

## Gmail のデータをダウンロードする方法

ICT 推進センター

本書では、NMS アカウントにて、Gmail のデータをバックアップする方法を記載しています。

データのバックアップ方法は 2 種類ご用意しました。

【方法 1】は、メールソフトにて「受信」ボタンを押して頂くと、最新の受信メールを取得可能となります。常に最新の Gmail のデータを取得したいのであれば、【方法 1】をお勧めします。

参考：POP を使用して他のメール クライアントで Gmail のメールを読む Google データをダウンロードする方法

<https://support.google.com/mail/answer/7104828>

【方法 2】は、バックアップを取得した時点までのデータを取得することになり、バックアップ取得後に受信したデータは含まれません。

参考：Google データをダウンロードする方法

<https://support.google.com/accounts/answer/3024190>

どちらかの方法でデータをダウンロードした後、不要なデータの削除をお願いします。

[https://www.nms.ac.jp/ict/apply/gmail\\_delete.pdf](https://www.nms.ac.jp/ict/apply/gmail_delete.pdf)

参考：Google ドライブ ストレージ内のファイルを管理する

<https://support.google.com/drive/answer/6374270>

## 内容

【方法 1】 Gmail のデータをメールソフトにダウンロードする方法 .....	2
【方法 2】 Gmail のデータのバックアップを取得し、データをメールソフトで開く方法....	7
「Google データエクスポート」にて Gmail のデータのバックアップを取得する .....	7
バックアップした Gmail のファイルをメールソフトで開く方法 .....	10
問合せ先 .....	13

## 【方法 1】 Gmail のデータをメールソフトにダウンロードする方法

無料のメールソフト「Mozilla Thunderbird」を使用し、Gmail のデータを PC にダウンロードする方法を説明します。

- 1) Gmail に NMS アカウントにてログインします。右上の歯車のアイコンから「すべての設定を表示」を選択します。

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



- 2) 「メール転送と POP/IMAP」タブを選択します。
- 3) 「POP ダウンロード」にて「すべてのメールで POP を有効にする」を選択し、「変更を保存」ボタンを押します。



