

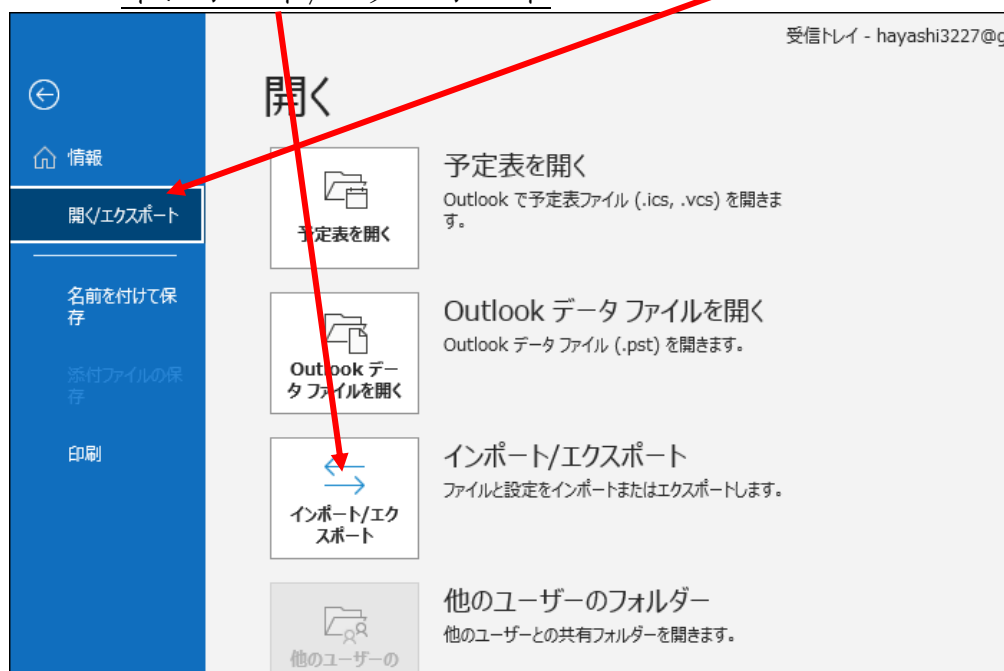
## Outlook のメールデータをバックアップ、復元する

メールソフトの Outlook のデータのバックアップと復元操作を記述します。

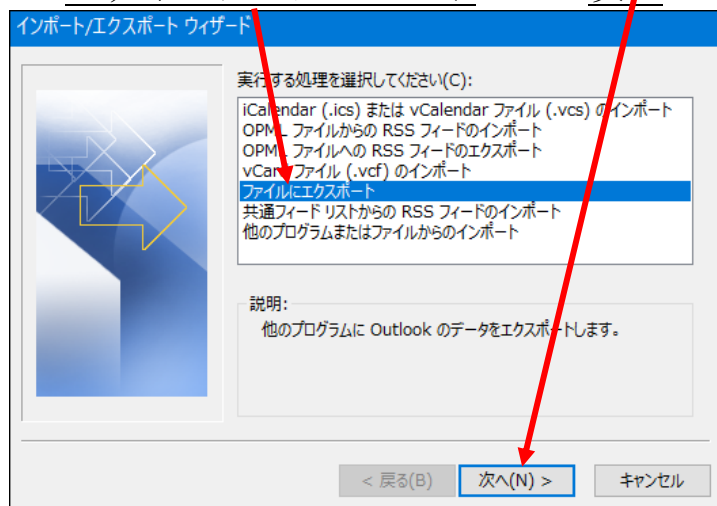
バックアップ先は、外付けハードディスクとします。

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

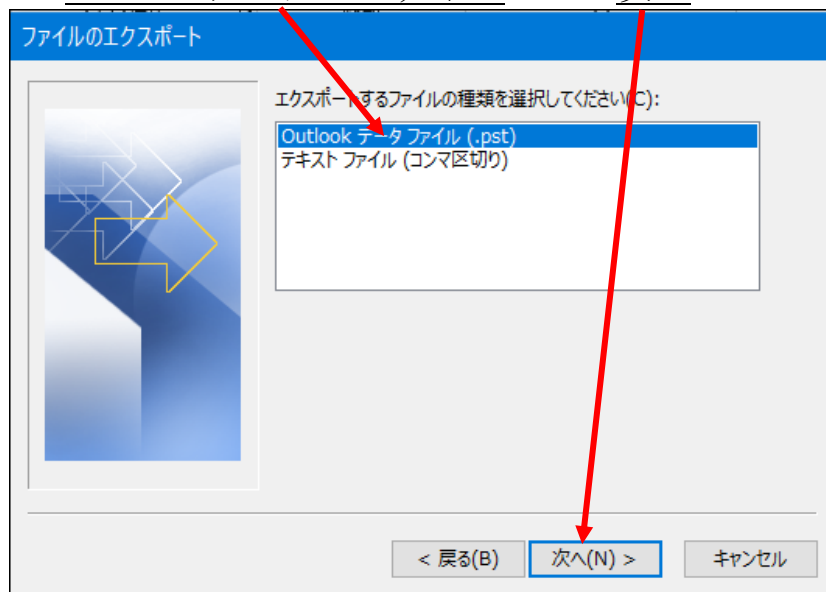
1. outlook を起動 → ファイル → 開く/エクスポート → インポート/エクスポート



