を選択し、**エクスポート** ボタンをクリックする。



- ③ **参照** ボタンをクリックする。



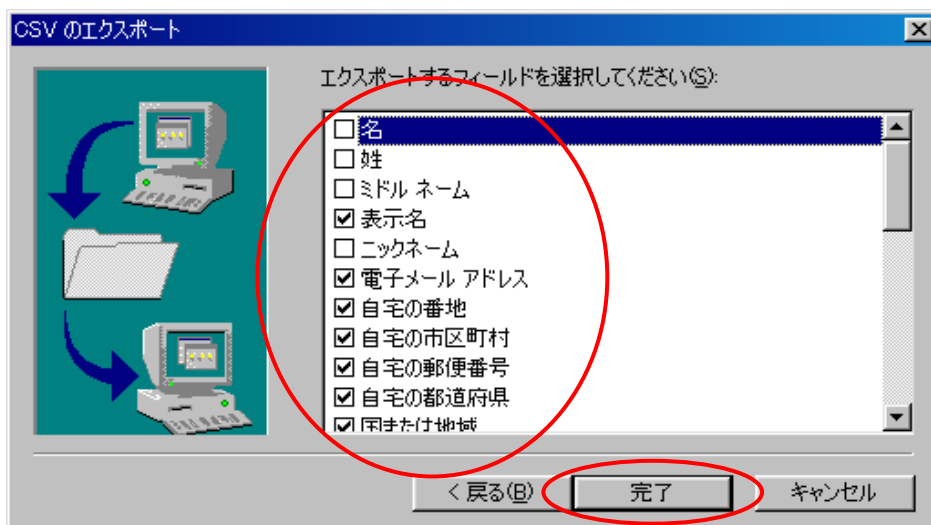
- ④ 保存場所は、デスクトップなどわかりやすいところを選択し、「ファイル名」には「アドレス帳」などわかりやすい名前を入力して、「保存」ボタンをクリックする。



