パソコン小話（１１３．3）

2021/04/29

Outlookメールの連絡先（アドレス帳）を復元（戻す）する手順(改3)

Outlookメールで、メールアカウント（アドレス）を削除したり、何らかのトラブルによって連絡先（アドレス帳）が消えてしまう事があります。

このとき、連絡先のバックアップがとってあれば、復元できます。

**この復元操作は、トラブル時に行うものです。**

**練習で、復元操作を試す事はしないで下さい。**どうしても練習したい方は、

第7項で、キャンセルをクリックしてください。

バックアップの手順は、小話１１０をご覧下さい。

**※**どこにバックアップデーターが保存されているか、あらかじめ確認しておきパソコンにつなぎます（USBメモリとか、外付けHDなど）

以下は、復元操作です。

１．Outlookメールを起動　→　ファイル



２．開く／エクスポート　→　インポート／エクスポート



３．他のプログラムまたはファイルからのインポート　→　次へ



４．outlookデーターファイル　→　次へ



５．参照



USBメモリにバックアップファイルが有る場合

６．USBメモリ　→　バックアップファイルをクリック　→　開く



７．重複した場合････を選択　→　次へ



注：「**重複してもインポートする**」を選ぶと、**既にある連絡先とダブって**しまいますので、普通はここは、選ばない。

８．このまま、完了（パソコンによって違うので、特にいじらない）



９．画面が消えて完了です。

１０．アドレス帳が、正常に復元されていることを確認します。

以上