2025 年 5 月 1 日

Gmail のデータを PC に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 PC にダウンロードする方法を記載しています。

なお、NMS アカウントでの Gmail の利用は、Web メール（ブラウザ環境）での利用を推奨します。

- 複数のパソコン、タブレット、スマートフォンをご利用の場合も同じ環境でメールが利用できます。
- メールソフトは自己責任でご利用ください。Web メール以外でのメールのご利用に関しては、基本的にサポートいたしかねますので、ご了承ください。

【方法 1】は、メールソフトにて、最新の受信メールを取得可能となります。常に最新の Gmail のデータを取得することを希望する場合は【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

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。

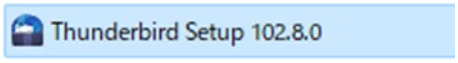
3) 「POP ダウンロード」にて「すべてのメールで POP を有効にする」を選択し、「変更を保存」ボタンを押します。

「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/

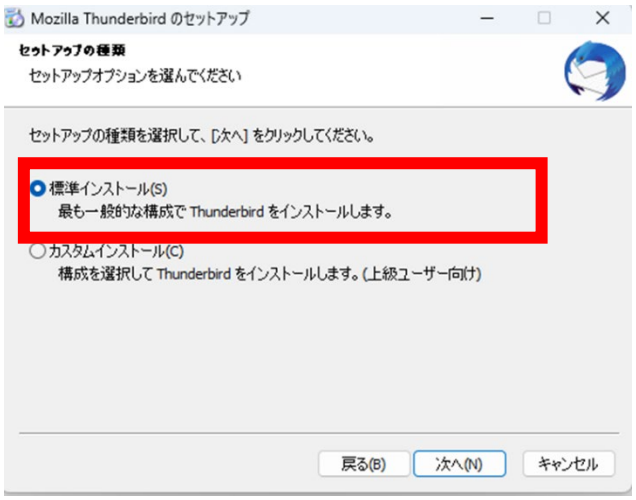
5)　「名前を付けて保存」ダイアログボックスが表示されますので、保存したい場所を選択し、保存し、解凍します。

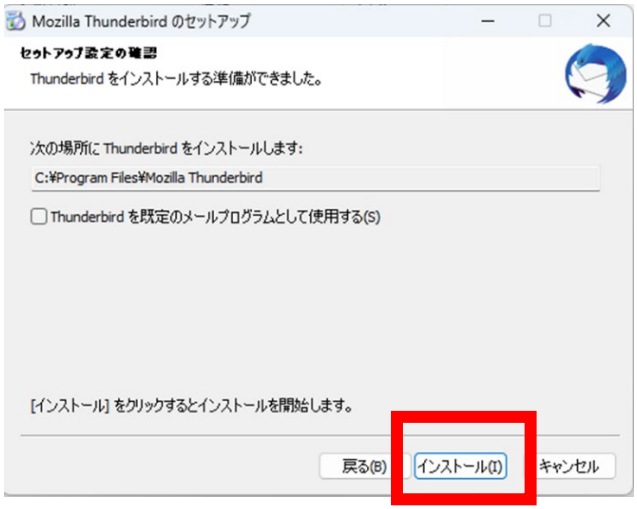
6)　解凍した「Mozilla Thunderbird」をダブルクリックし、インストーラを起動します。