- ⑤ 「次へ」ボタンをクリックする。



- ⑥ エクスポートするフィールドを選択して、「完了」ボタンをクリックする。

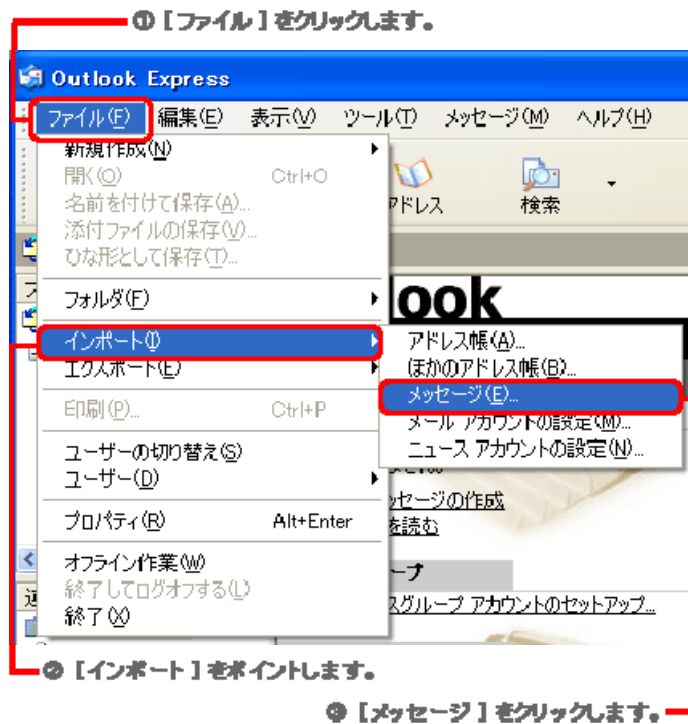


- ⑦ 上記作業で保存したアドレス帳ファイルを、USB メモリなどに保存してください。

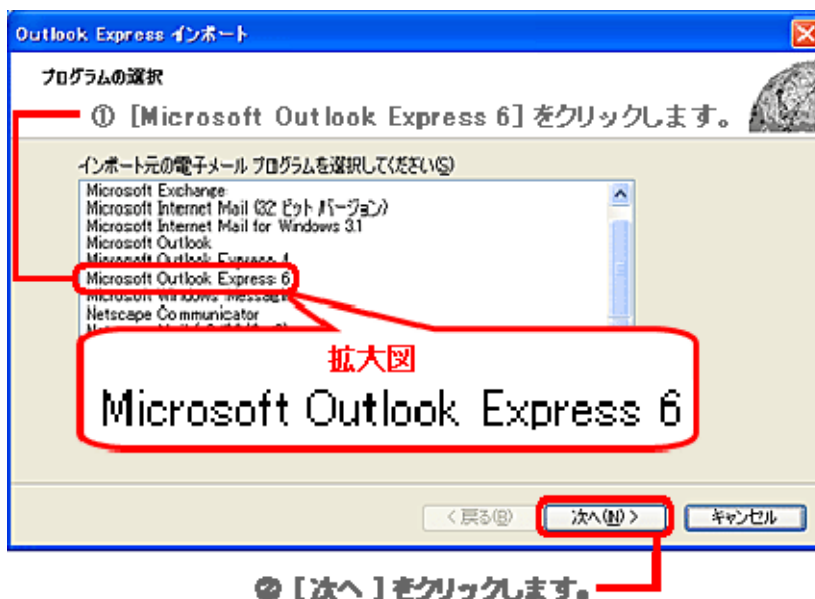
2) データのインポート … 移行先の PC で行います

【メッセージのインポート】

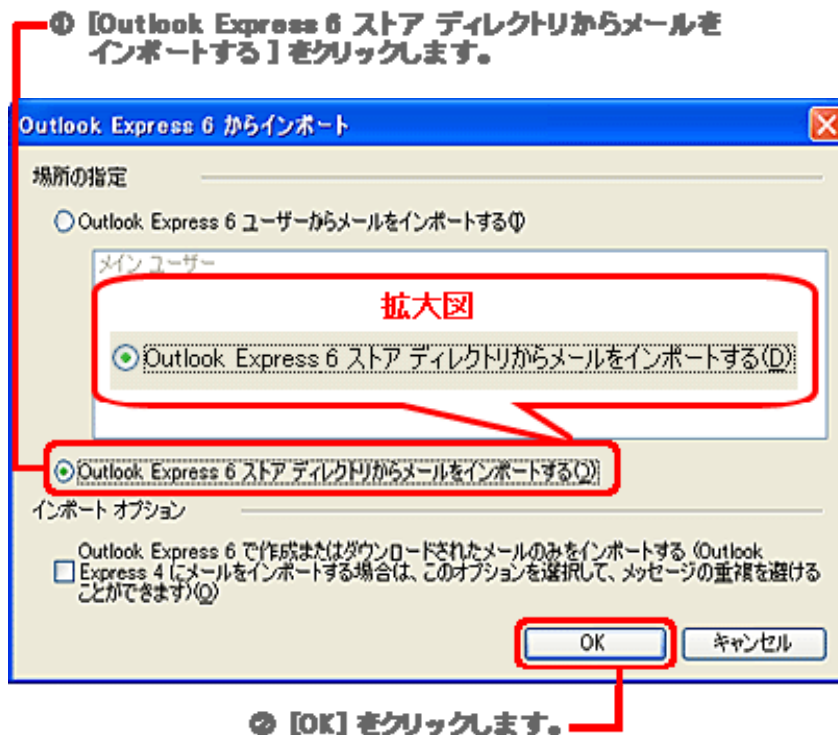
- ① バックアップしておいた「Outlook Express」フォルダを、移行先の PC へおきます。
(デスクトップなどわかりやすい場所においてください。)
- ② Outlook-Express をダブルクリックして起動し、「ファイル」→「インポート」→「メッセージ」を選択する。



