

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、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>

【方法2】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2】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>

そして、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

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>

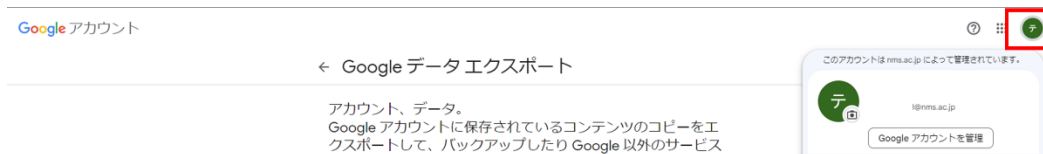
内容

【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....2	
「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	2
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	4
【方法2】 Gmail のデータをメールソフトにダウンロードする方法	9
問合せ先	14

【方法 1】 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」にて Gmail のデータの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。



3) 「メール」を選択し「次のステップ」ボタンを押す。



- 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。

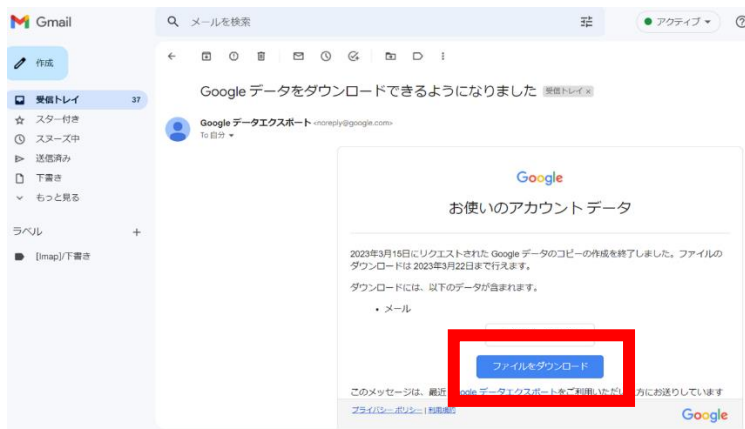
ファイルサイズ
2 GB

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。

Google

ICTデジ

is.ac.jp

続行するには、まず本人確認を行ってください

パスワードを入力

パスワードを表示する

パスワードをお忘れの場合

次へ

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

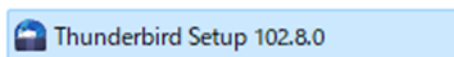
Google 社のページにて、バックアップした Gmail のデータを開く公式な方法を確認できませんでしたので、本書では「Mozilla Thunderbird」というメールソフトで開く方法を説明します。

9) 「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/>

10) 「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。

11) 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。

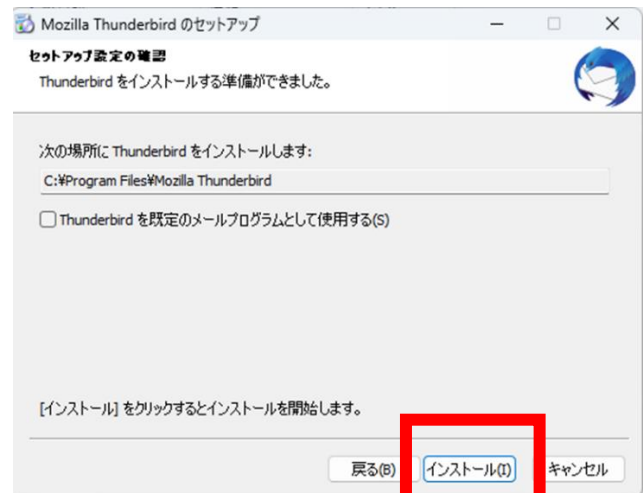
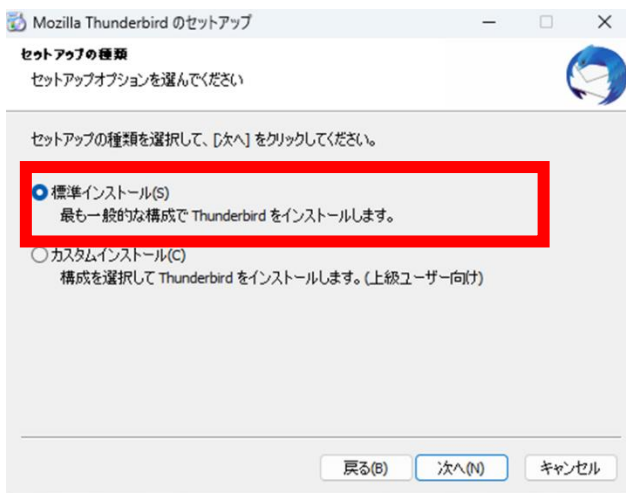


