

メールデータの移行 【 Windows メールから Thunderbird への移行 編 】

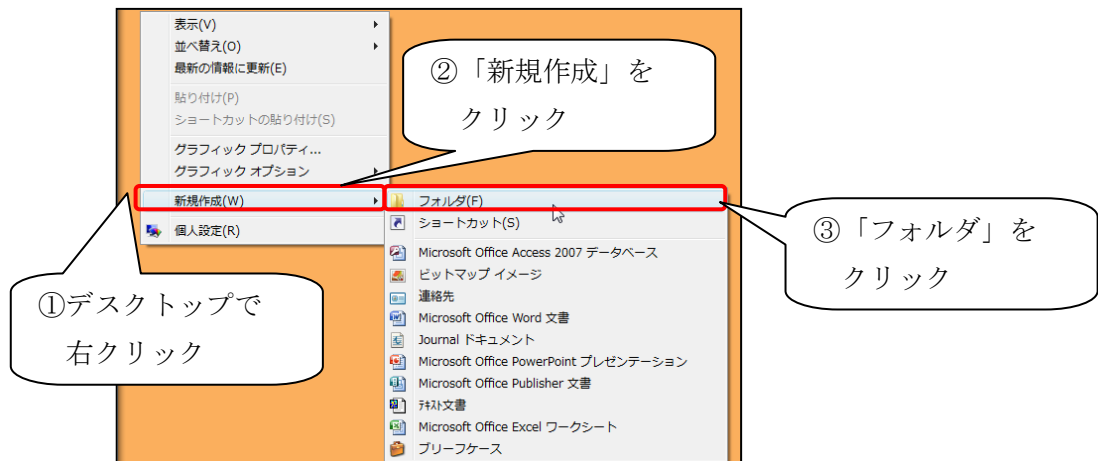
- 1) データのバックアップ・・・移行前の PC で行います。対象は「メールデータ」と「アドレス帳」です。

【メッセージのバックアップ】

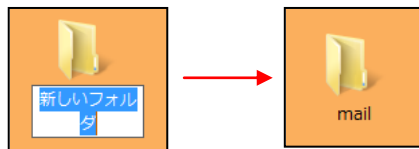
- ① デスクトップにメッセージデータを保存するフォルダを作成します。
ここでは、例として「mail」という名前でフォルダを作成します。

<フォルダの作成手順>

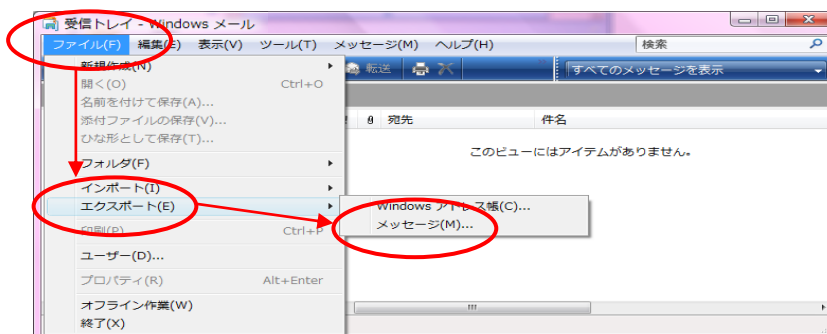
- 1) デスクトップ（アイコンがないところ）で右クリックし、「新規作成」－「フォルダ」をクリックします。



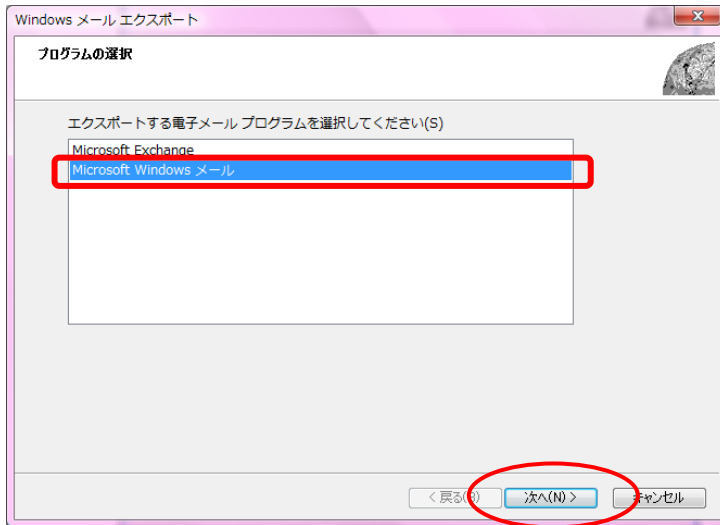
- 2) 「新しいフォルダ」が作成されます。
名称部分が青色に反転しているので「mail」など分かりやすい名前を入力し、「Enter」キーを押します。



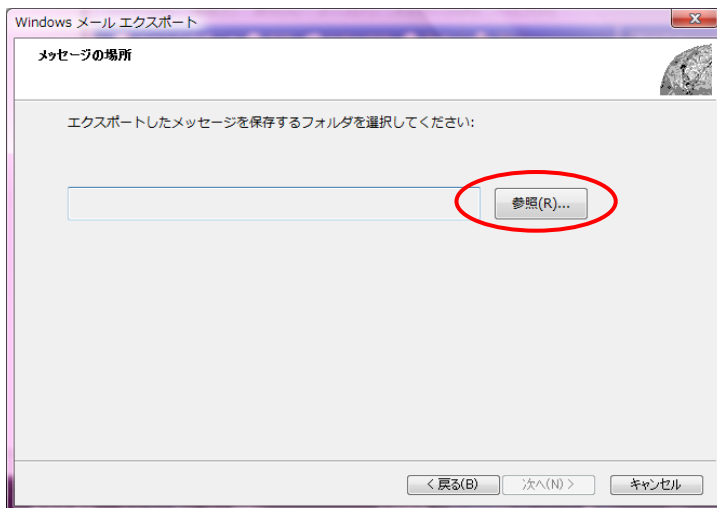
- ② メールデータの容量を小さくします。
「Windows メール」を起動し、「ごみ箱」を右クリックし、「[ごみ箱] フォルダを空にする」をクリックします。確認メッセージが表示されますが、**はい** ボタンをクリックします。
- ③ 「ファイル」→「エクスポート」→「メッセージ」をクリックします。