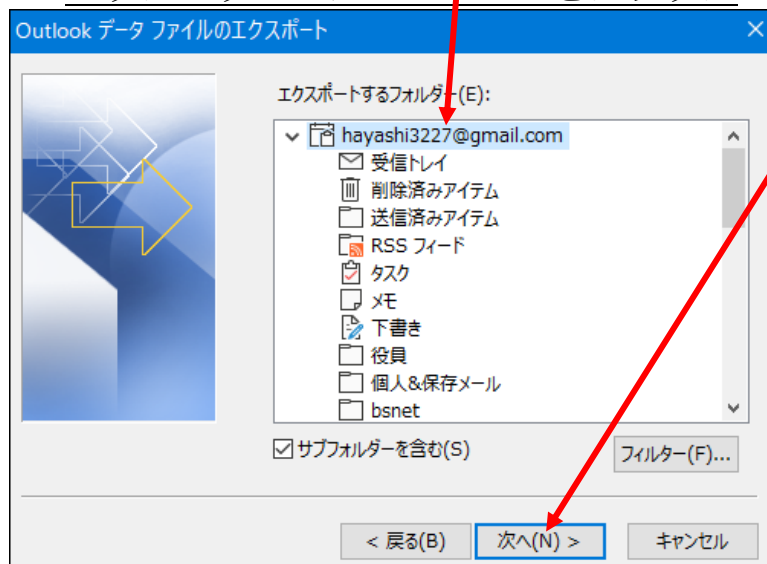
2. ファイルにエクスポート → 次へ



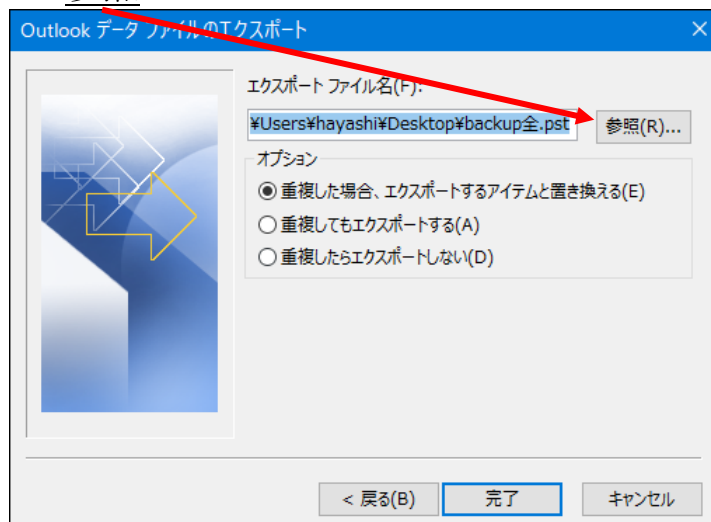
3. outlook データファイル → 次へ



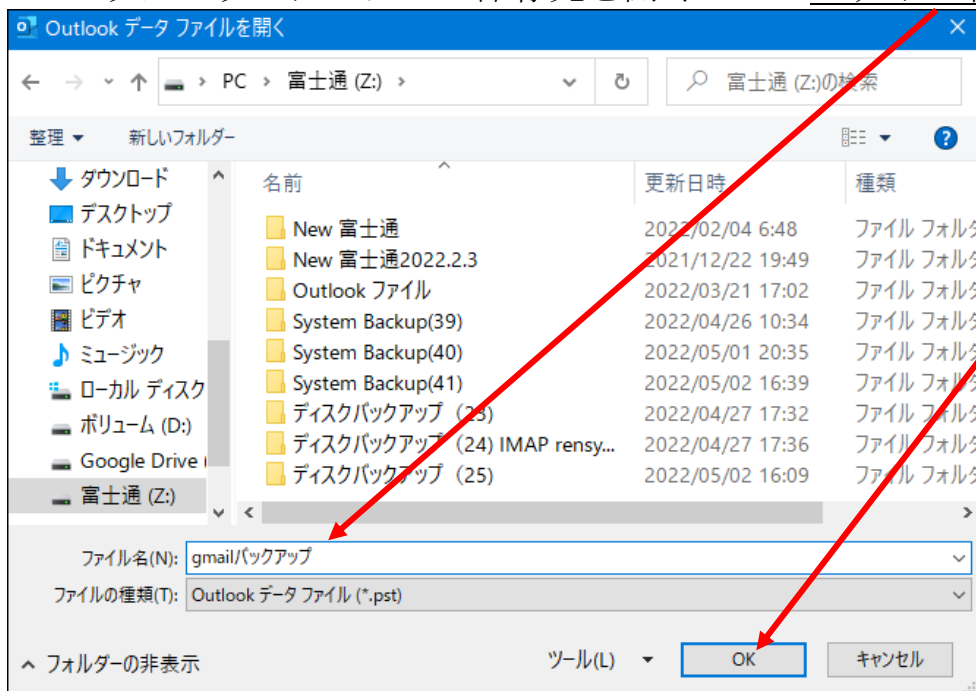
4. バックアップしたいアドレスをクリック → 次へ