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。

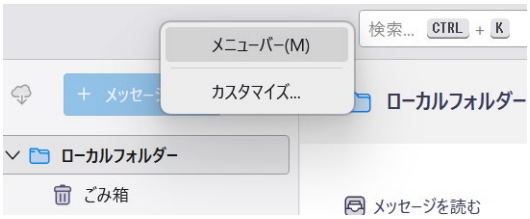


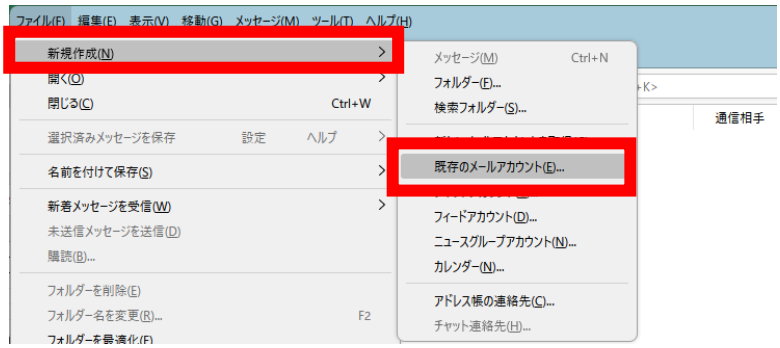


10)　「完了」ボタンを押して、インストールを終了します。

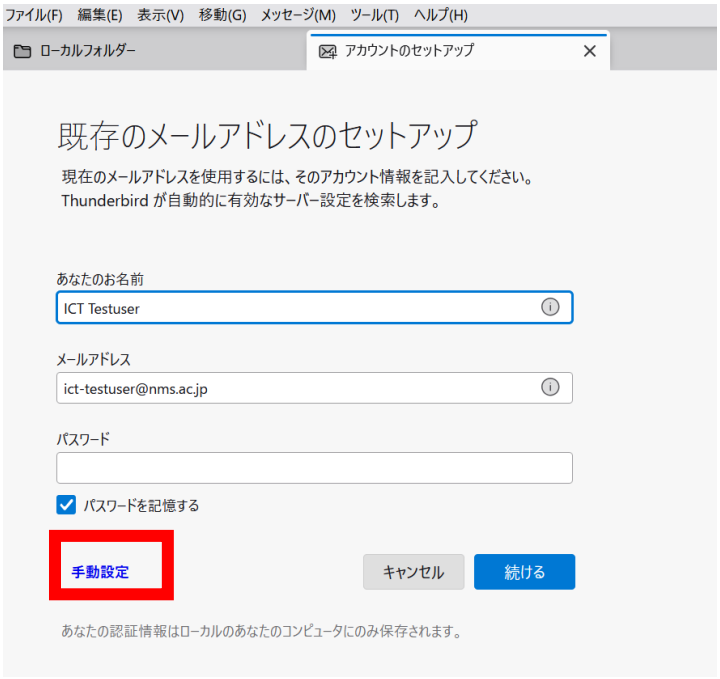
11）デスクトップに「Mozilla Thunderbird」のショートカットアイコンが作成されましたので、ダブルクリックします。

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。



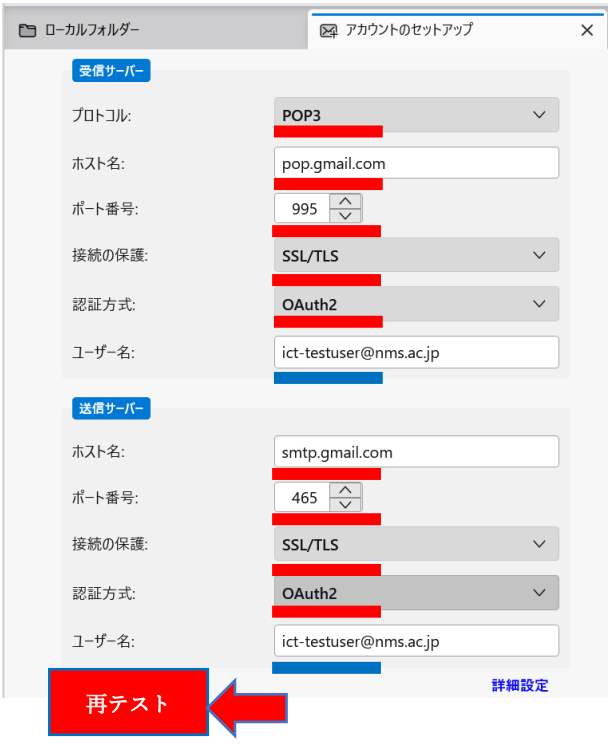


13）氏名と NMS メールアドレスを入力した後、[手動設定]をクリックします。

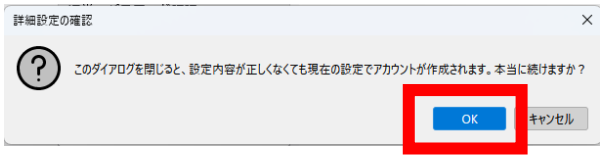


14）下図の情報を参考に[メールアカウント設定]を行います。
赤い下線の箇所は全員共通の入力項目となります。
青い下線の箇所は、利用者個別の入力項目となります。
そして、全て入力が完了したら、画面左下の「再テスト」ボタンを押します。

