## Thunderbird でのメールのバックアップ方法

IMAP でメールを受信している Thunderbird でメールのバックアップを行う場合は、Thunderbird のア ドオン「ImportExportTools NG」で行います。

「ImportExportTools NG」のインストール方法

1. Thunderbird を起動し、[ツール]の[アドオンとテーマ]をクリックします。

ツール(エ)	ヘルプ( <u>H</u> )	
アドレス帳( <u>B</u> )		Ctrl+Shift+B
保	存したファイル(止)	Ctrl+J
ア	ドオンとテーマ( <u>A</u> )	
1/	ベントログの管理(V)	

2. [アドオンマネージャー]の[拡張機能]をクリックします。

77イル(E) 編集(E) 表示(M) 移動(G) メッセ	ミージ(M)予定とToDo(N) ツール(T) ヘルブ(H)		- 0	×
受信トレイ・ 加加加加加 支信トレイ・ 加加加加 シュ ・	アドオンマネージャー ×	<u> </u>		
$\leftarrow \rightarrow$	🌣 - ad	dons.thunderbird.net を検索	Q	
▶ アドオン入手	Lightning	每効化	A1184	
<b>读</b> 拡張機能	メールクライアントに統合され	1詳細	67/20	
7-7				
🞽 プラグイン				
9 <u>.</u>			Today Ke	2 .

3. 「ImportExportTools」と入力し、検索します。

Xyt	<u> 2</u> ージ( <u>M</u> )	予定とToDo( <u>N</u> )	ツール(T)	へルプ( <u>H</u> )			
*	アドオンマ	ネージャー	×		t		
			3	‡-	ImportExportTools		Q

4. 「ImportExportTools」の【Thunderbird へ追加】をクリックします。



5. 【追加】をクリックし、「ImportExportTools NG が追加されました。」が表示されたら、【OK!】をク リックします。



メールデータのエクスポート

Thunderbird のフォルダ (例えば、受信トレイ)のメールをエクスポート (バックアップ)します。

- 1. 事前に保存先フォルダを作成しておきます。
- 2. Thunderbird を起動し、バックアップしたいフォルダを右クリックし、[ImportExportTools]の[リモ ートフォルダのエクスポート]をクリックします。



3. 確認画面が表示されたら【OK】をクリックします。



4. 「目的のフォルダを選択」画面で、事前に作成した保存先フォルダを選択し、【フォルダの選択】を クリックします。 5. Thunderbird の画面左下に「エクスポートが正常に完了しました」が表示されたら完了です。 メールの容量によってはエクスポートに時間がかかる場合があります。

## 

6. 保存先フォルダ内に Thunderbird のフォルダ名のファイルが保存されていることを確認します。 保存されたフォルダのファイル形式は「mbox」です。