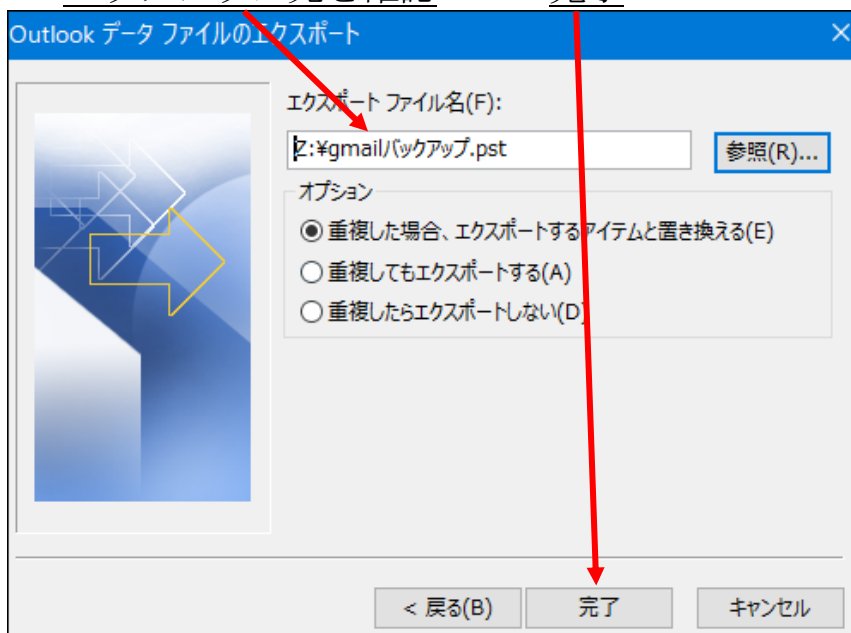
5. 参照



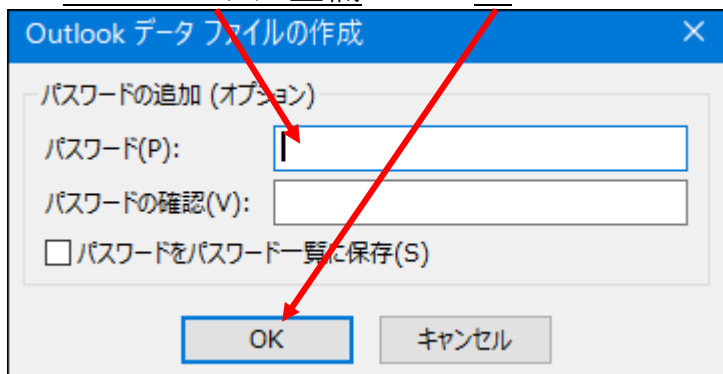
6. バックアップデータの保存先を開く → ファイル名を入力 → OK



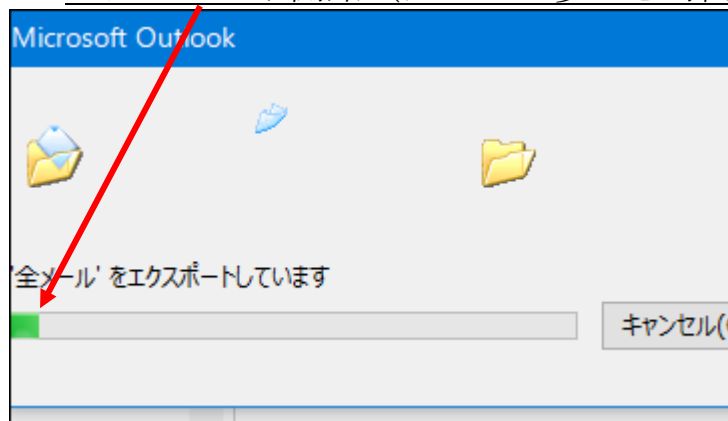