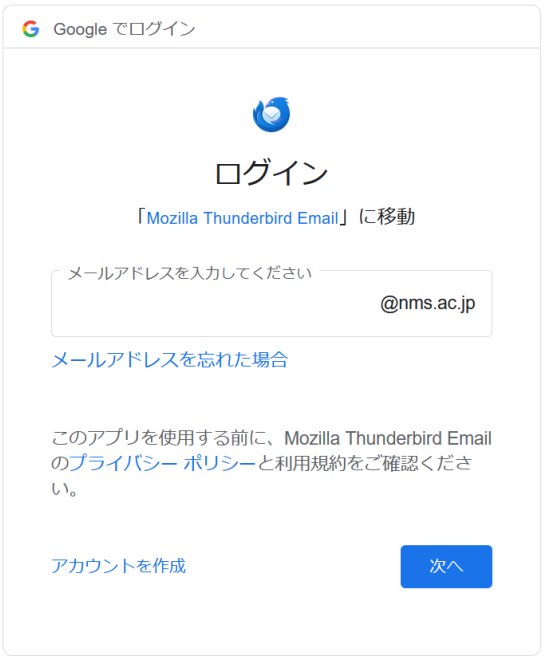
15）再テスト後、画面右下の「詳細設定」ボタンをクリックします。



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。



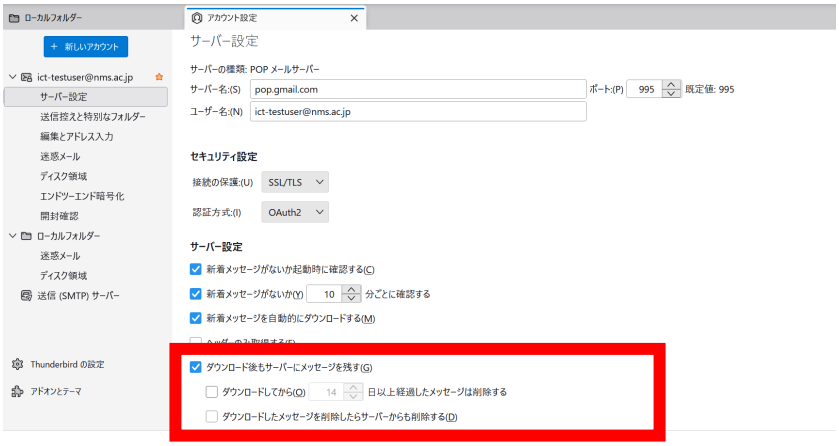
17）Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので[許可]をクリックしてください。