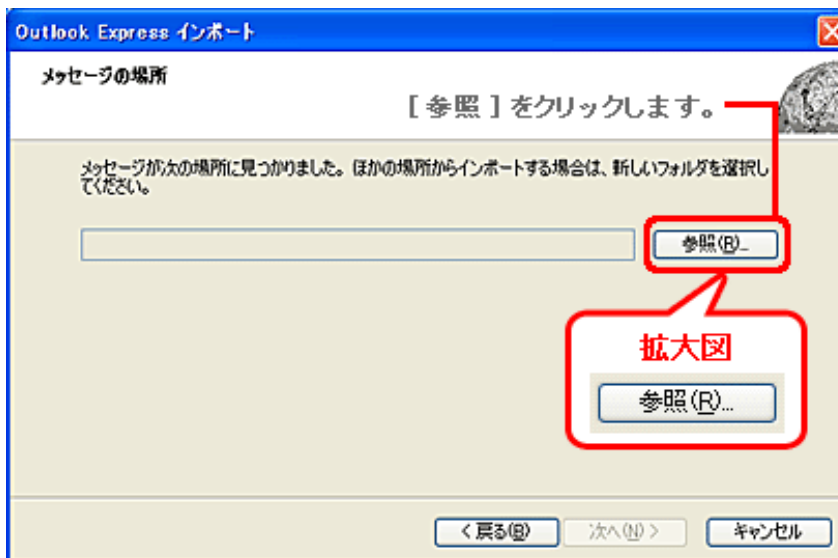
- ③ 一覧から「Microsoft Outlook Express 6」を選択し、次へ ボタンをクリックする。



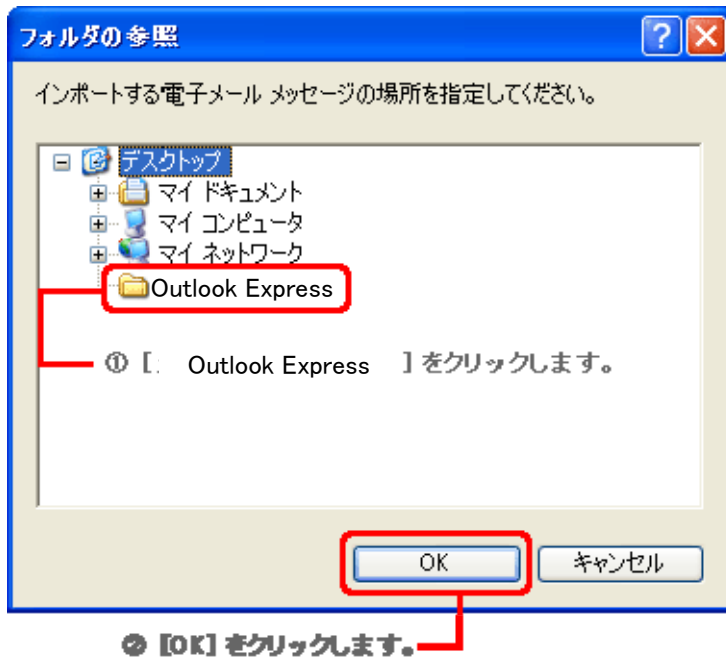
- ④ 「Outlook Express 6 ストア ディレクトリからメールをインポートする」を選択し、**OK** ボタンをクリックする。