7. バックアップ先を確認 → 完了



8. パスワードは空欄 → OK



9. エクスポート開始（メールが多いと時間がかかる）



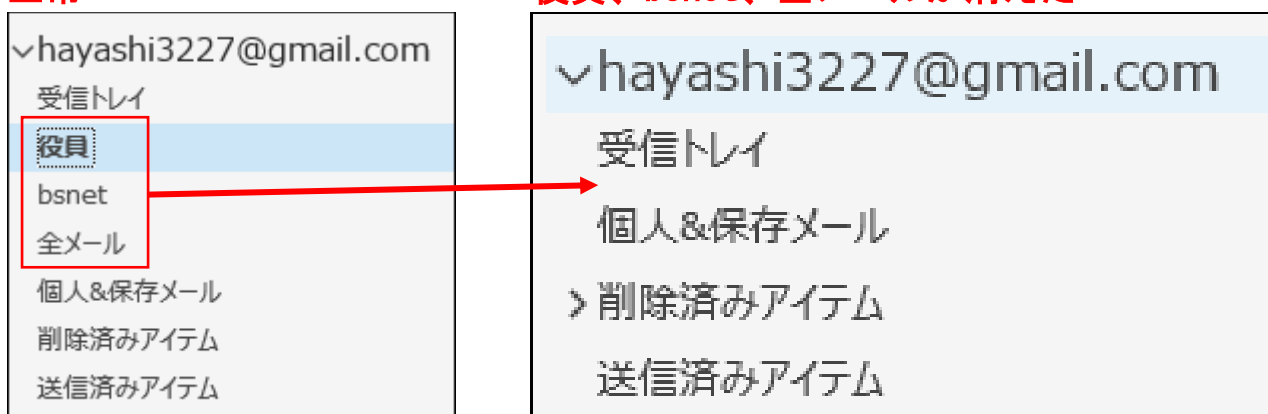
10. 画面が消えて完了

以上

## B メールデータの復元

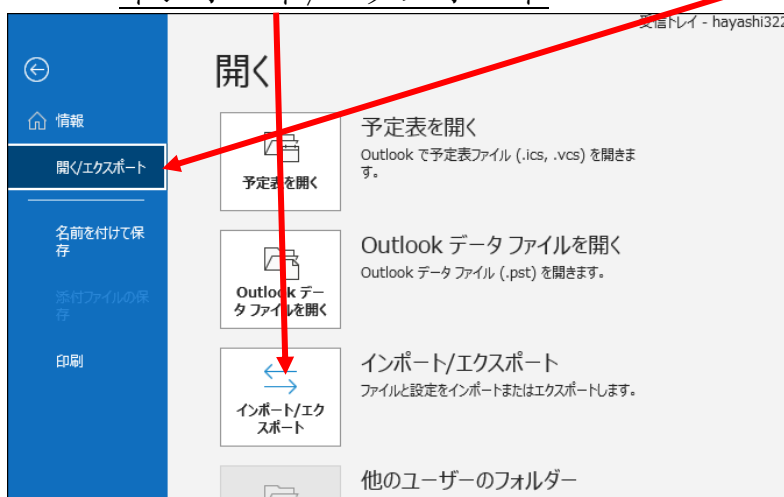