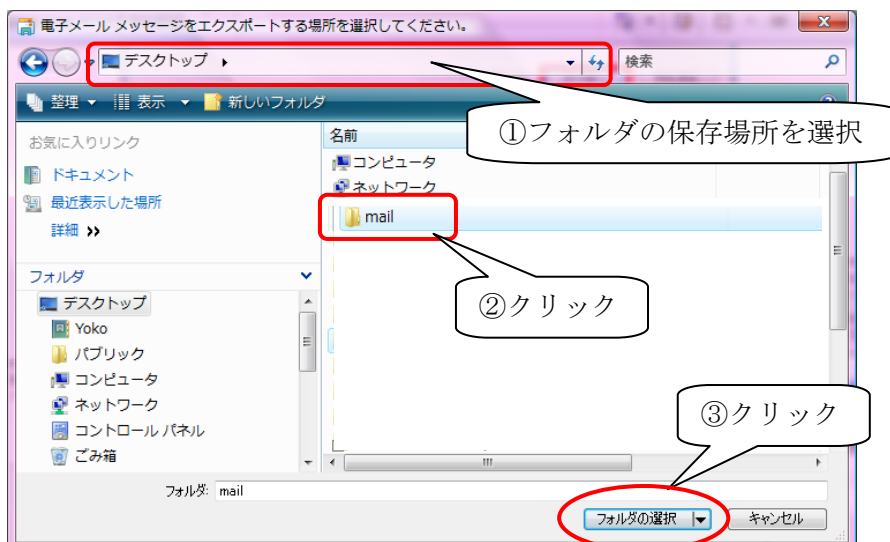
- ④ 以下の画面が表示されるので、「Microsoft Windows メール」をクリックし、**次へ** ボタンをクリックします。



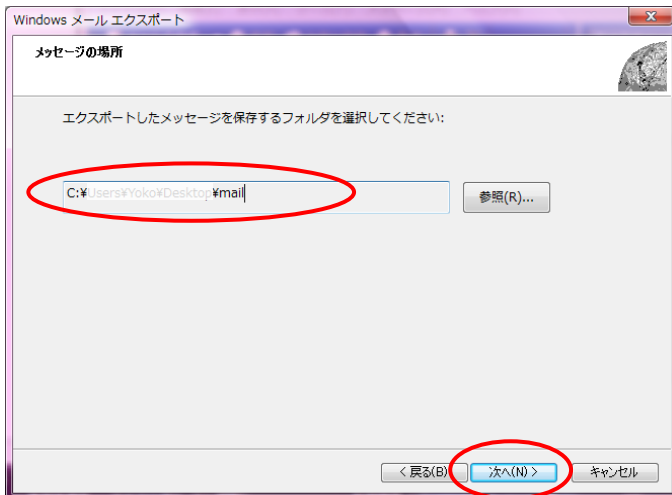
- ⑤ 以下の画面が表示されるので、**参照** ボタンをクリックします。



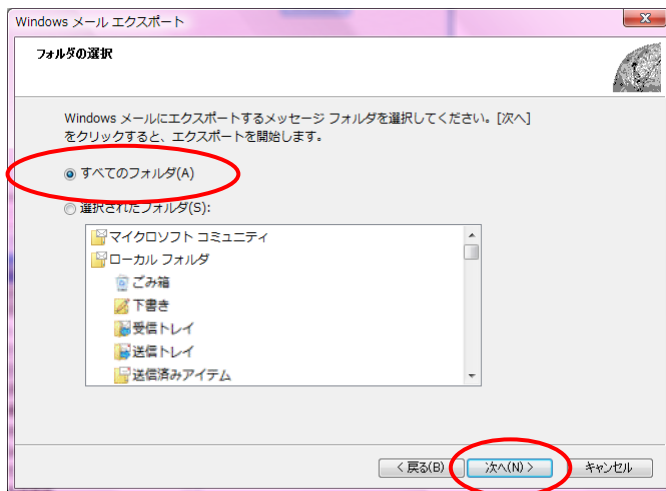
- ⑥ デスクトップに作成した「mail」フォルダを選択し、**フォルダの選択** ボタンをクリックします。



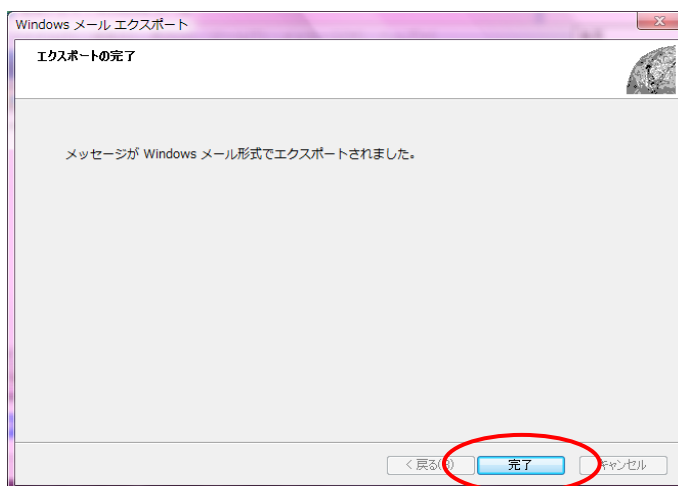
- ⑦ 以下の画面が表示されるので、保存先フォルダが指定されていることを確認し、**次へ** ボタンをクリックします。



- ⑧ 以下の画面が表示されるので、「すべてのフォルダ」を選択し、**次へ** ボタンをクリックします。



- ⑨ バックアップが開始されます。完了するまで、そのまましばらく待ちます。バックアップが完了すると、以下の画面が表示されます。**完了** ボタンをクリックします。



