- メールデータのエクスポート
- 1. Hiroin ID の部分を右クリックして[設定]をクリックします。



2. [同期とディスク領域]-[すべてのメッセージをローカルに同期する]を選択して OK をクリックします。

アカウント設定	×
 ◇ ● ● Pirosaki-u.ac.jp サーバ設定 送信控えと特別なフォルダ 編集とアドレス入力 迷惑メール 同期とディスク領域 開封確認 セキュリティ > jm3726@hirosaki-u.ac.jp > ローカルフォルダ 送信 (SMTP) サーバ 	同期とディスク領域 メッセージの同期 このアカウントのメッセージをこのコンピュータに保存する(①) 詳細(少) ディスク領域 指定したサイズまたは期間のメッセージをオフライン表示用にダウンロードしてローカルにコピーを保存します。 ● すべてのメッセージをローカルに同期する(①) ● 素近(2) 30 ● ● すべてのメッセージをローカルに同期する(①) ● 素近(2) 30 ● ● オッセージはダウンロードしない(M): 50 ● ドB 以上 ローカルのコピーとリモートサーバ上の古いメッセージを完全に削除してディスク領域を開放できます。 ● メッセージを自動削除しない(N) 一のは、メッセージを完全の数だけ残して削除する(B) ● 最近のメッセージを次の数数だけ残して削除する(B) 2000 ● 通 受信日時から次の日数以上経過したメッセージを削除する(D) 30 ● 日 スター付きのメッセージは残す(K)
アカウント操作(<u>A</u>) ・	
	OK キャンセル

3. アドオンをインストールします。

(ア)画面右上の([三]マーク) > アドオンとテーマ をクリックする。

@ 新しい	アカウント(N)			>
+ 作成(0	<u>.</u>)			>
🗉 ファイル	から開く(O)			>
◎ 表示(\	n			>
🗉 UI 密度	He	, are	0	es.
④ 7ォント	サイズ	Ξ	12рх	+
◎ 設定				
	小設定			
🍰 アドオン	レテーマ			N

(イ)「アドオンを探す」に「ImportExportTools」と入力しエンターキーを押して検索します。

静 アドオンマネージャー	×			
		アドオンを探す	ImportExportTools	Q

(ウ)検索結果に表示された「ImportExportTools NG」を追加します。

「ImportExportTools」の検索結果

並べ替え: <mark> </mark>	1連度 │ 人気 │ 高評価 │ 新羌 │ その他 ▼	
	ImportExportTools NG メッセージやフォルダのインポート・エクスポート機能を追加します (NextGen) ★★★★★ (192)・244,087ユーザー	╋ Thunderbird へ追加

(エ)下のようなメッセージが表示されます.内容をお読みになり、同意されましたら「追加」をクリックします。



(オ)続けて「OK」をクリックしてください。

4. 「ImportExportTools NG」>「フォルダーのエクスポート(mbox)」>「ツリー構造を維持したサブフォル ダー」を選択します。

✓ M oldmail mtest	t 🕁 🕖 🗃	₿件名	通信相手
 マオルダー1 フオルダー2 フオルダー3 マ Sent Messages) ゴ ごみ箱 Deleted Message Notes 下書き 迷惑メール > 図 365_mtest 	新しいタブで開く(T) 新しいウィンドウで開く(O) メッセージを検索(S) 新しいフォルダー(N) 最適化(C) フォルダーを既読にする(K)	\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	
✓ 図 受信トレイ ✓ ご フォルダー1	プロパティ(P)	8 8	_
□ フォルダー1-2	😫 ImportExportTools NG 🔷	フォルダーのエクスポート (mbox)	mbox ファイル
 フォルダー2 フォルダー3 ロフォルダー1 下書き 洋信体シャノー1 	2 合 合 合 。 0 0	フォルダー内のすべてのメッセージをエクスポート メッセージの検索とエクスポート mbox ファイルをインポート	 単一の zip 形式の mbox ファイル ツリー構造を維持したサブフォルダー フラット構造に変換したサブフォルダー

5. 保存先を指定し、「フォルダーの選択」をクリックします。

🍯 目的のフォルダーを選択						×
\leftrightarrow \rightarrow \checkmark \uparrow $\stackrel{\bullet}{=}$ \rightarrow PC \rightarrow K ³	F1X7F > /	(ックアップ		~ (C 🔎 バックアップ	の検索
整理 ▼ 新しいフォルダー						≣ • 😗
🔀 ピクチャ	*	名前	^	更新日時	種類	サイズ
늘 mail_bkup				検索条件に一致する項目はありませ	ŧh.	
<u></u>	- L					
📒 旧サーバメール						
늘 旧サーバメールバックアップ						
> 🜰 OneDrive			\searrow			
✓ 💻 PC						
> 🛓 ダウンロード						
> 🛄 デスクトップ						
> 📑 ドキュメント						
フォルダー: バックアップ	Ĵ					
					フォルダーの選択	キャンセル

6. バックアップが完了すると、このようなアイコンが生成されます。



- メールデータのインポート
- ローカルフォルダーで右クリックし、「ImportExportTools NG」>「mbox ファイルをインポート」>「フォ ルダー内のすべての mbox ファイル(sbd 有り)」を選択します。

► ローカルフォルダー > □ こみ箱	新しいタブで開く(T) 新しいウィンドウで開く(O) メッセージを検索(S) 新しいフォルダー(N) 最適化(C) すべてのフォルダーを既読にする 設定(E)		
	😪 ImportExportTools NG >	アカウントのエクスポート - ローカルフォルダー フォルダーのエクスポート (mbox) >	
		mbox ファイルをインポート >	個々の mbox ファイル
((0))		フォルダーのパスをコピー フォルダーの場所を開く	個々の mbox ファイル (sbd 有り) フォルダー内のすべての mbox ファイル
	2.	設定	フォルター内のすべての mbox ファイル (sbd 有り)

2. 続けてバックアップしておいたファイルまたはフォルダを選びます。メールの取り込みが開始します。

🍯 mbox ファイルをインポートするフォルダーの選択				×
	~ C	~ ℃ 🔎 バックアップの検索		
整理 ▼ 新しいフォルダー				≣ • ③
	名前	更新日時	種類	サイズ
	■ 受信トレイ.sbd	2023/11/21 11:44	ファイル フォルダー	
✓ ■ PC				
> 🛓 ダウンロード				
> 🛄 รีスクトップ				
> 📑 ドキュメント				
> 🔀 ピクチャ				
フォルダー:				
			フォルダーの選択	キャンセル .::

3. ローカルフォルダーに取り込んだフォルダーが表示されるのでフォルダーを開き,メールの件数が正しいか 確認します。