メールデータが消えた状態  
正常

役員、bsnet、全メールが消えた

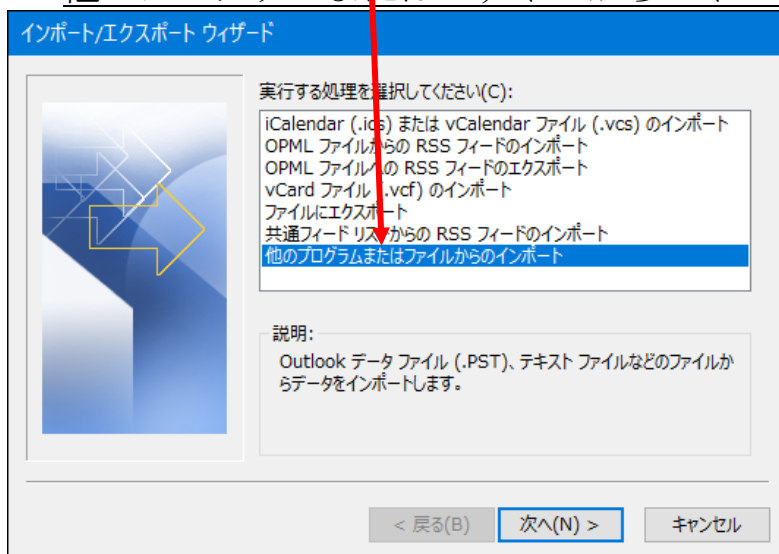


消えたデータを復元させます。

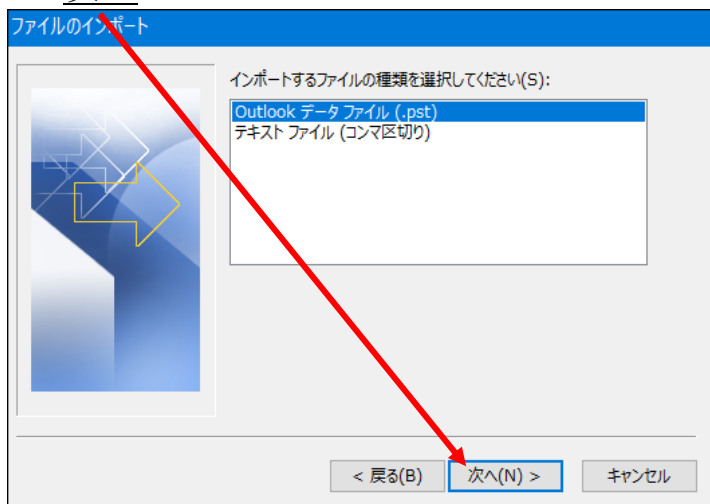
1. outlook を起動 → ファイル → 開く/エクスポート →  
→インポート/エクスポート