「POP」が有効になっているのを確認します。

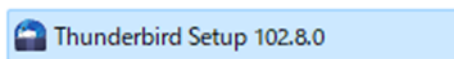


4) 「Mozilla Thunderbird」のページを開き、「無料ダウンロード」ボタンを押します。

<https://www.thunderbird.net/ja/>

5) 「名前を付けて保存」ダイアログボックスが表示されますので、保存したい場所を選択し、保存し、解凍します。

6) 解凍した「Mozilla Thunderbird」をダブルクリックし、インストーラを起動します。

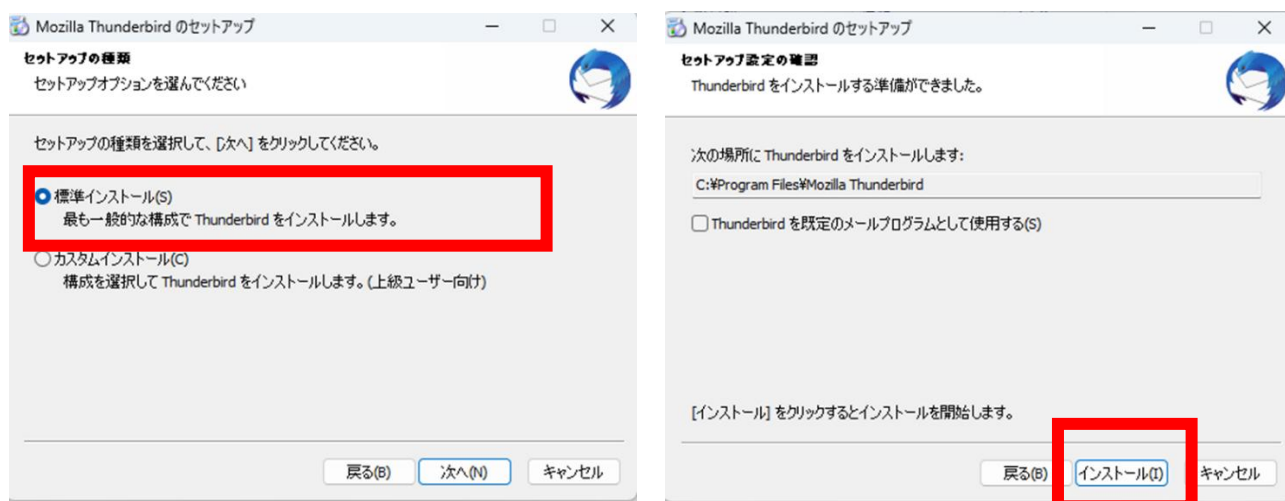


7) 「Mozilla Thunderbird のセットアップ」ダイアログボックスが表示されますので「次へ」ボタンを押します。



8) 「標準インストール」を選択し、「次へ」ボタンを押します。

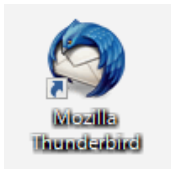
9) 「インストール」ボタンを押します。



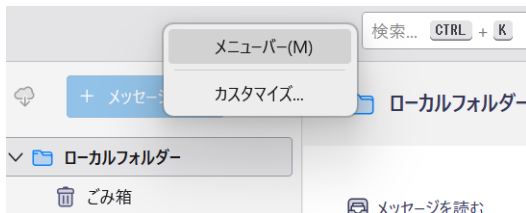
10) 「完了」ボタンを押して、インストールを終了します。



- 11) デスクトップに「Mozilla Thunderbird」のショートカットアイコンが作成されましたので、ダブルクリックします。



- 12) ホーム画面から「ファイル」>「新規作成」>「既存のメールアカウント」の順に選択します。  
メニューが表示されていない場合は、Thunderbird のタイトルバーで右クリックし「メニューバー」をクリックします。



- 13) 氏名と NMS メールアドレスを入力した後、[手動設定]をクリックします。

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 移動(G) メッセージ(M) ツール(T) ヘルプ(H)

ローカルフォルダー アカウントのセットアップ

## 既存のメールアドレスのセットアップ

現在のメールアドレスを使用するには、そのアカウント情報を記入してください。  
Thunderbird が自動的に有効なサーバー設定を検索します。

あなたのお名前  
ICT Testuser

メールアドレス  
ict-testuser@nms.ac.jp

パスワード

☒ パスワードを記憶する

**手動設定** キャンセル 続ける

あなたの認証情報はローカルのあなたのコンピュータにのみ保存されます。

14) 下図の情報を参考に[メールアカウント設定]を行います。

赤い下線の箇所は全員共通の入力項目となります。

青い下線の箇所は、利用者個別の入力項目となります。

そして、全て入力が完了したら、画面左下の「再テスト」ボタンを押します。

15) 再テスト後、画面右下の「詳細設定」ボタンをクリックします。

ローカルフォルダー アカウントのセットアップ

**受信サーバー**

プロトコル: POP3

ホスト名: pop.gmail.com

ポート番号: 995

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: OAuth2

ユーザー名: ict-testuser@nms.ac.jp

**送信サーバー**

ホスト名: smtp.gmail.com

ポート番号: 465

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: OAuth2

ユーザー名: ict-testuser@nms.ac.jp

再テスト 詳細設定

プロトコル: POP3

ホスト名: pop.gmail.com

ポート番号: 995

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: OAuth2

ユーザー名: ict-testuser@nms.ac.jp

**送信サーバー**

ホスト名: smtp.gmail.com

ポート番号: 465

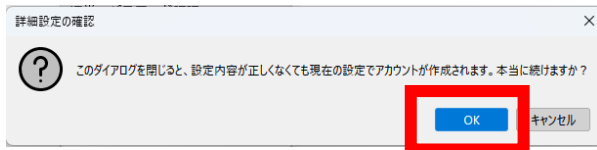
接続の保護: SSL/TLS

認証方式: OAuth2

ユーザー名: ict-testuser@nms.ac.jp

再テスト キャンセル **完了**

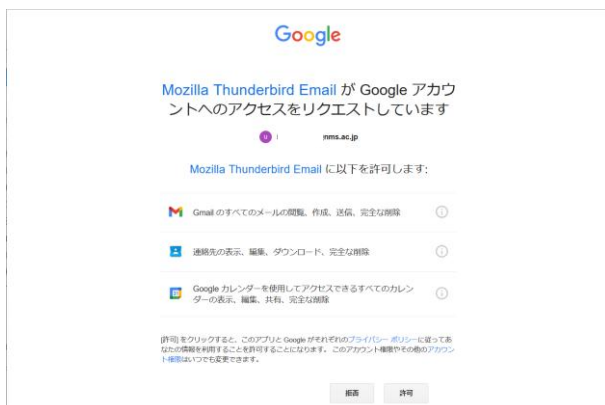
以下の画面が表示されたら「OK」ボタンを押します。



- 16) Google ログイン画面が表示されますので、NMS メールアドレスを入力して[次へ]をクリックしてください。そして、パスワードを入力し「ログイン」ボタンを押します。