【保存時のご注意】

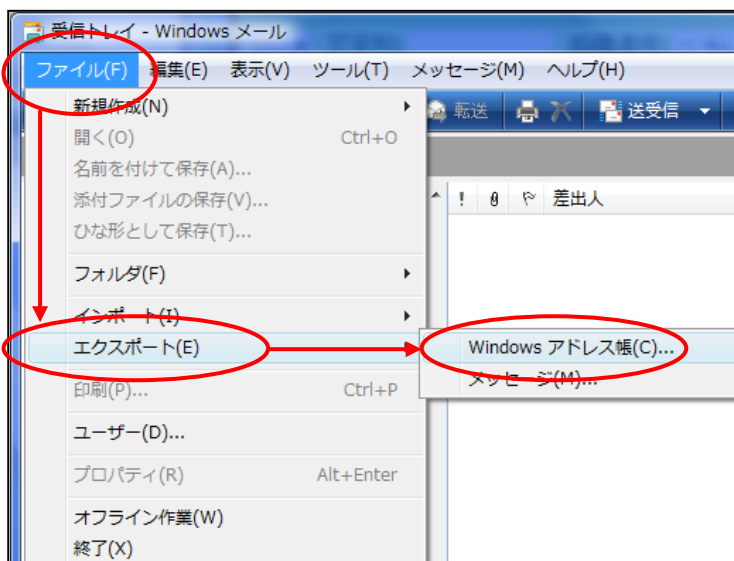
USB 保存時に以下のメッセージが表示された場合、**「同じ処理を現在の項目すべてに適用」にチェックを入れ、「はい」をクリックして進んでください。**



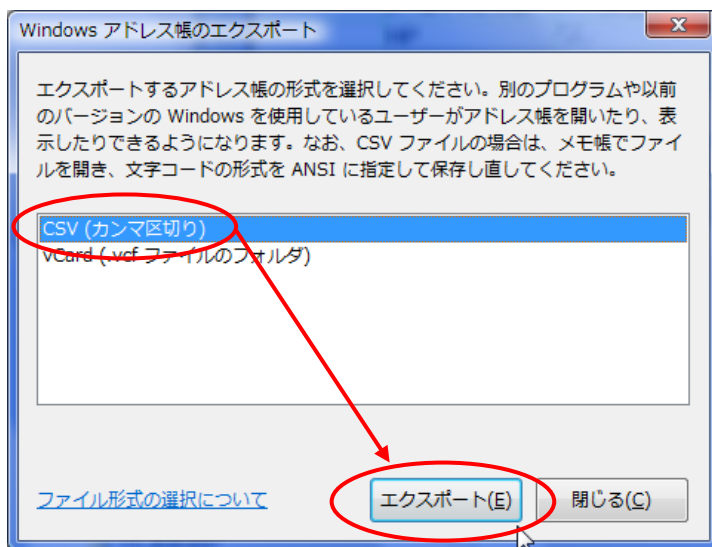
- ⑩ 上記作業で保存したフォルダを、USBメモリなどに保存してください。

【アドレス帳のバックアップ】

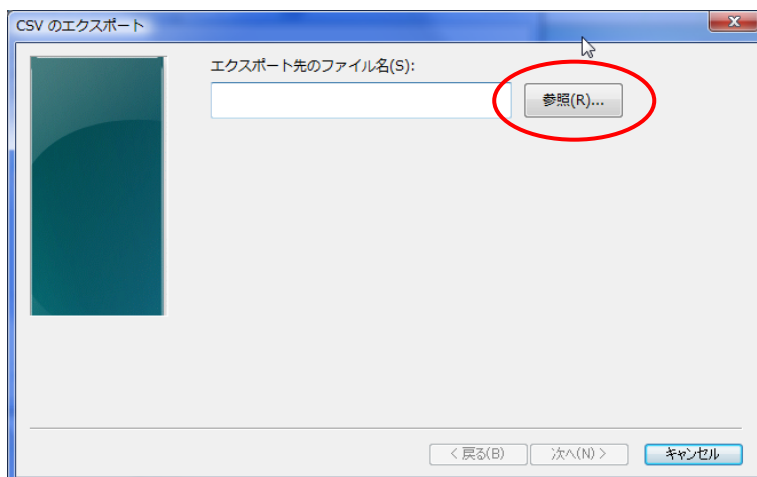
- ① 「Windows メール」を起動し、「ファイル」－「エクスポート」－「Windows アドレス帳」をクリックします。



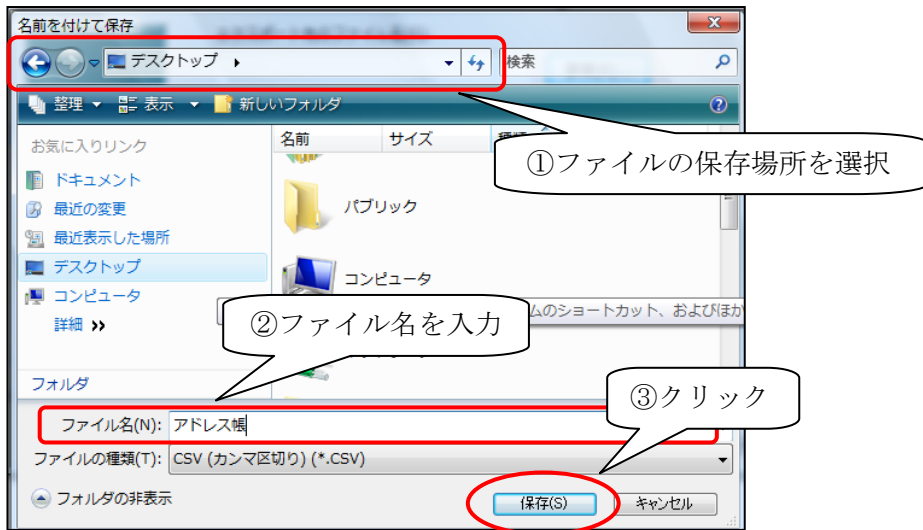
- ② 以下の画面が表示されます。
[CSV (カンマ区切り)] を選択し、**エクスポート** ボタンをクリックします。