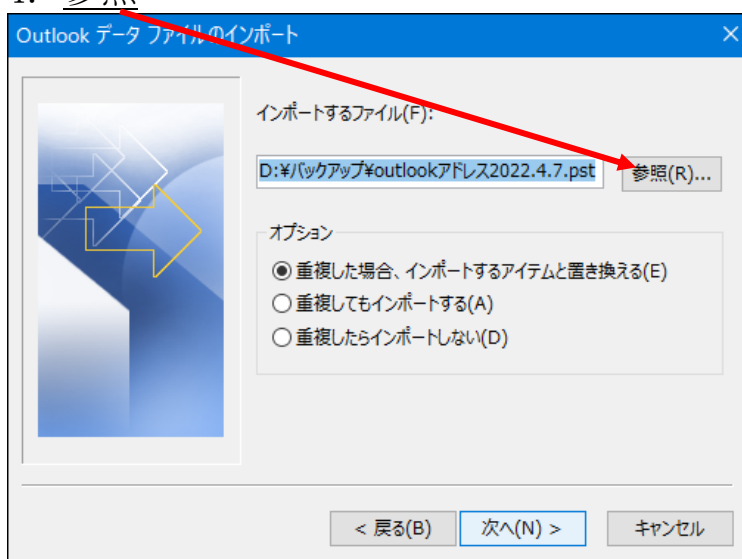
2. 他のプログラムまたはファイルからのインポート → 次へ



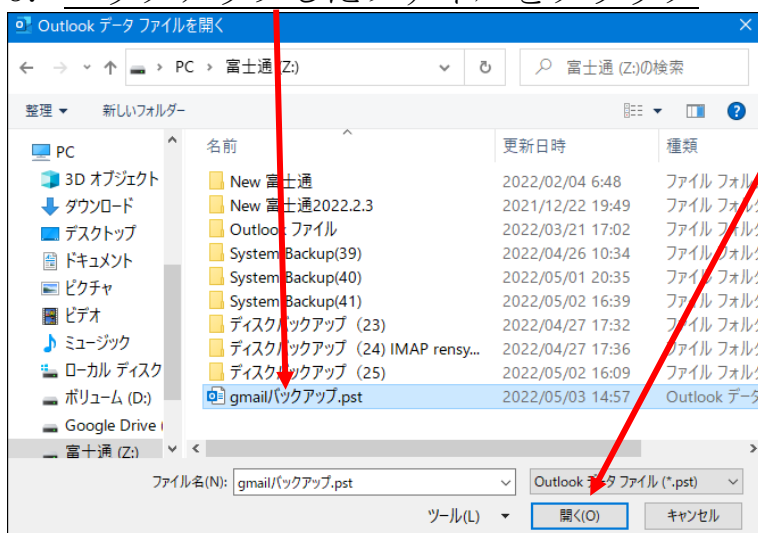
### 3. 次へ



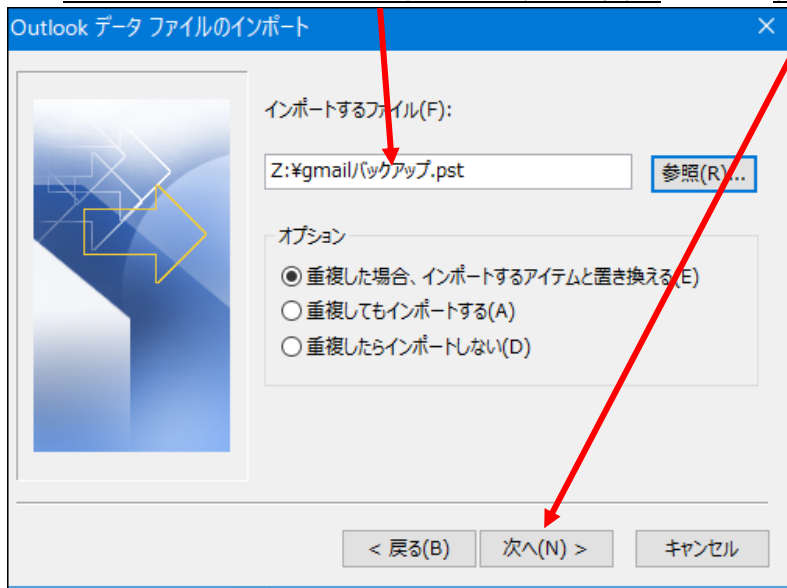
### 4. 参照



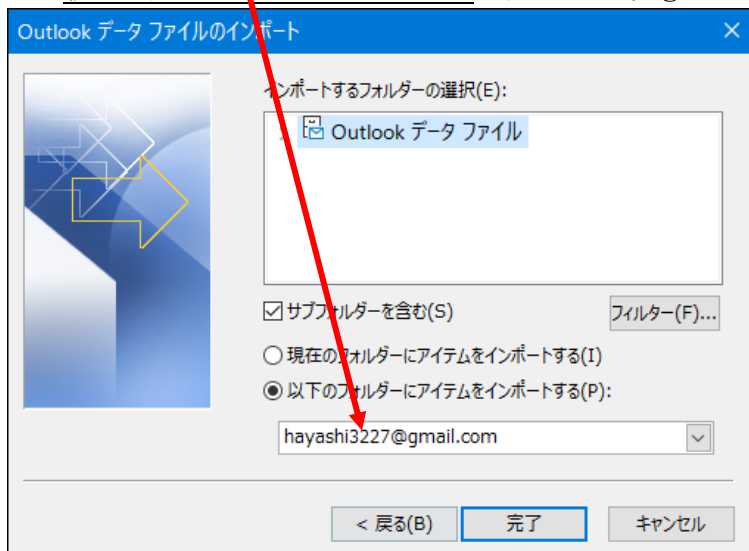