- 17) Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので[許可]をクリックしてください。

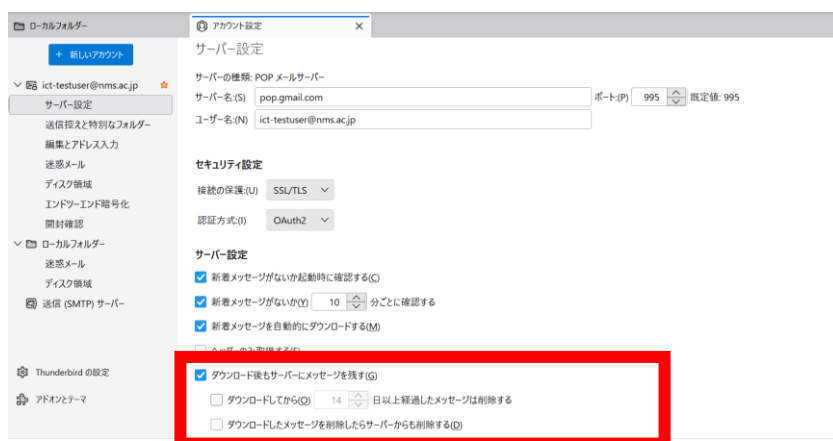


- 18) 「アカウント設定」タブが開きます。

Gmail を「Mozilla Thunderbird」にダウンロードしても、メールはサーバには残したいので、赤枠の「ダウンロードしてから○日以上経過したメッセージは削除する」の項目はチェックを外します。

「ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバから削除する」は必要に応じてチェックを入れたり

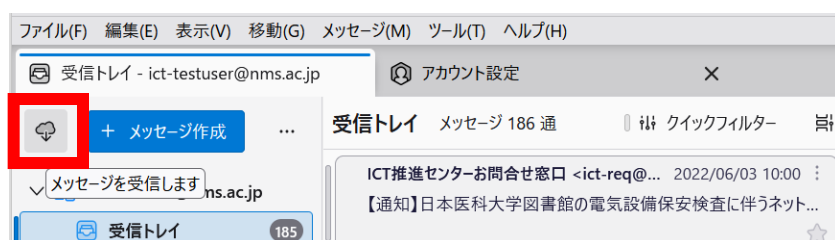
外したりしてください。



19) 画面上の「受信トレイ」タブを選択し「受信」ボタンを押します。

以上で、設定は完了です。

新規のメールを受信する場合は、画面左上の「受信」ボタンをクリックします。



【方法 2】 Gmail のデータのバックアップを取得し、データをメールソフトで開く方法

「Google データエクスポート」

バックアップを取得する

1) PC の GoogleChrome にて下記 URL を NMS アカウントで開く。

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



2) 「選択をすべて解除」する。

## ← Google データ エクスポート

アカウント、データ。  
Google アカウントに保存されているコンテンツのコピーをエクスポートして、バックアップしたり Google 以外のサービスに使用したりできます。