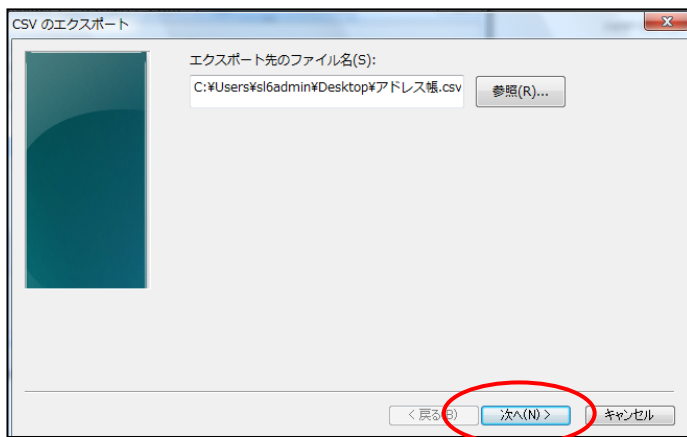
- ③ 以下の画面が表示されるので、**参照** ボタンをクリックします。



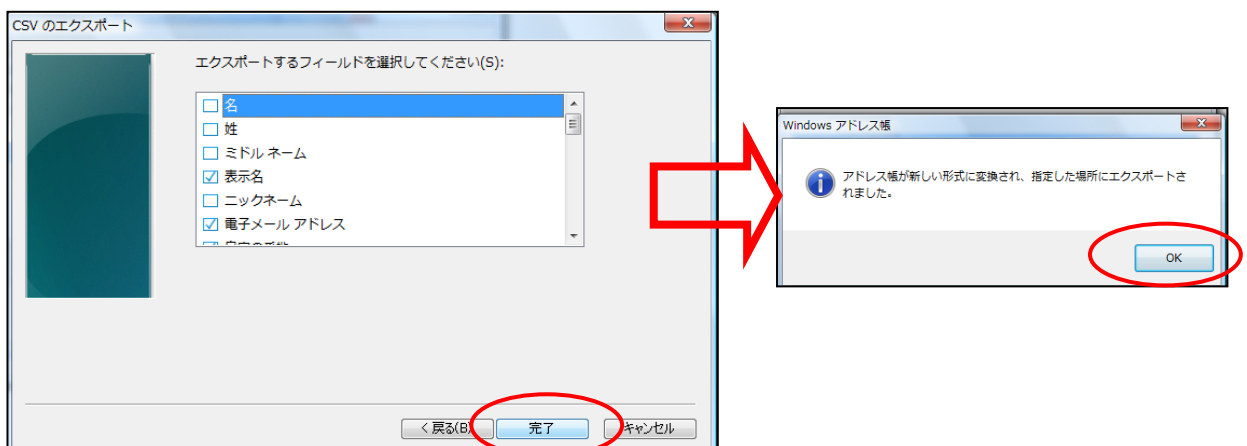
- ④ 保存場所は、デスクトップなど分かりやすいところを選択します。
 ファイル名には「アドレス帳」など分かりやすい名前を入力し、**保存** ボタンをクリックします。



- ⑤ 以下の画面が表示されるので、**次へ** ボタンをクリックします。



- ⑥ エクスポートするフィールドを選択し、**完了** ボタンをクリックすると、下記のメッセージが出るので、**OK** ボタンをクリックします。



- ⑦ 上記作業で保存したアドレス帳のファイルを、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

本手順の実施前に、以下の手順でメールアカウントを作成してください。

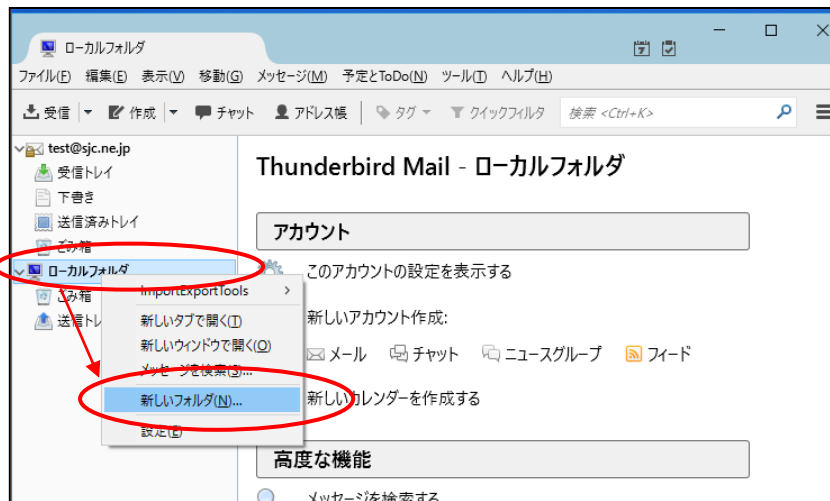
1-2-1_SL ネット設定手順書(メールの設定 Thunderbird 編)

なお、複数端末でご利用中のアカウントを設定する場合には、

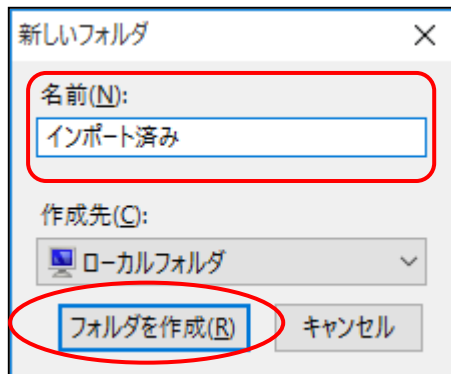
1-2-4_SL ネット設定手順書(複数端末で代表アドレスを利用する場合 Thunderbird 編)」をご覧ください。