- 12) 「Mozilla Thunderbird のセットアップ」ダイアログボックスが表示されますので「次へ」ボタンを押します。



- 13) 「標準インストール」を選択し、「次へ」ボタンを押します。

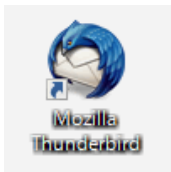
- 14) 「インストール」ボタンを押します。



- 15) 「完了」ボタンを押して、インストールを終了します。



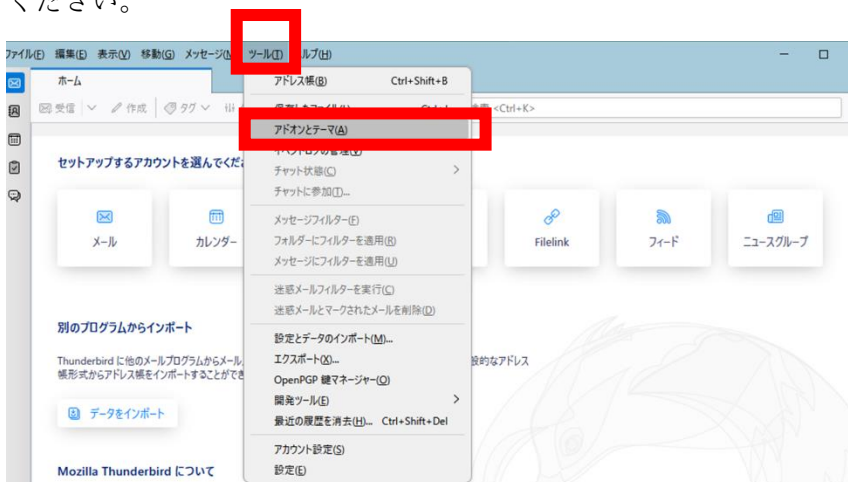
16) デスクトップに「Mozilla Thunderbird」のショートカットアイコンが作成されましたので、ダブルクリックします。



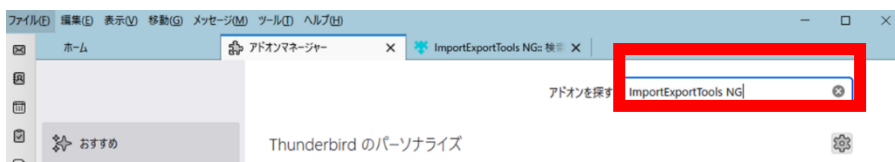
17) 「Mozilla Thunderbird」のホーム画面が表示されます。

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。



18) 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。



19) 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。



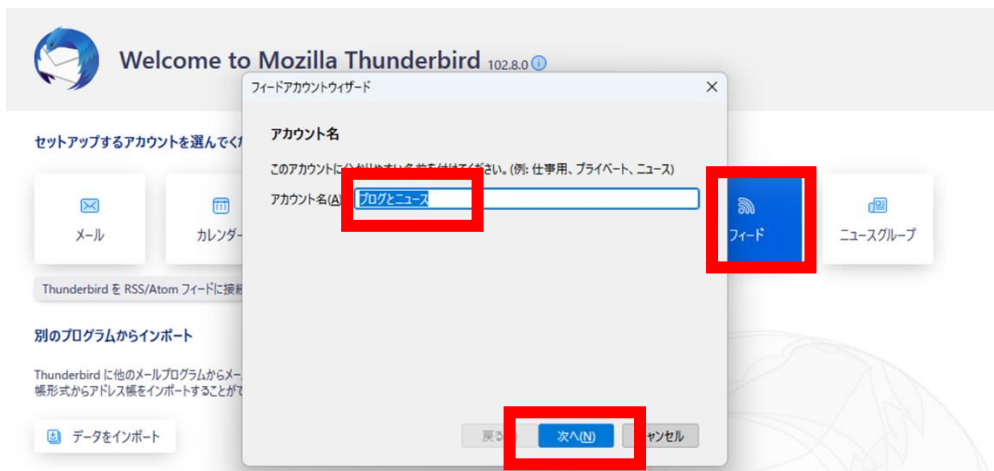
20) 「ImportExportTools NG を追加しますか？」ダイアログボックスが表示されますので「追加」ボタンを押し「OK」ボタンを押します。