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

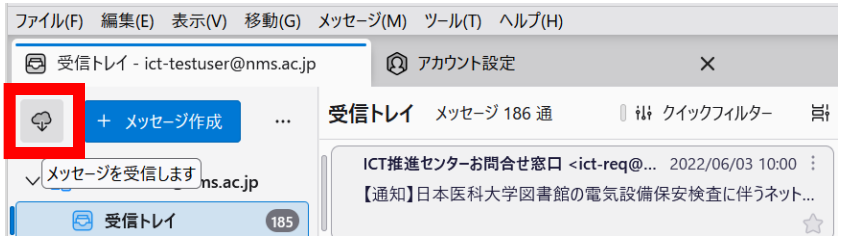
外したりしてください。



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

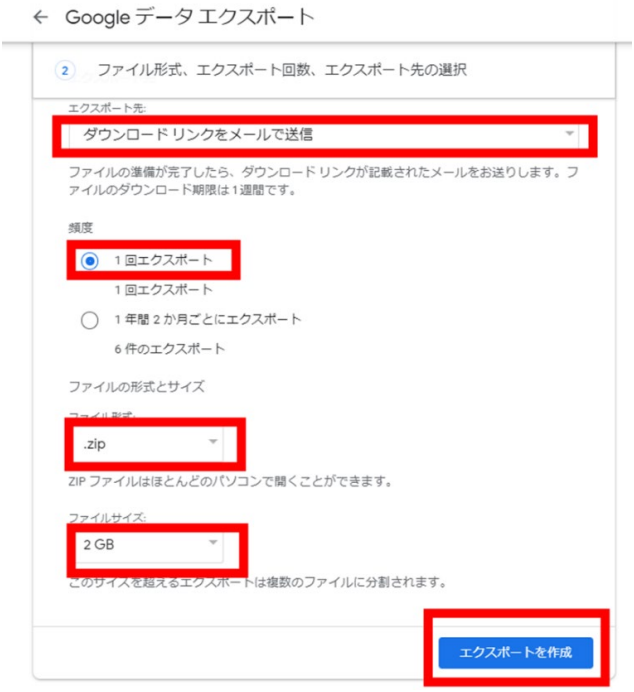
「Google データエクスポート」にて Gmail のデータのバックアップを取得する

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。

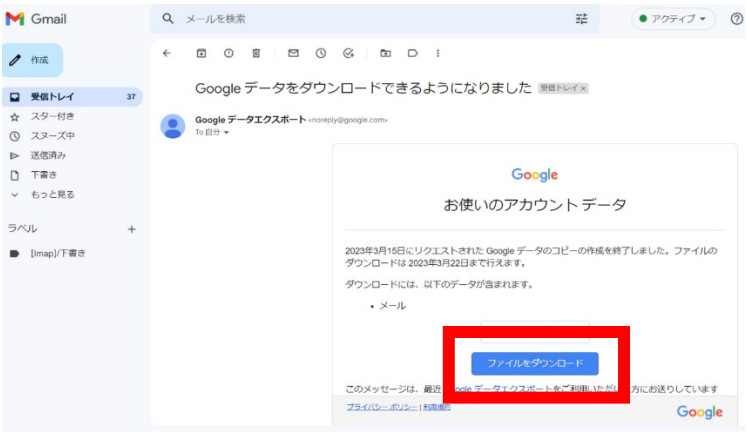
3) 「メール」を選択し「次のステップ」ボタンを押す。

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。



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。

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。

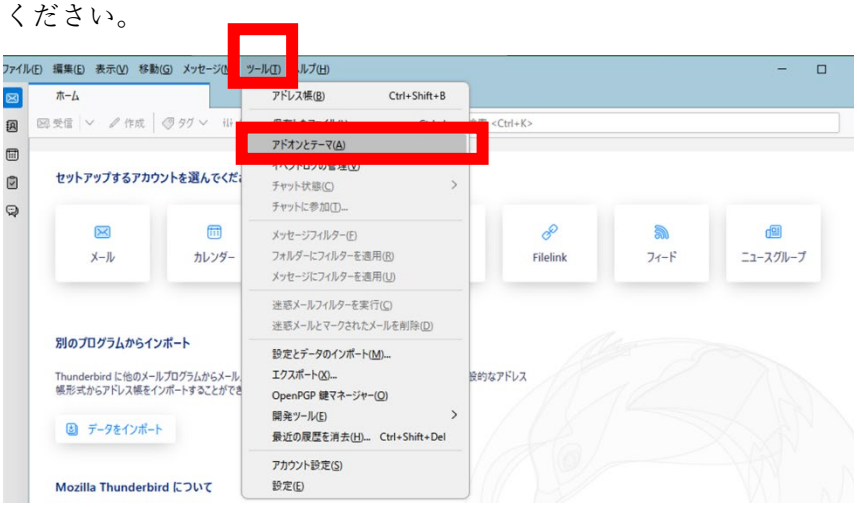
前述 3 頁 4)から 4 頁 11)の手順通り「Mozilla Thunderbird」をインストールします。