【メッセージのインポート】

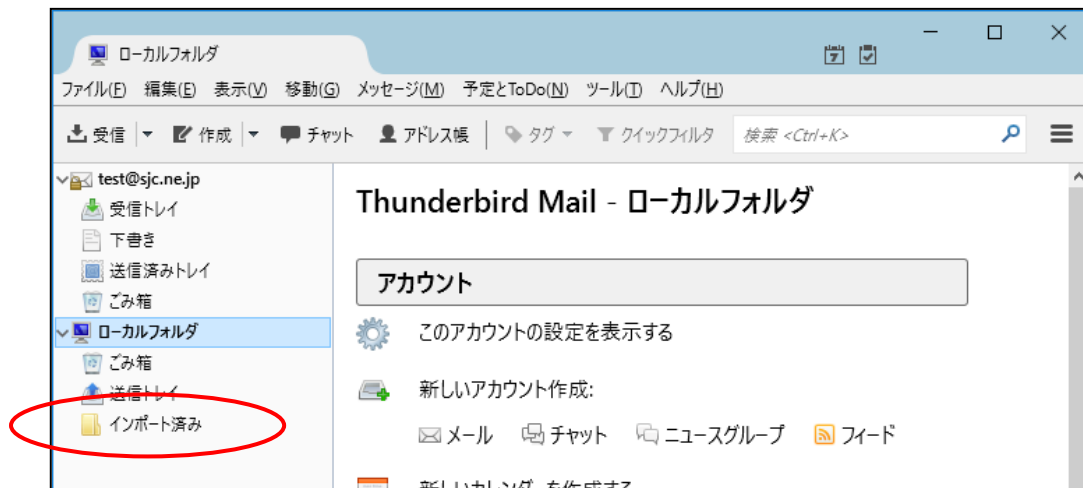
- ① バックアップしておいたメールデータのフォルダを、移行先の PC へおきます。デスクトップなど分かりやすい場所に置いてください。
- ① 「Thunderbird」を起動し、「ローカルフォルダ」を選択して、右クリックし、「新しいフォルダ」をクリックします。