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。

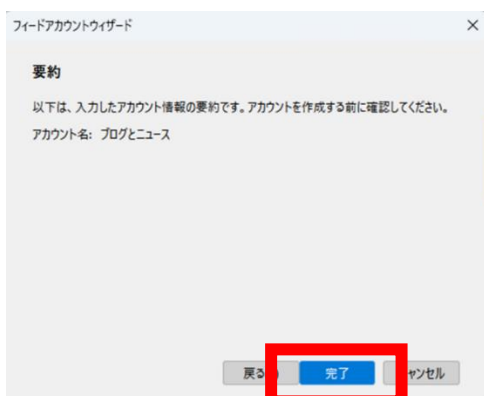


21) 「Mozilla Thunderbird」のホーム画面に戻りますので「フィード」ボタンを押します。

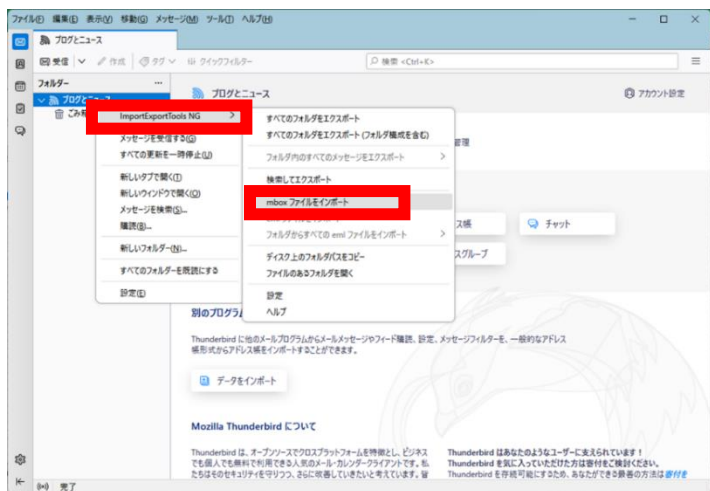
「フィードアカウントウィザード」ダイアログボックスが表示されますので、アカウント名を決定し(例：デフォルトの「ブログとニュース」)、「次へ」ボタンを押します。



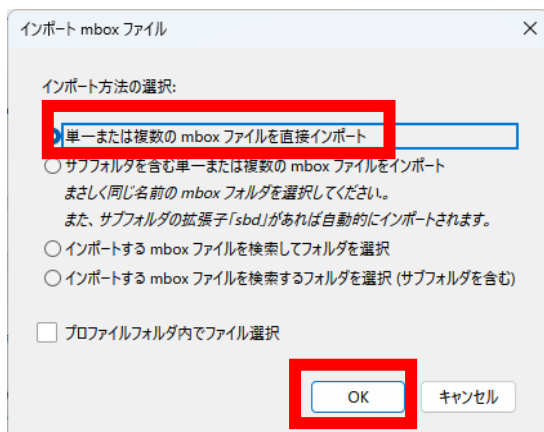
22) 「完了」ボタンを押します。



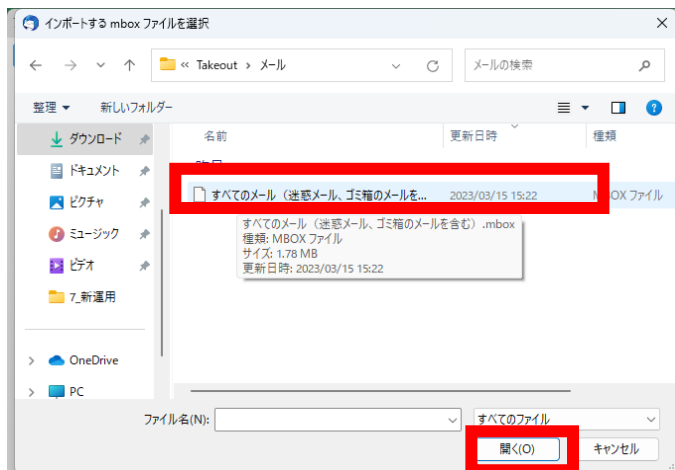
23) ホーム画面の左側の「ブログとニュース」を右クリックし「ImportExportTools NG」「mbox ファイルをインポート」の順に選択します。