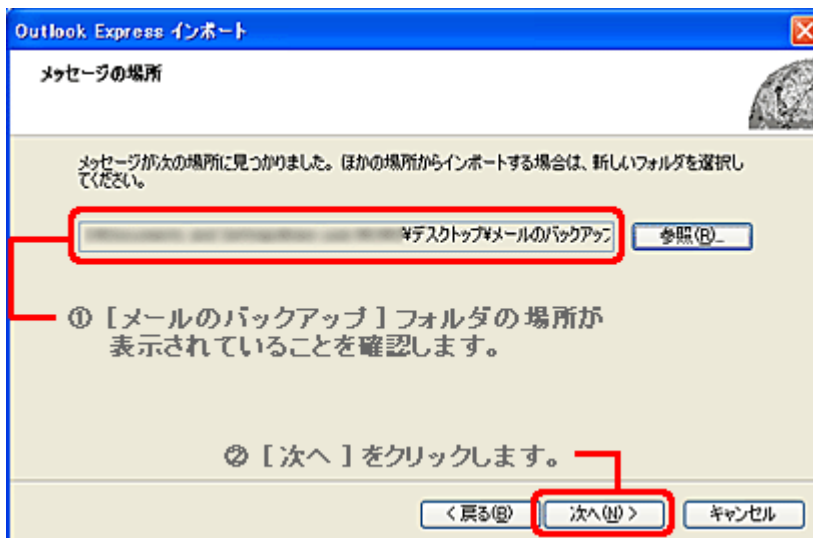
- ⑤ **参照** ボタンをクリックする。



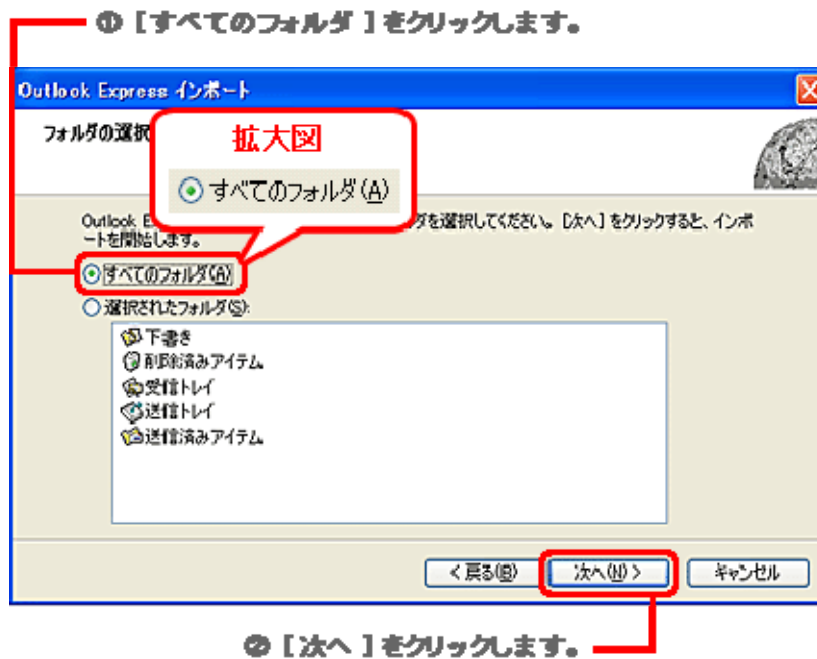
- ⑥ 保存先フォルダ（ここではデスクトップの「Outlook Express」フォルダ）を指定して、**OK** ボタンをクリックする。