- ② 以下の画面が表示されるので、「名前」に任意の名称を入力し、「フォルダを作成」ボタンをクリックします。ここでは、例として「インポート済み」とします。

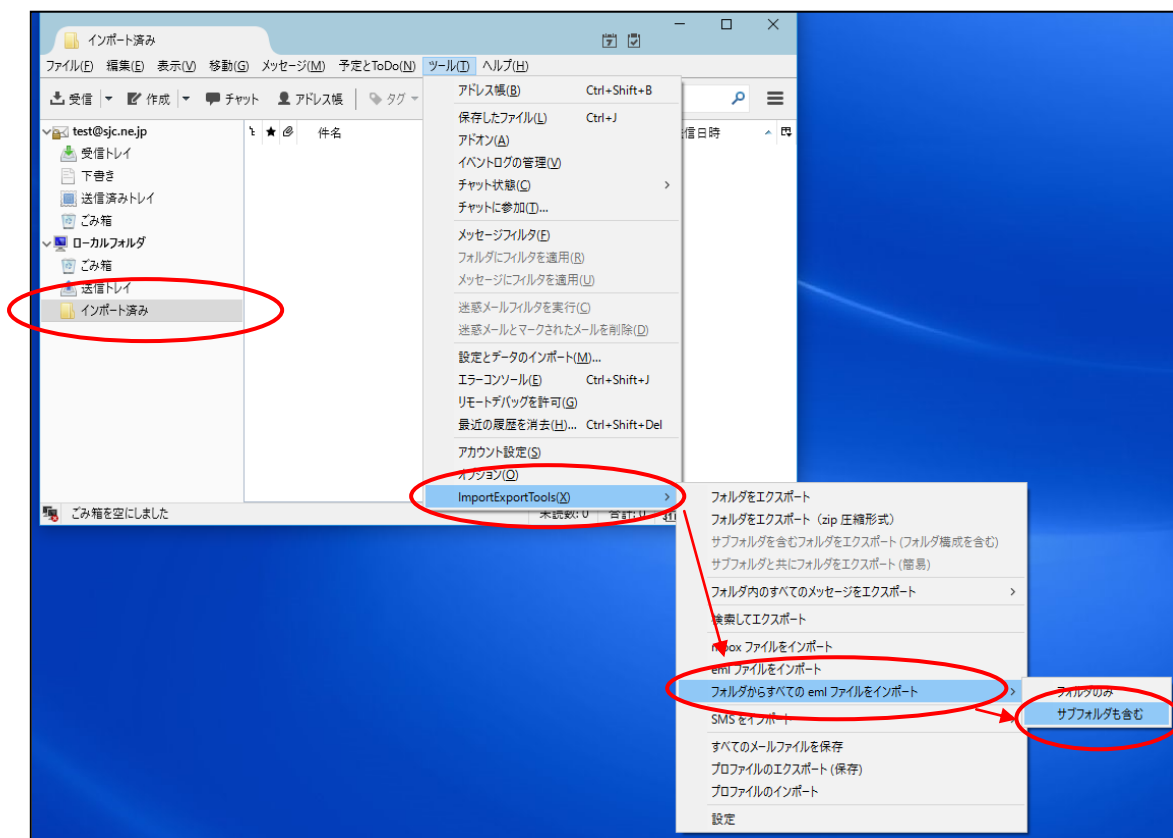


- ③ 「ローカルフォルダ」の下に新しいフォルダ「インポート済み」が追加されます。

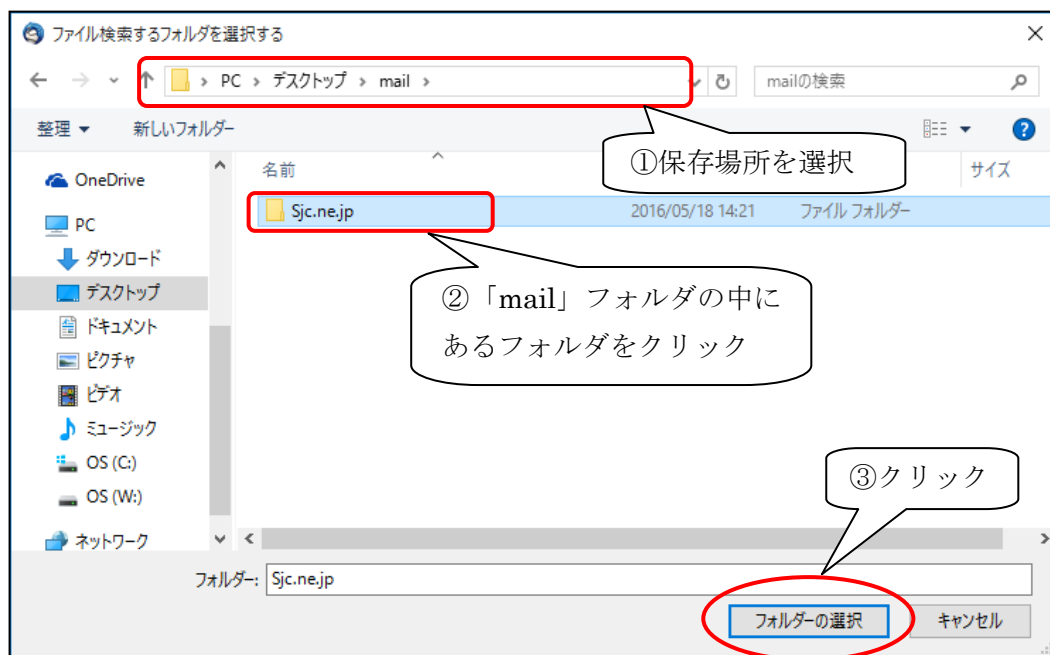


- ④ 新しく作成したフォルダ（例では「インポート済み」）を選択します。

「ツール」－「ImportExportTools」－「フォルダからすべての eml ファイルをインポート」－「サブフォルダも含む」をクリックします。

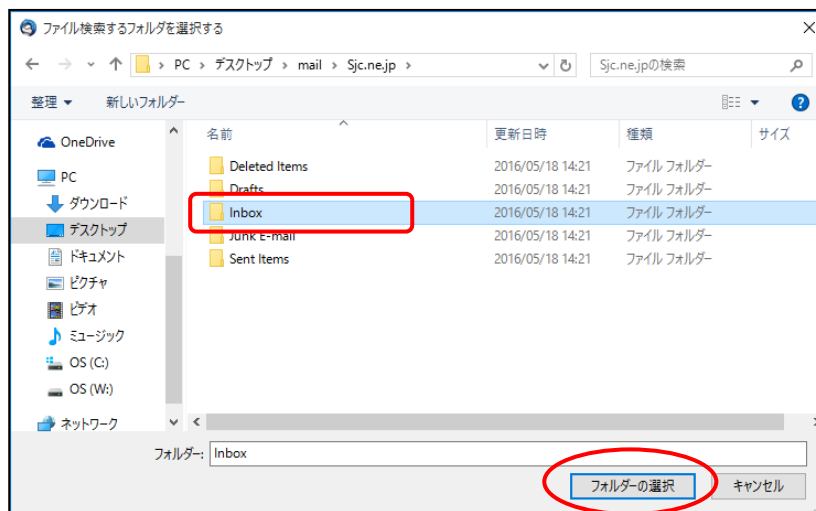


- ⑤ 以下の画面が表示されます。バックアップしたメッセージのフォルダをクリックして開き、その下にあるフォルダを指定し、**フォルダの選択** ボタンをクリックします。