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。

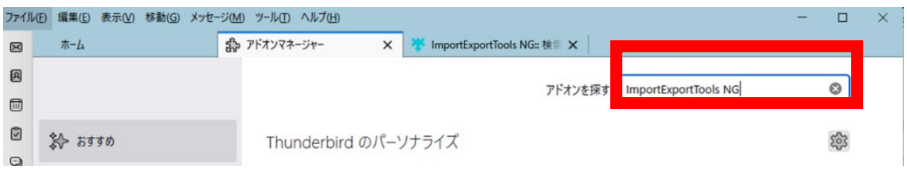
10)　「Mozilla Thunderbird」のホーム画面が表示されます。

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右クリックすると「メニューバー」のチェックがされてない可能性がありますので、チェックを入れてください。



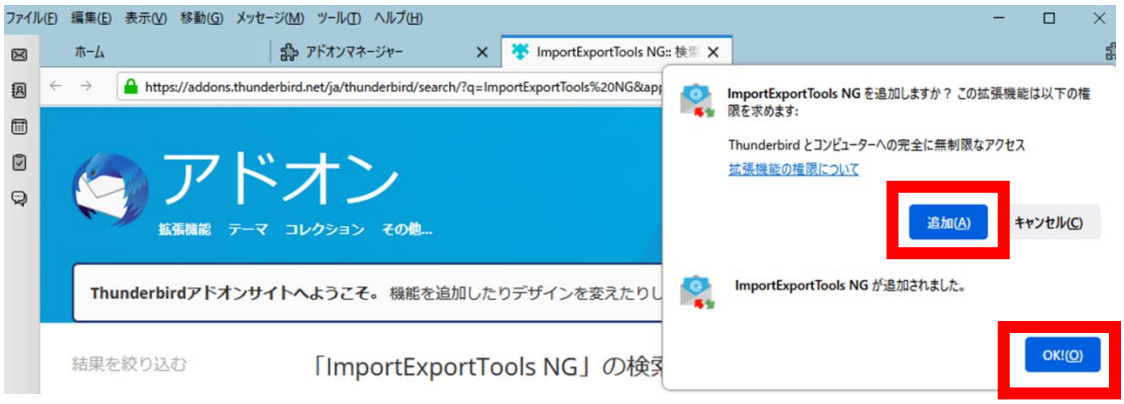
11）画面右上のアドオンを探す、にて「ImportExportTools NG」と入力して検索します。



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。

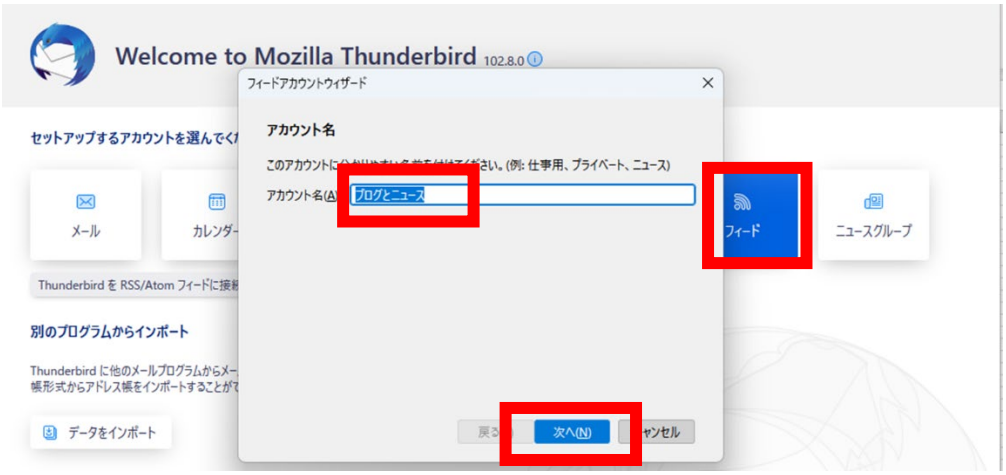
13）「ImportExportTools NG を追加しますか？」ダイアログボックスが表示されますので「追加」ボタンを押し「OK」ボタンを押します。