新しいエクスポートの作成

1 追加するデータの選択 47/48 件を選択中

サービス 選択をすべて解除

- 3) 「メール」を選択し「次のステップ」ボタンを押す。

## ← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 1/48 件を選択中

複数の形式

 メール  
Gmail アカウントのメッセージと添付ファイル (MBOX 形式)。Gmail アカウントのユーザー設定 (JSON 形式)。 詳細 ☒

複数の形式 メールのすべてのデータが含まれます

## ← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 1/48 件を選択中

 以前の Google サイト  
以前の Google サイトで作成したサイトのコンテンツと添付ファイル。 詳細 ☐

複数の形式

 購入と予約  
検索、マップ、アシスタントを使用して行われた購入と予約です。 詳細 ☐

複数の形式

 連絡先  
自分で追加した連絡先とその写真と、Gmail などの Google サービスでのやり取りから自動的に保存された連絡先。 詳細 ☐

vCard の形式

次のステップ

- 4) エクスポート先、頻度、ファイル形式、ファイルサイズを選択し「エクスポートを作成」をクリックする。

## ← Google データ エクスポート

2 ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

エクスポート先  
ダウンロードリンクをメールで送信

ファイルの準備が完了したら、ダウンロードリンクが記載されたメールをお送りします。ファイルのダウンロード期限は1週間です。

頻度  
☒ 1回エクスポート  
1回エクスポート  
☐ 1年間 2 か月ごとにエクスポート  
6 件のエクスポート

ファイルの形式とサイズ  
ファイル形式  
.zip

ZIP ファイルはほとんどのパソコンで開くことができます。

ファイルサイズ  
2 GB

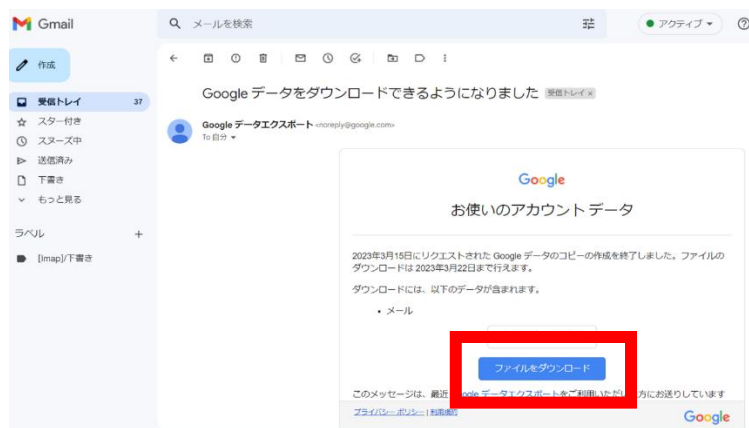
このサイズを超えるエクスポートは複数のファイルに分割されます。

エクスポートを作成



5) エクスポートが作成されるとメールが届きますので、メールを開きます。

6) 「ファイルをダウンロード」をクリックします。



パスワードの入力を求められたら、NMS アカウントのパスワードを入力します。

A screenshot of a Google login page. The page header shows the Google logo and the text 'ICTデ...'. Below the header, there is a login form with a password input field labeled 'パスワードを入力' (Enter password). There is also a checkbox for 'パスワードを表示する' (Show password) and a link for 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). A blue '次へ' (Next) button is at the bottom right of the form.

7) 「ダウンロード」ボタンを押します。



8) 「名前を付けて保存」ダイアログボックスが表示されます。

保存したい場所（例：ダウンロード）を選択し「保存」ボタンを押します。

そして、ダウンロードしたファイルを解凍しておきます。



バックアップした Gmail のファイルをメールソフトで開く方法

Google 社のページにて、バックアップした Gmail のデータを開く公式な方法を確認できませんでしたので、本書では「Mozilla Thunderbird」というメールソフトで開く方法を説明します。

前述 3 頁 4) から 4 頁 11) の手順通り「Mozilla Thunderbird」をインストールします。

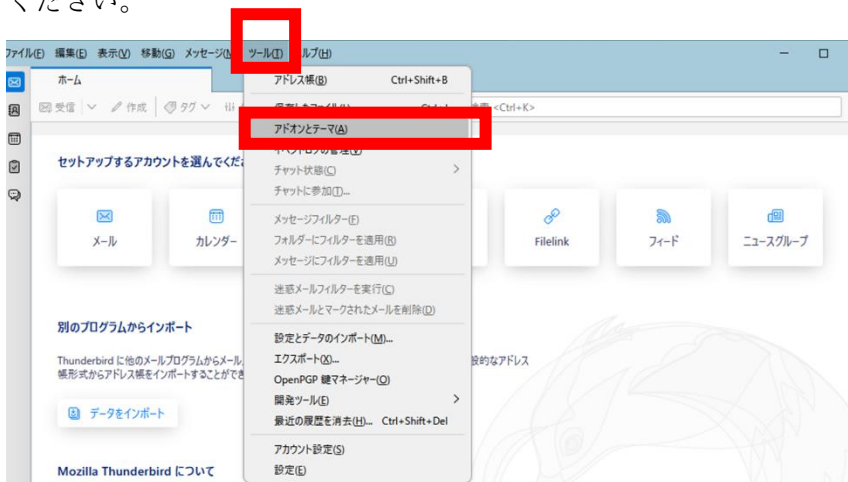
9) デスクトップに「Mozilla Thunderbird」のショートカットアイコンをダブルクリックします。



