# POP から Exchange への変更手順

-Outlook 版-

## ※一度アカウントを削除しますので、変更行程を行う前にメールデータの バックアップを行ってください。

#### 1メールデータのバックアップ

1.1「Outlook」を起動し、「ファイル」をクリック。下図に遷移したら「開く/エクスポート」 から「インポート/エクスポート」をクリック。



1.2 下図左が表示されたら「ファイルにエクスポート」を選択し、「次へ」をクリック。
下図右のように遷移するので「Outlook データファイル」を選択し「次へ」をクリック。

インボート/エクスボート ウィザード		ファイルのエクスポート
	実行する処理を選択してください(C): [Calendar (.ics) または vCalendar ファイル (.vcs) のインボート OPML ファイルがの RSS フィードのインボート VCard ファイル (.vcf) のインボート VCard ファイル (.vcf) のインボート アメイルないクストン 大通フィード リストからの RSS フィードのインボート 他のプログラムまたはファイルからのインボート 能明: 他のプログラムに Outlook のデータをエウスボートします。	エクスボートするファイルの理境を選択してください(C):     Outlook データファイル (nst)     デキスト ファイル (コンマ区切り)
	< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル	< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

1.3 下図左が表示されたら、エクスポートするアカウント名を選択しサブフィルターを含むにチェックし「次へ」をクリック。下図右のように遷移したら「参照」をクリックし、任意のファイル名を指定したら「完了」をクリック。

Outlook データ ファイルのエクスポート ×		Outlook データ ファイルのエクスポート	×	
	IOスポートするフォルダー(E): @m.sojo-u.ac.jp 受信ドレイ 下書き 送信済みアイテム 御除済みアイテム 御除済みアイテム 『朝除済みアイテム 「家SS フィード アーカイブ 『ジャーナル ジャーナル ジャーナル ジャーナル ジャーナル ジャーナル ジャーシー 女友 ジェール ジェール ジェーシー ジェーシー ジェール ジェード ジェール ジェー	₹ 741k9−(F)	エクスポート ファイル名(F): <b>ii HOocuments HOutlook ファイ</b> , オプション ④ 重複した場合、エクスポートす 〇 重複したらエクスポートする(A 〇 重複したらエクスポートしない)	<b>L¥backup.pst</b> あアイテムと置き換える(E) ) D)
	< 戻る(B) 次へ(N) :	> キャンセル	< 戻る(B)	完了キャンセル

#### 2 旧アカウントの削除

2.1 「ファイル」から「アカウント設定」をクリックし「アカウント設定(A)...」を クリック。



**2.2** 下図が表示されたらタブが「メール」になっていることを確認し、種類が「POP/SMTP」 となっている対象メールアドレスを選択して「削除」をクリック。

下図中央が表示されたら「はい」をクリック。

アカウント設定	×
電子メール アカウント アカウントを追加または削除できます。また、アカウントを選択してその設定を変更できます。	
メール データ ファイル RSS フィード SharePoint リスト インターネット予定表 公開予定表 アドレス帳	
☞新規(N) 受修復(R) ☞ 変更(A) ◎ 既定に設定(D) × 削除(M) * *	
名前 種類	
POP/SMTP (送信で使用する既定のアカウント)	
sojo-u.ac.jp Microsoft Exchange	
Microsoft Outlook	
続行しまずか? はい いいえ	
選択したアカウントでは、新しいメッセージを次の場所に配信します:	
フォルダーの変更(F) .sojo-u.ac.jp¥受信トレイ	
テータファイル: C:¥Users ¥Documents¥Outlook ファイル¥ sojo-u.ac.jp.pst	
閉じる(C)	

### 3 Exchange アカウントを追加

3.1 「ファイル」から「アカウント追加」をクリック。



3.2 メールアドレス欄に登録したいメールアドレスを入力し、詳細オプションを開き「自分 で自分のアカウントを手動で設定」にチェックを入れ、「接続」をクリック。

outlook	
 λ	メール アドレス
m.sojo-u.ac.jp يال	@
詳細オプション 🔺	
✓ 自分で自分のアカウントを手動で設定	
詳細オブション ▲	

4.3 「Exchange」を選択。



4.4 Exchange アカウントの設定が表示されるので、自分にあったキャッシュ期間に調整して ください。「次へ」をクリック。

	×
Exchange アカウントの設定	
@m.sojo-u.ac.jp	
オフライン設定	
✓ Exchange キャッシュ モードを使用して、Outlook データ ファイルにメールをダウ ンロードする	
過去のメールをダウンロード:	
1年	
	1
次へ	
	_

4.5 下図が表示されたら「完了」をクリックし、Outlook を再起動する。



- 5 メールデータをインポート
  - 5.1 「Outlook」を起動し、「ファイル」をクリック。下図に遷移したら、「開く/エクスポート」から「インポート/エクスポート」をクリック。



5.2 下図左が表示されたら「他のプログラムまたはファイルからのインポート」を選択し 「次へ」をクリック。下図右に遷移するので「Outlook データファイル」を選択し「次へ」 をクリック。

インポート/エクスポート ウィザード		ファイルのインボート
	実行する処理を選択してください(C): にGalendar (,ics) または VCalendar ファイル (,vcs) のインボート OPML ファイルからの RSS フィードのインボート OPML ファイル (vcf) のインボート ンズロイ ファイル (vcf) のインボート アッイルにコンボート 共通フィード リントからの RSS フィードのインボート 他のプログラムまたはファイルからのインボート 認明: Outlook データ ファイル (.PST)、テキスト ファイルなどのファイルから データをインボートします。	インボートするファイルの種類を選択してください(S):   Outlook データファイル (nst)   アキスト ファイル (コンマ区切り)
	< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル	<戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

5.3 下図左が表示されたら「参照」をクリックし、バックアップしたファイルを指定し「次 へ」をクリック。下図右に遷移したら、インポート先に Outlook データファイルを指定 し、「以下のフォルダーにアイテムをインポートする」を選択、追加した対象メールアドレ スを指定して「完了」をクリック。

Outlook データ ファイルのインポート	×	Outlook データ ファイルのインポート	×
	インボートするファーイル(F): i¥Documents¥Outlook ファーイル¥backup.pst が照(R) オブション ④ 重復した場合、インボートするアイテムと置き換える(E) ○ 重復したらインボートする(A) ○ 重復したらインボートしない(D)	インボートするフォルダーの選択(E):	2111/9−(F)
	< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル	< 戻る(B) 完了	キャンセル

以上で設定変更は終了です。