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。



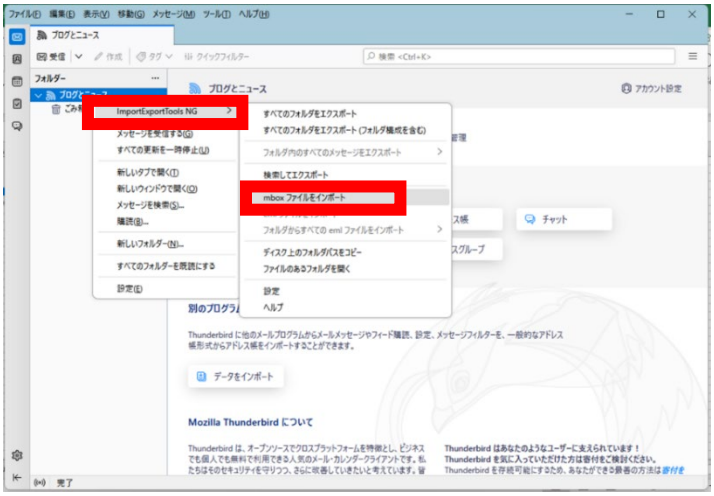
14）「Mozilla Thunderbird」のホーム画面に戻りますので「フィード」ボタンを押します。

「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。

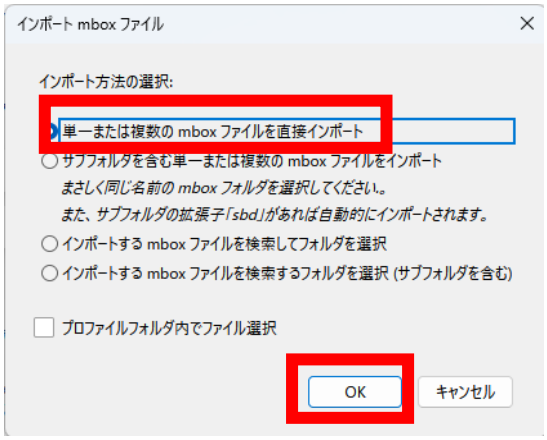


15）「完了」ボタンを押します。

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。

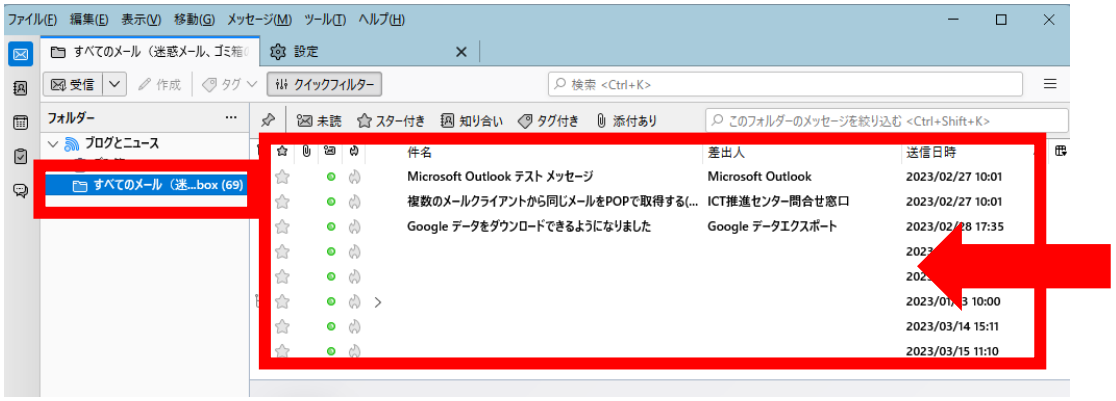


17）「インポート mbox ファイル」ダイアログボックスが表示されます。
「単一または複数の mbox ファイルを直接インポート」を選択し、「OK」ボタンを押します。



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