### 5. バックアップしたファイルをクリック → 開く



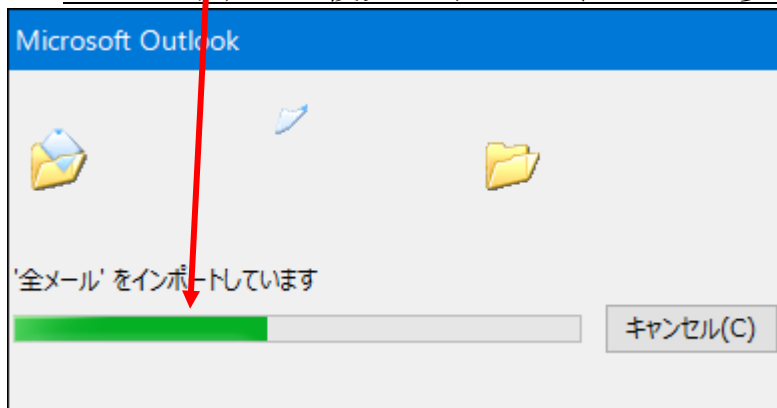
6. バックアップしたファイル名を確認 → 次へ



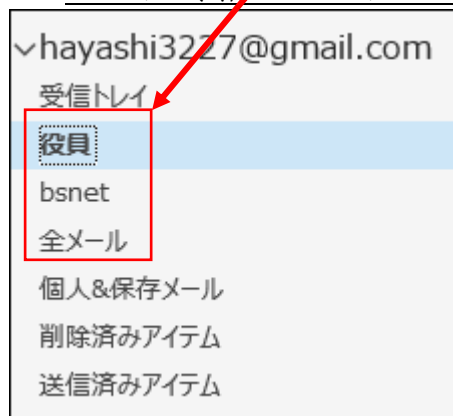
7. 復元するアドレスを選択 (例では、gmail) → 完了



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)



9. めでたく消えていたフォルダー（データも）が復元されました。



以上で完了です。

以上