パソコン小話(203)

Outlook のメールデーターをバックアップ、復元する

メールソフトの Outlook のデーターのバックアップと復元操作を記述しま す。 バックアップ先は、外付けハードディスクとします。

A メールデーターをバックアップする(例として gmail データーをバック アップする)

1. outlook を起動 \rightarrow ファイル \rightarrow <u>開く/エクスポート</u> \rightarrow









5. <u>参照</u>

Outlook データ ファイルのT	フスポート	×
	tクスポート ファイル名(F): ¥Users¥hayashi¥Desktop¥backup全.pst 参照(R) オプション ④ 重複した場合、エクスポートするアイテムと置き換える(E) ○ 重複してもエクスポートする(A) ○ 重複したらエクスポートしない(D)	•
	< 戻る(B) 完了 キャンセル	



7. <u>バックアップ先を確認</u> → <u>完了</u>

Outlook データ ファイルのユクスポート		×	
	エクスポート ファイル名(F):	マイテムと置き	参照(R) 換える(E)
	< 戻る(B)	♥ 完了	キャンセル

8. <u>パスワードは空欄</u> → <u>OK</u>	
Outlook データファイルの作成	×
パスワードの追加 (オプション)	
パスワード(P):	
パスワードの確認(V):	
□パスワードをパスワード一覧と保存(S)	
ОК <i>キャンセル</i>	

3 / 8

9. エクスポート開始(メールが多いと時間がかかる)

Microsoft Outlook		
۵		
'全メール' をエクスポートしています	キャンセノ	11-((
		_

10. 画面が消えて完了

以上

B メールデーターの復元



2. <u>他のプログラムまたはファイルからのインポート</u> → <u>次</u>へ





5. <u>バックアップしたファイルをクリック</u> \rightarrow <u>開く</u>

Outlook データ ファイルを開く			×
· → · ↑ 🚍 · PC · 富士	Ē(Z:) ∽ ٿ		検索
修理 マ 新しいフォルダー			• 🔳 🔞
 PC	^	更新日時	種類
🗊 3D オブジェクト 🔜 New	富士通	2022/02/04 6:48	ファイル フォル
🕹 ダウンロード 🔡 New	富士通2022.2.3	2021/12/22 19:49	ファイル フォレタ
= デスクトップ	00 <mark>: ファイル</mark>	2022/03/21 17:02	ファイル フィルタ
Syst	em Backup(39)	2022/04/26 10:34	ファイル ノォルタ
Syst	em Backup(40)	2022/05/01 20:35	ファイン・フォルタ
Syst	em Backup(41)	2022/05/02 16:39	ファール フォルタ
ETT	ク <mark>/</mark> ックアップ (23)	2022/04/27 17:32	ファイル フォルタ
🎝 ミュージック 🗧 ディブ	ク/ ックアップ (24) IMAP rensy	2022/04/27 17:36	ノァイル フォルタ
🏪 ローカル ディスク 💦 ディス	(ク <mark>, </mark> ックアップ (25)	2022/05/02 16:09	ファイル フォルタ
🕳 ボリューム (D:) 📃 📵 gma	ilバックアップ.pst	2022/05/03 14:57	Outlook データ
🕳 Google Drive (
富十通 (Z:)			>
ファイル名(N): gm	ailバックアップ.pst	✓ Outlook ヺ タファイノ	√ (*.pst) ∨
	ツール(L)	▼ 開く(O)	キャンセル



8. しばらくすると復元が始まる(メールが多いと時間がかかる)

Microsoft Outle	ok
\geq	>
'全メール' をインポ	-トしています キャンセル(C)

9. <u>めでたく消えていたフォルダー(データーも)が復元されました。</u>
hayashi3277@gmail.com
受信トレイ
皮目
bsnet
全メール
個人&保存メール
削除済みアイテム
送信済みアイテム

以上で完了です。

以上