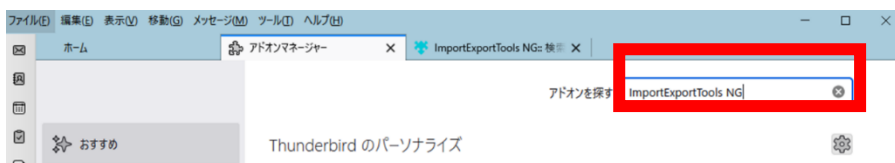
10) 「Mozilla Thunderbird」のホーム画面が表示されます。

画面上の「ツール」メニューから、「アドオンとテーマ」の順に選択します。

「ツール」が表示されていない場合は、「Mozilla Thunderbird」の画面上の何も表示されていない箇所でも右クリックすると「メニューバー」のチェックがされていない可能性がありますので、チェックを入れてください。



11) 画面右上のアドオンを探す、にて「ImportExportTools NG」と入力して検索します。



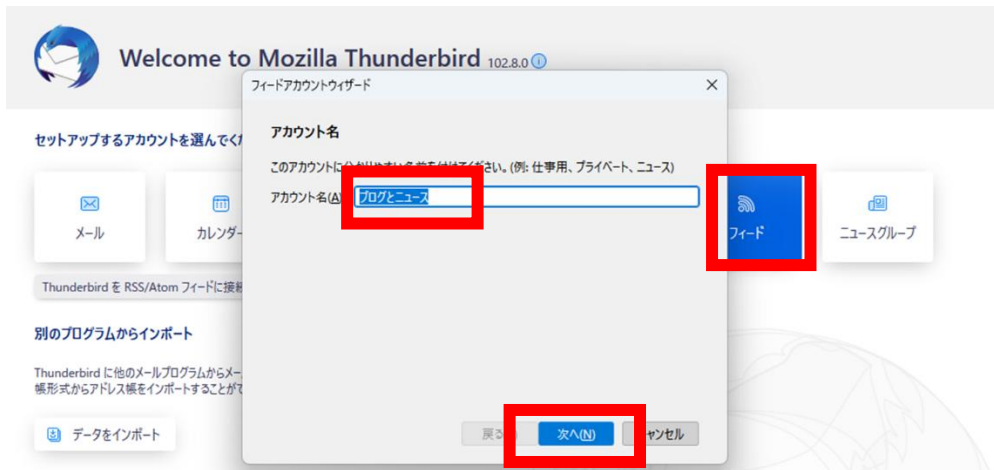
- 12) 検索結果に「ImportExportTools NG」が表示されますので、「Thunderbird へ追加」ボタンを押します。



- 13) 「ImportExportTools NG を追加しますか？」ダイアログボックスが表示されますので「追加」ボタンを押し「OK」ボタンを押します。  
そして、「ImportExportTools NG が Thunderbird に追加されました。」ダイアログボックスが表示され「今すぐ再起動」ボタンが表示されましたら、押して「Mozilla Thunderbird」を再起動します。



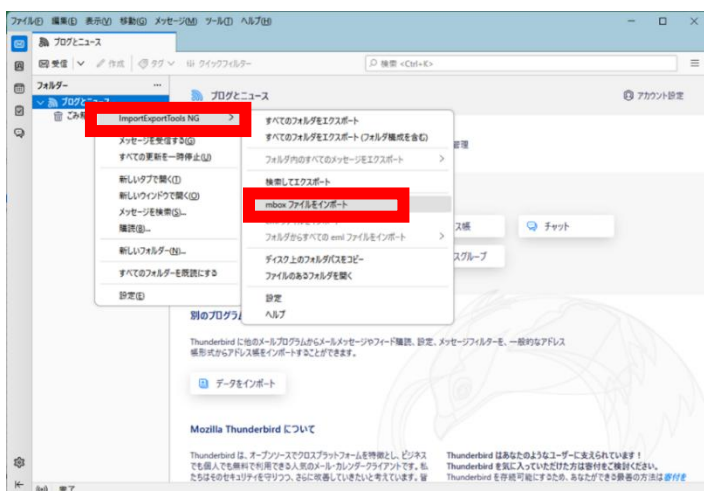
- 14) 「Mozilla Thunderbird」のホーム画面に戻りますので「フィード」ボタンを押します。  
「フィードアカウントウィザード」ダイアログボックスが表示されますので、アカウント名を決定し（例：デフォルトの「ブログとニュース」）、「次へ」ボタンを押します。