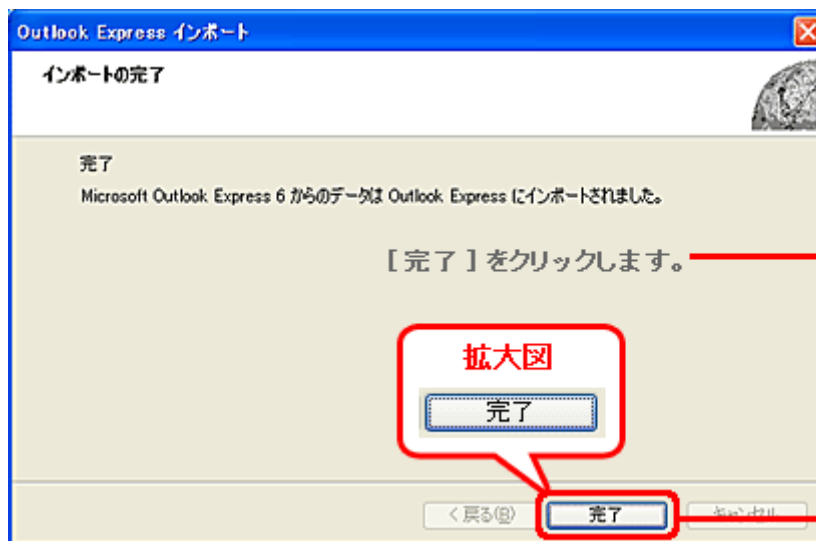
- ⑦ **次へ** ボタンをクリックする。



- ⑧ 「すべてのフォルダ」を選択して、**次へ** ボタンをクリックする。

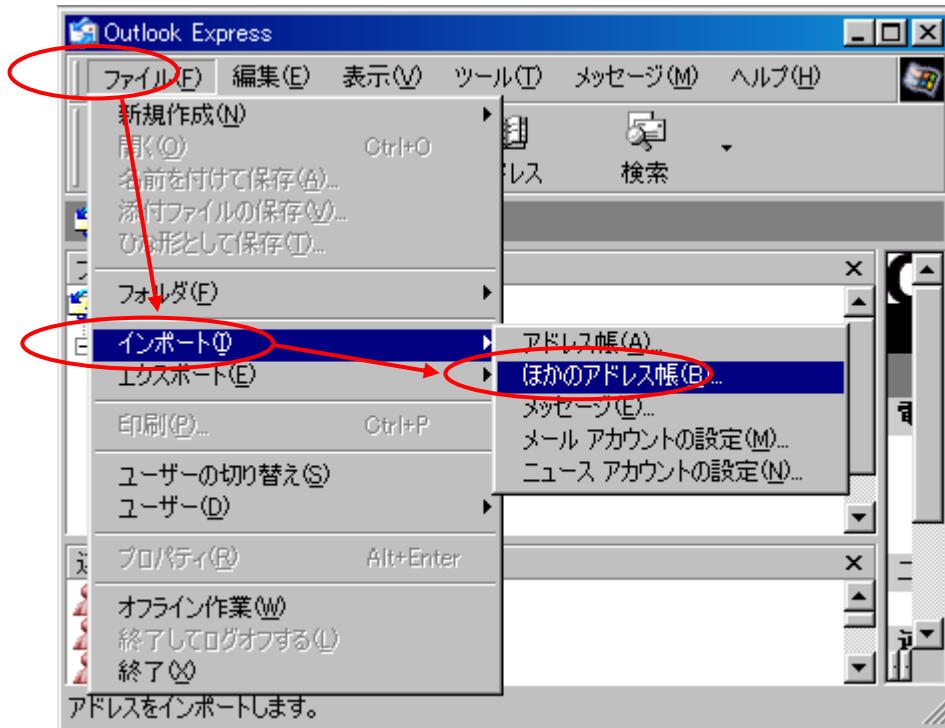


- ⑨ インポートが完了すると以下の画面が表示されるので、**完了** ボタンをクリックする。

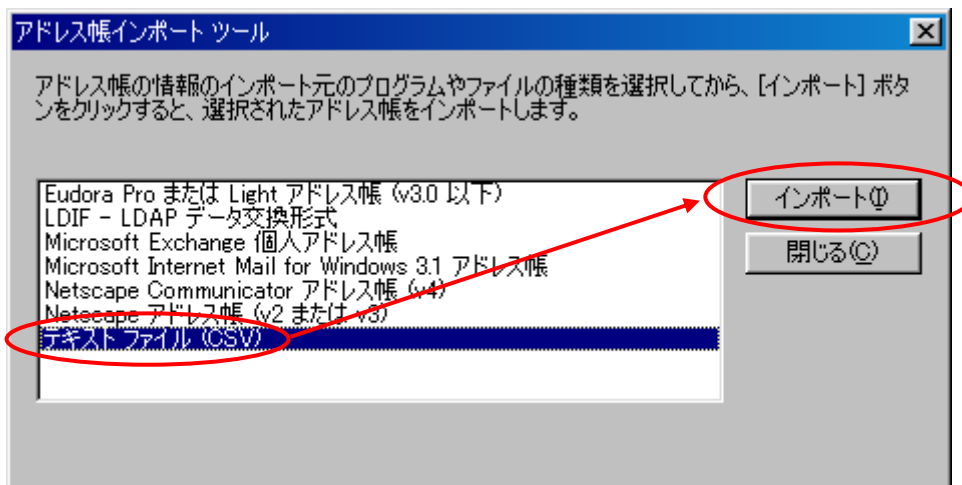


【アドレス帳のインポート】

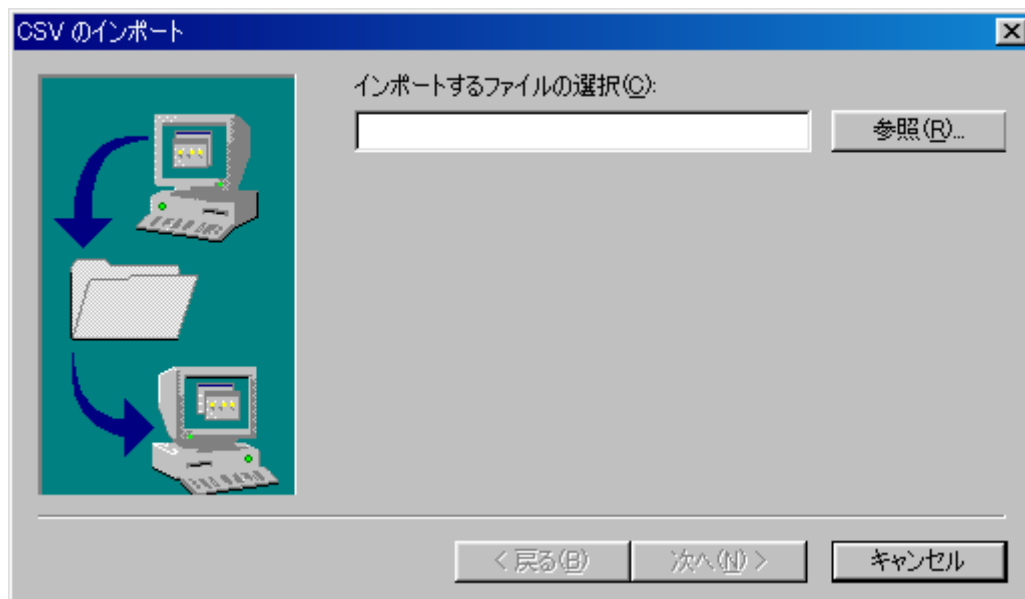
- ① バックアップしておいたアドレス帳のファイルを、移行先のPCへおきます。