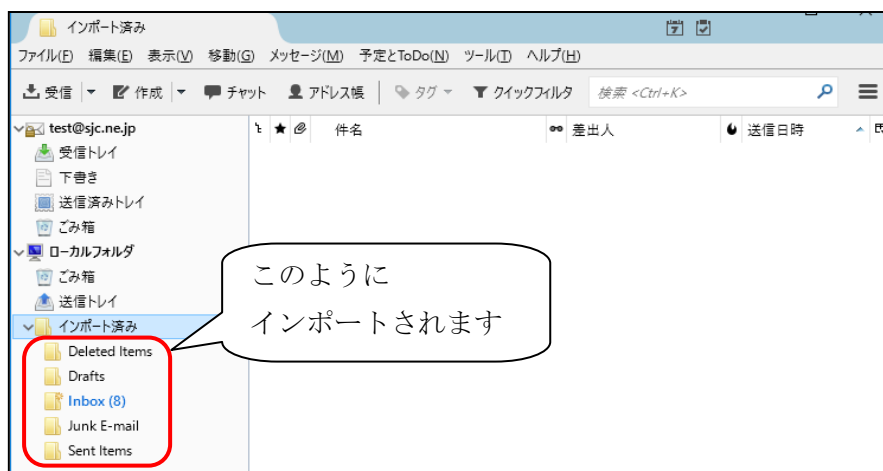


【受信トレイのみインポートする場合】

上記⑥よりさらに下層にある「Inbox」フォルダを指定します。

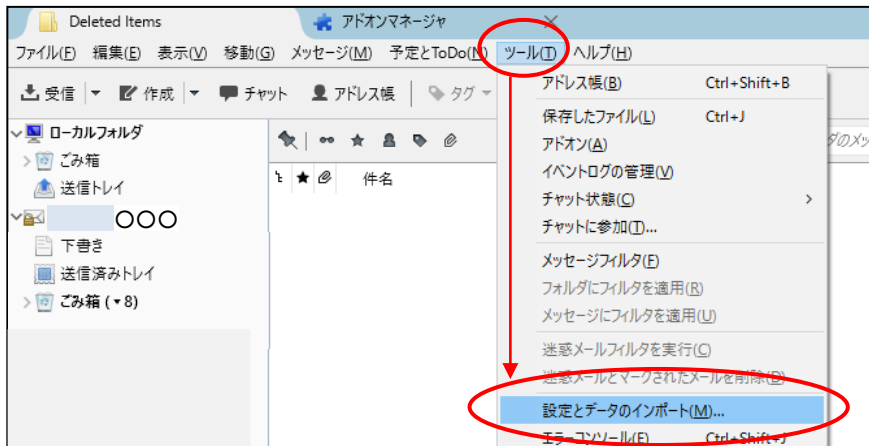


- ⑥ メッセージは、「インポート済み」フォルダーで確認できます。

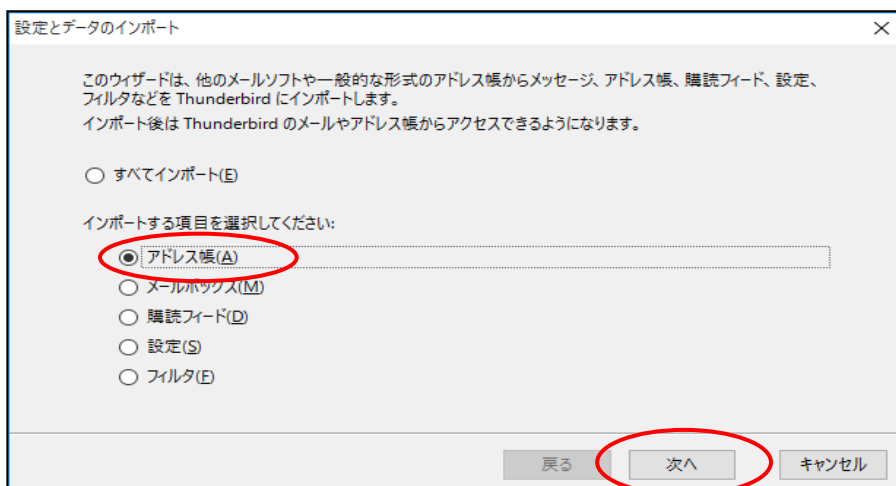


【アドレス帳のインポート】

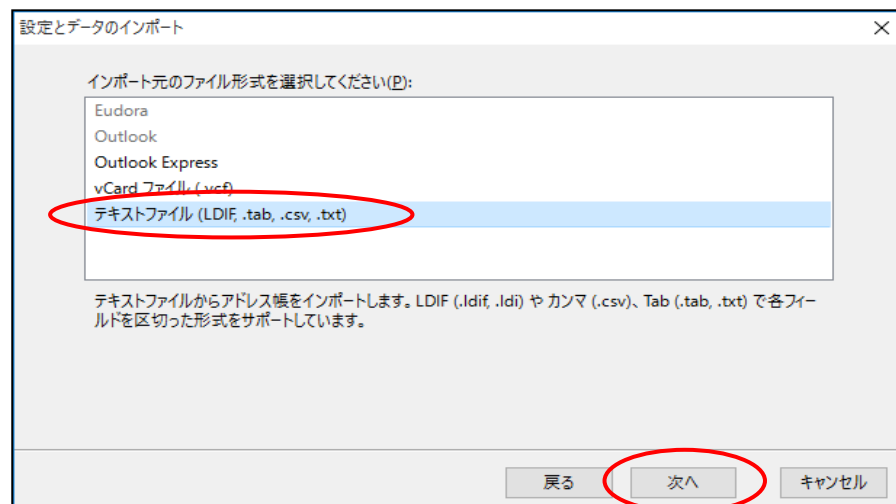
- ① バックアップしておいたアドレス帳のファイルを、移行先のPCへおきます。デスクトップなど分かりやすい場所に置いてください。
- ② 「Thunderbird」を起動し、「ツール」－「設定とデータのインポート」をクリックします。



- ③ 以下の画面が表示されるので、「アドレス帳」を選択し、「次へ」ボタンをクリックします。



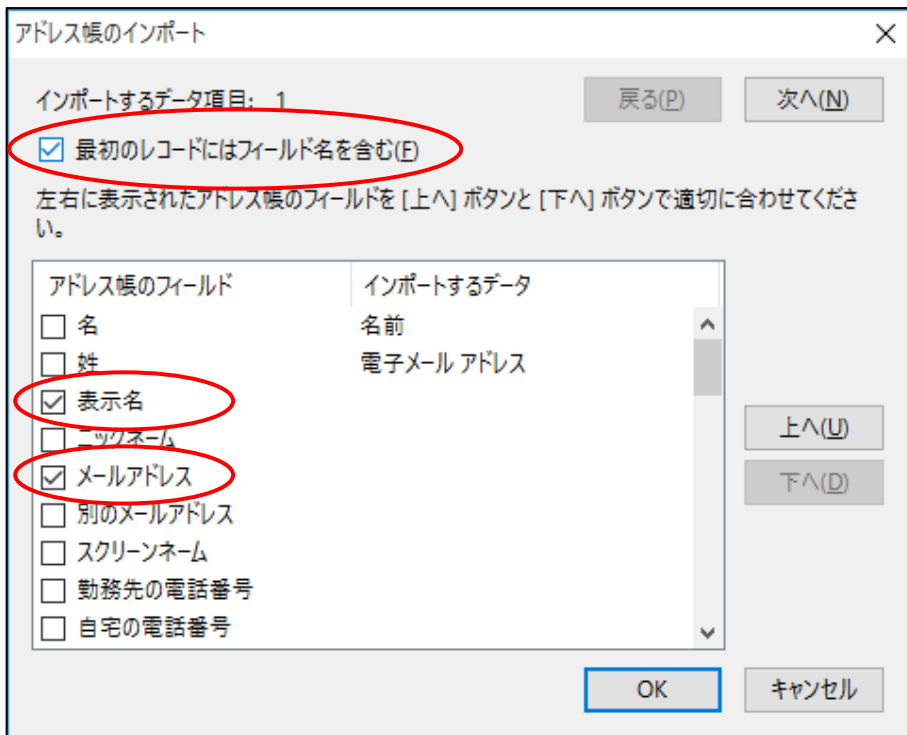
- ④ 以下の画面が表示されるので、「テキストファイル」を選択し、「次へ」ボタンをクリックします。



