To back up Outlook POP settings

1. Click File, then Account Settings, then Account Settings.



2. 2.Open the Data Files tab, select the email address you want to back up, and click Open File Location.

アカウント設定		×
データ ファイル Outlook データ ファイル		
メール データファイル RSS フィ	ード SharePoint リスト インターネット予定表 公開予定表 アドレス帳	
🛃 追加(A) 🚰 設定(S)	受 既定に設定(D) × 削除(M) [△] ファイルの場所を開く(O)	
名前	場所	
🛇 test@test.jp	C:¥Documents¥Outlook ファイル¥test@test.jp.pst	
一覧からデータファイルを選択してく	ださい。詳細を設定する場合は [設定] を、データ ファイルを含むフォルダーを表示する場	追加情報(T)
		閉じる(C)

3. Right-click the name of the file you want to back up, and then click Copy.

📙 🛃 🚽 Outlook ファイル		-		×
ファイル ホーム 共有 表示				~ 🕐
← → ✓ ↑ -	レ v Outlook ファイルの検	索		Q
▲ クイックアクセス ▲ 名前	更新日時	種类	Ē	
デスクトップ	2019/07/05 13:10	Out	tlook データ	דר א
 ↓ ダウンロード * ※ ドキュメント * ※ ピクチャ * ※ ビデオ ♪ ミュージック OneDrive 	開く(O) SAKURAで開く(E) ビ 共有 プログラムから開く(H) アクセスを許可する(G) 以前のパージョンの復元(V) 送る(N) 切り取り(T)	>		
1 個の項目 1 個の項目を選択 153 MB	⊐ピ–(C)			
	ショートカットの作成(S) 削除(D) 名前の変更(M) プロパティ(R)			

4. Exit Outlook.

If you do not close Outlook, you will receive an error when you paste the copied file.

5. Open the destination folder for the backup and press the "v" key while holding down the control key to "paste" it.

This completes the backup.