(デスクトップなどわかりやすい場所においてください。)
- ② 「ファイル」→「インポート」→「ほかのアドレス帳」を選択する。



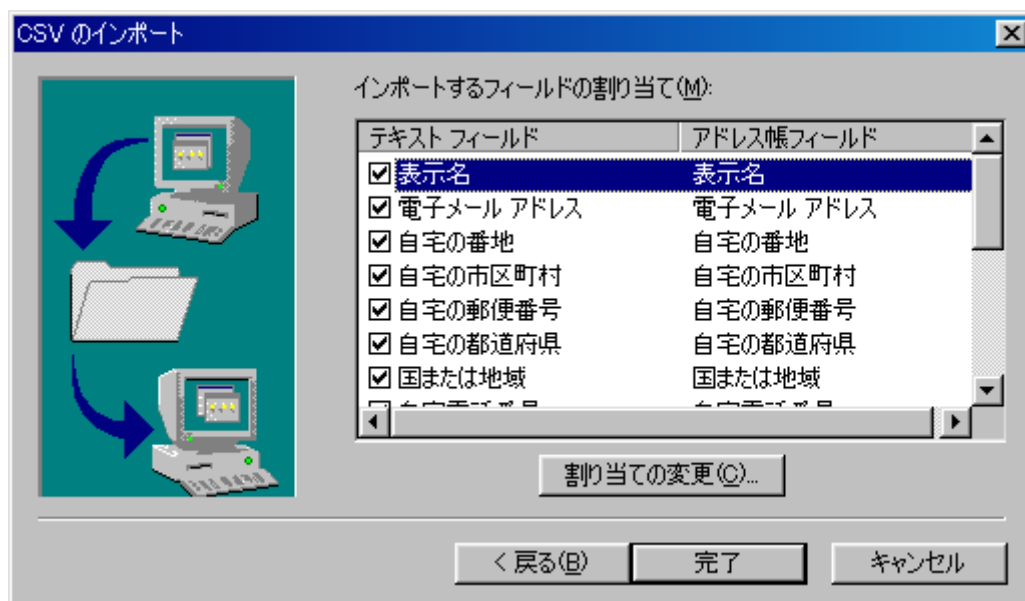
- ③ 「テキストファイル (CSV)」を選択し、 ボタンをクリックする。



- ④ **参照** ボタンをクリックする。
保存した「テキストファイル (CSV)」を選択して、**次へ** ボタンをクリックする。
ここでは、デスクトップにある「アドレス帳.csv」ファイルを選択する。



- ⑤ **完了** ボタンをクリックする。



以上でメールの移行作業が完了です。