

# メール移行手順

2020年3月25日  
ICT推進センター

## 内容

はじめに .....	1
移行元のメール設定を確認する ※NMS メールでの操作 .....	1
移行先で移行元のメールアドレスの設定をする ※無料の Gmail (userid@gmail.com) での操作 .....	3

### はじめに

日本医科大学のメールシステム(Gmail、id@nms.ac.jp) (以下「NMS メール」) で受信したメールを、外部のメールアドレスで読むことができます。

本文では、外部のメールアドレスを無料の Gmail (id@gmail.com)、として説明しております。



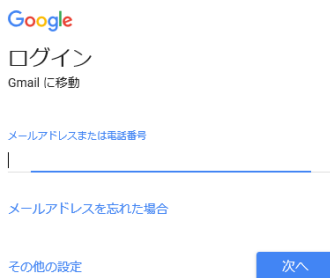
### 移行元のメール設定を確認する ※NMS メールでの操作

1. 下記 URL を開き、NMS メールにログインします。

<https://mail.google.com/>

- メールアドレス: [id@nms.ac.jp](mailto:id@nms.ac.jp) ※自身の NMS メールアドレスに置き換えて入力してください。
- パスワード: NMS メールのパスワード

※パスワードを忘れてしまった場合は、ICT 推進センターまでご連絡ください。



2. 右上にある設定アイコン > [設定] をクリックします。



3. [メール転送と POP/IMAP] タブを選択し、[POP ダウンロード] で、[すべてのメールで POP を有効にする] をオンにし、[POP でメールにアクセスする場合] で[Gmail のメールを受信トレイに残す] を選択し、画面下の[[変更を保存]をクリックします。



4. Gmail のアカウントで、安全性の低いアプリからのアクセスを[有効]にしてください。  
以下の URL を開きます。

<https://myaccount.google.com/lesssecureapps>

[無効]になっている場合は、[有効]にしてください。  
[有効]になっている場合は、設定変更は不要です。

ボタンを右にスライドすると有効になります。



[有効]になっている画面

移行元 NMS メールでの設定は以上です。

移行先で移行元のメールアドレスの設定をする ※無料の Gmail(id@gmail.com)での操作

5. 下記 URL を開き、無料の Gmail(id@gmail.com) 及びパスワードを入力し、ログインします。

<https://mail.google.com/>



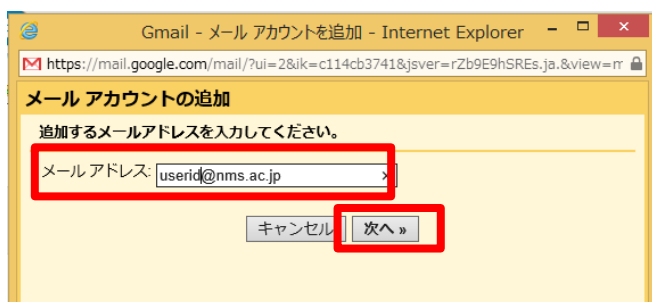
6. 右上にある設定アイコン  > [設定] をクリックします。



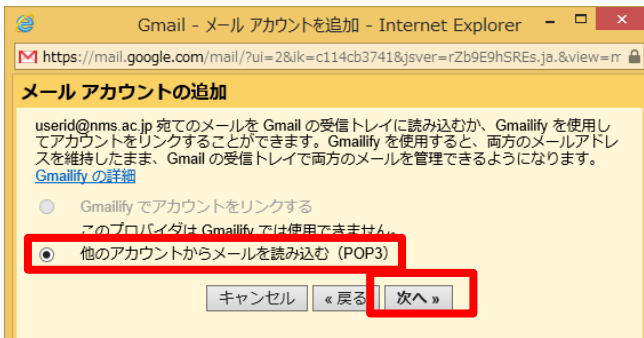
7. [アカウントとインポート] タブをクリックし、[他のアカウントでメールを確認] セクションで、[メールアカウントを追加する] をクリックします。



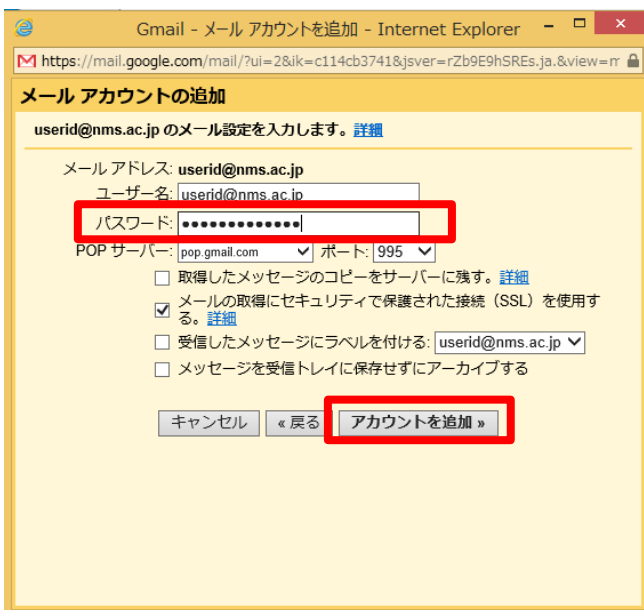
8. NMS メールアドレスを入力し[次へ]をクリックします。下記は入力例です。



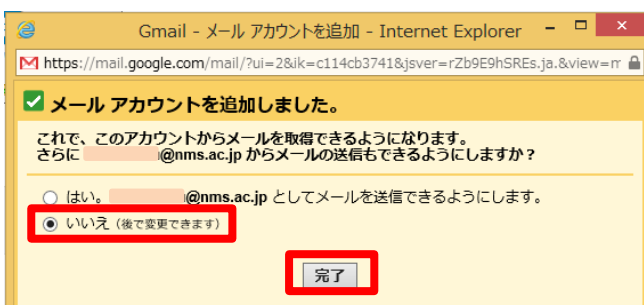
9. [他のアカウントからメールを読み込む (POP3)]を選び[次へ]をクリックします。



10. NMS メールアドレスのパスワードを入力し、[アカウントを追加]をクリックします。  
※[メールの取得にセキュリティで保護された接続 (SSL) を使用する]にチェックは入れてあります。  
チェックが入っていない場合は、チェックを入れてください。



11. NMS メールアカウントを追加しました。  
下記については、[いいえ]を選び、[完了]をクリックします。



移行元 NMS メールアドレスの追加ができない場合は、以下のヘルプ記事を参照し、設定変更後、再度追加をお試しください。

<https://support.google.com/accounts/answer/6010255?hl=ja>

追加された設定は下記の手順で確認できます。

12. 右上にある設定アイコン  > [設定] をクリックします。



13. [アカウントとインポート] タブをクリックし、[他のアカウントでメールを確認] セクションを開き、は、「POP3を使用したメッセージの確認」項目に表示されます。



以上