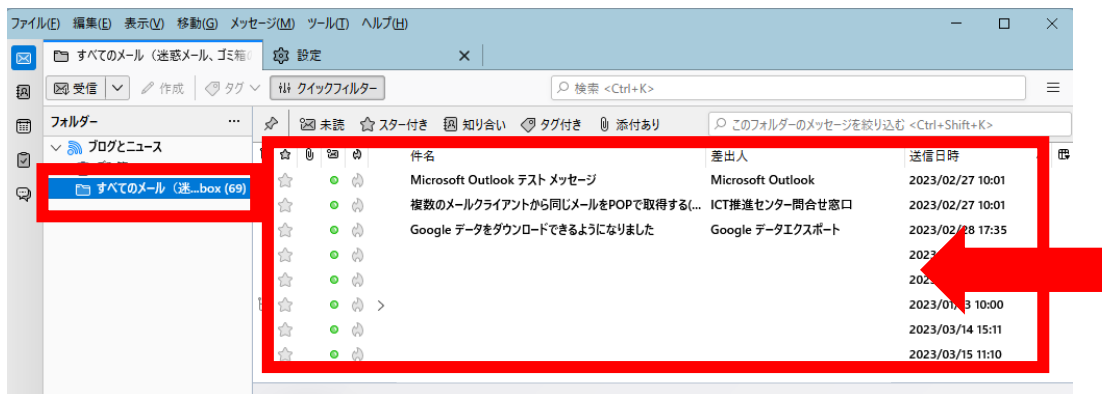
24) 「インポート mbox ファイル」ダイアログボックスが表示されます。「単一または複数の mbox ファイルを直接インポート」を選択し、「OK」ボタンを押します。



25) 「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。



26) 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。



【方法 2】 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。

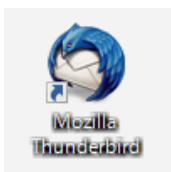
3) 「POP ダウンロード」にて「すべてのメールで POP を有効にする」を選択し、「変更を保存」ボタンを押します。



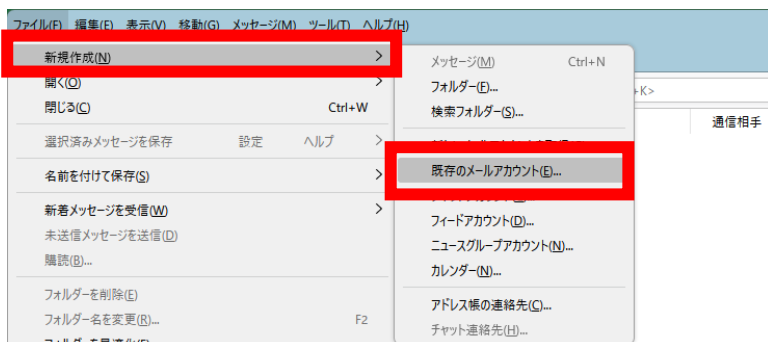
「POP」が有効になっているのを確認します。



- 4) 前述の 4 頁以降の 10~16 の手順で無料のメールソフト「Thunderbird」を PC にインストールします。
- 5) デスクトップの「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。



- 6) 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。



- 7) 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。



8) 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。

受信サーバのユーザ名、送信サーバのユーザ名

なお、Gmailを複数のPCでPOP受信したい場合は、下図のように受信サーバのユーザ名の前に「recent:」と付与して入力してください。

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。

手動設定

受信サーバ

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: 自動検出

ユーザ名: recent:ict-testuser3@nms.ac.jp

送信サーバ

ホスト名: smtp.gmail.com

ポート番号: 465

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: 自動検出

ユーザ名: ict-testuser3@nms.ac.jp

再テスト

詳細設定

手動設定

受信サーバ

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

ユーザ名: recent:ict-testuser3@nms.ac.jp

送信サーバ

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

ユーザ名: ict-testuser3@nms.ac.jp

詳細設定

次のアカウント設定が、指定されたサーバーを調べることにより見つかりました:

9) 再テスト後、右の画面が表示されますので認証方式を「OAuth2」を選択してください。

そして、画面右下の「詳細設定」ボタンをクリックします。

以下の画面が表示されたら「OK」ボタンを押します。

詳細設定の確認

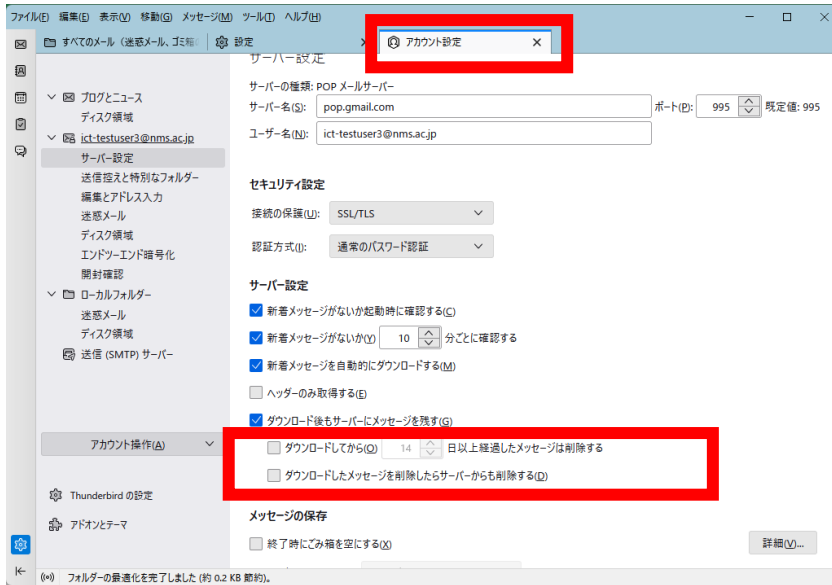
このダイアログを閉じると、設定内容が正しくなくても現在の設定でアカウントが作成されます。本当に続けますか?

OK キャンセル

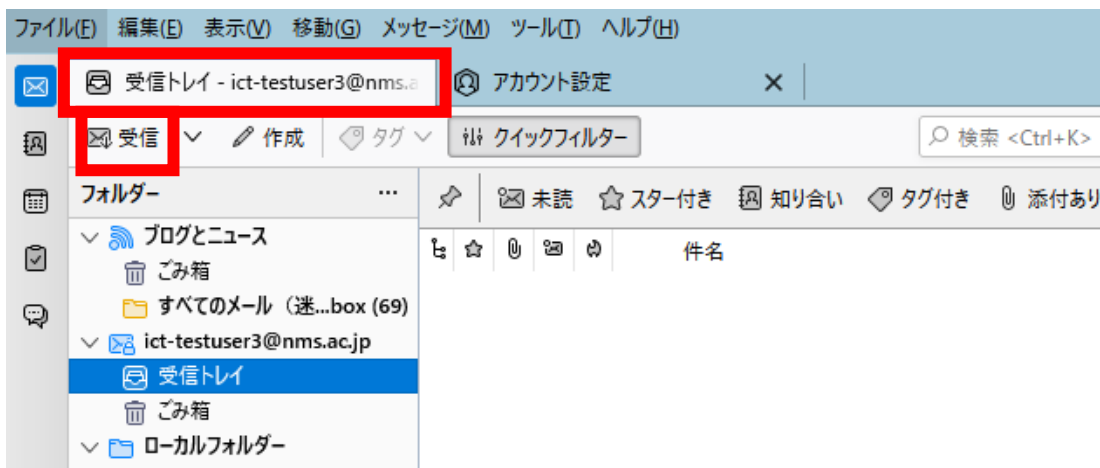
10) 「アカウント設定」タブが開きます。

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。



11) 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。



12) 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。

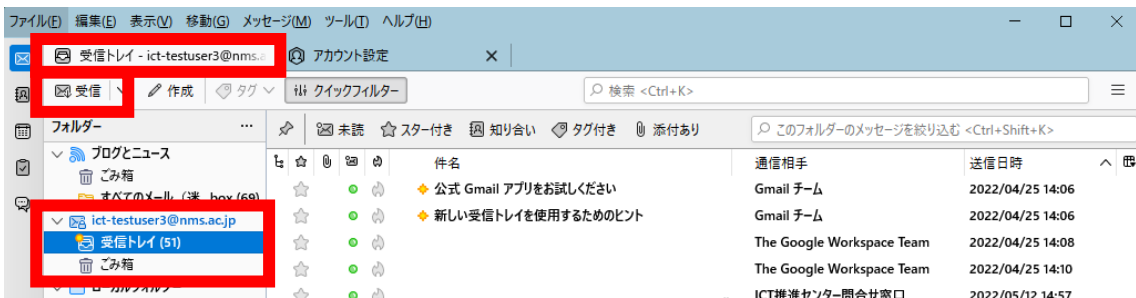


13) Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので[許可]をクリックしてください。



以上で、設定は完了です。

新規のメールを受信した場合は、画面左上の「受信」ボタンをクリックします。



※手順 13 でログインができない場合

「安全性の低いアプリを許可」にて「許可」となっているか、設定を確認してください。

14) Gmail に NMS アカウントにてログインします。

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

15) 「Google アカウントを管理」をクリックします。



- 16) 左の一覧から「セキュリティ」をクリックし、「安全性の低いアプリのアクセス」にある「オフ」をクリックします。



- 17) 「安全性の低いアプリの許可: 無効」にあるスライドのアイコンをクリックして、有効にしてください。



設定変更した後、ログインができるか、確認ください。

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