- ⑤ 以下の画面が表示されるので、「カンマ区切り (*.csv)」を選択。アドレス帳の CSV ファイルを選択し、**開く** ボタンをクリックします。

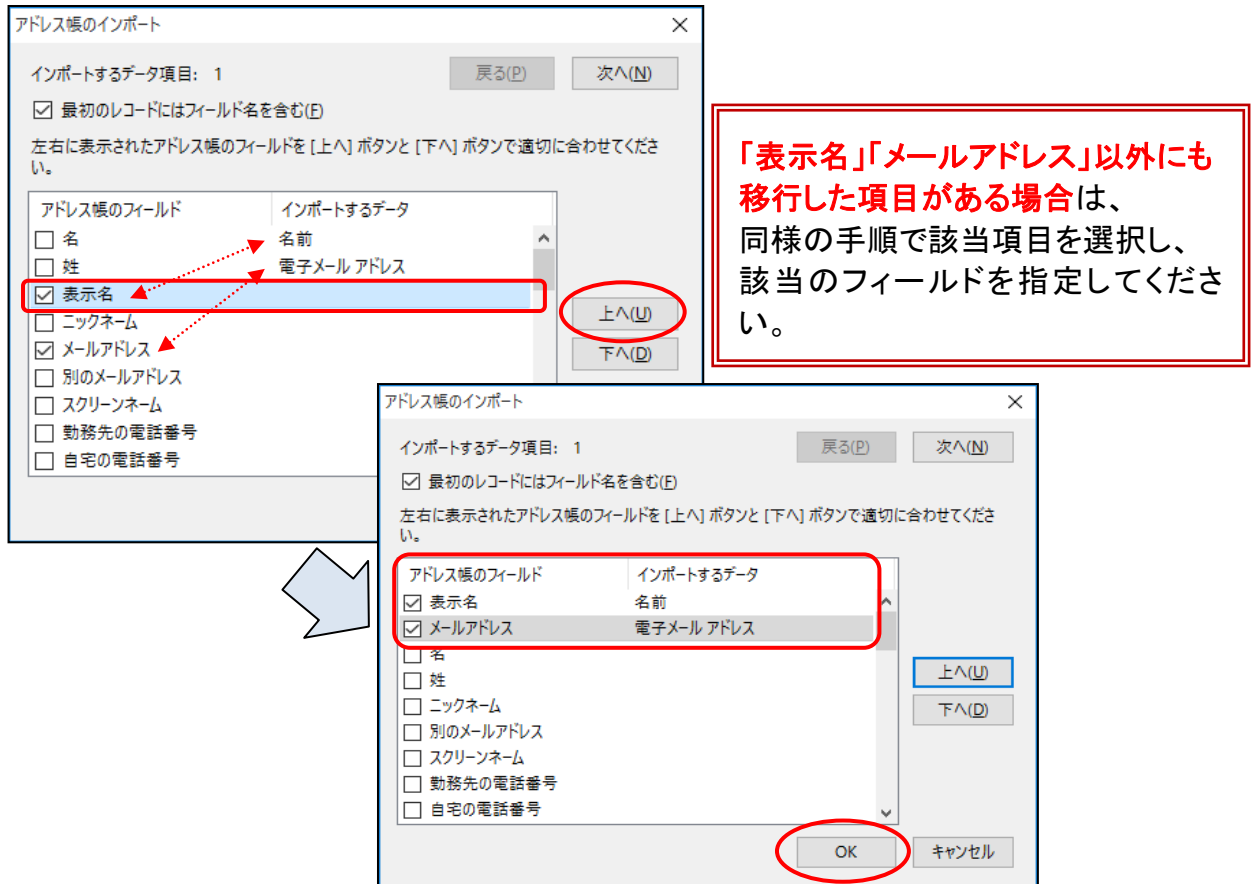


- ⑥ 以下の画面が表示されるので、以下のように入力します。

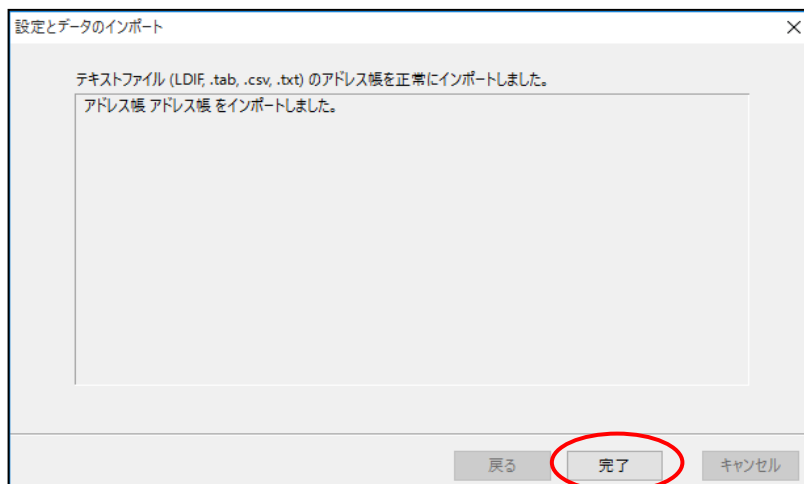


最初のレコードにはフィールド名を含む		チェックを入れる
アドレス帳のフィールド	表示名	チェックを入れる
	メールアドレス	チェックを入れる
	上記以外	チェックを外す ※ ただし、「表示名」「メールアドレス」以外にも移行したい項目がある場合には、該当項目にチェックを入れる

- ⑦ 次に、「表示名」を選択し、**上へ** ボタンを数回クリックして、「インポートするデータ：名前」の位置まで移動する。
同様に、「メールアドレス」を選択し、**上へ** ボタンを数回クリックして、「インポートするデータ：電子メールアドレス」まで移動する。



- ⑧ **OK** ボタンをクリックします。
- ⑨ 以下の画面が表示されるので、**完了** ボタンをクリックします。



移行作業完了後は、
USBメモリなどに保存したデータの削除 をお願いいたします。