15) 「完了」ボタンを押します。

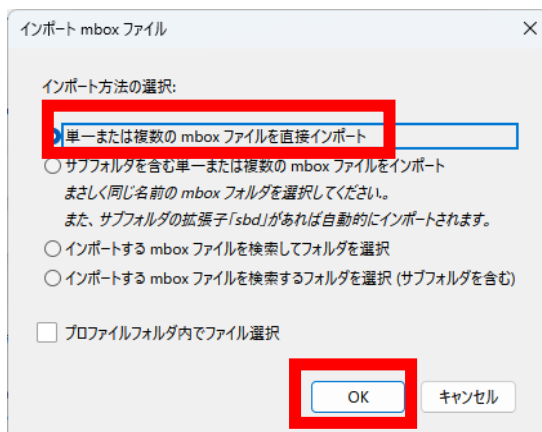


16) ホーム画面の左側の「ブログとニュース」を右クリックし「ImportExportTools NG」「mbox ファイルをインポート」の順に選択します。



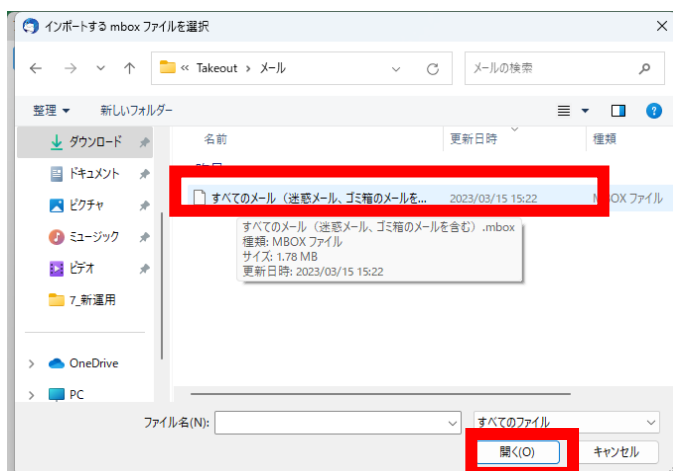
17) 「インポート mbox ファイル」ダイアログボックスが表示されます。

「単一または複数の mbox ファイルを直接インポート」を選択し、「OK」ボタンを押します。

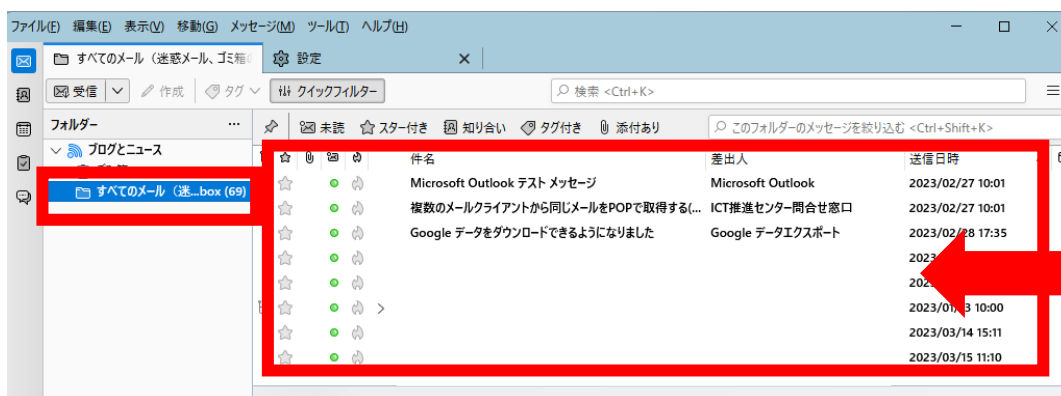


18) 「インポートする mbox ファイルを選択」ダイアログボックスが表示されますので mbox ファイルを保存した場所（例：ダウンロードの配下）を選択します。

「Gmail のデータファイル（例：すべてのメール…）」を選択し「開く」ボタンを押します。



19) ホーム画面に戻り「ブログとニュース」から「すべてのメール…」を選択すると、バックアップされた Gmail のデータが表示されます。



問合せ先

学校法人日本医科大学 ICT 推進センター e-mail:ict-req@nms.ac.jp 電話 : 03-5814-6932