

Outlook(POP)利用マニュアル(Windows 版)

概要

このマニュアルは、Gmail を Windows パソコンの Outlook で利用するにあたって必要となる手順について説明します。

この作業の前に、**メールアドレスと現在メールで利用しているパスワード**をご用意ください。

- ・ワンタイムパスワードは、ブラウザで Gmail に接続時に設定します。
- ・ブラウザで Gmail 接続後に、POP 設定とアプリパスワードの生成を実施ください。
- ・「ワンタイムパスワードの設定」→「Gmail の POP 設定」→「アプリパスワード生成」→メールクライアントの設定の順番で、設定作業を実施してください。

このマニュアルは、下記の構成となります。

1. ワンタイムパスワードの設定

ブラウザで Gmail に接続時に(Webメールに接続)、ワンタイムパスワードを設定してください。

ワンタイムパスワードは、3つの設定方法を説明します。
下記の方式から1つ選定して、設定してください。

- ・アプリ(Microsoft Authenticator)を利用
- ・電話でワンタイムパスワードを通知
- ・SMS でワンタイムパスワードを通知

2. Gmail の POP 設定

メールクライアントを利用するために、Webメールに接続し、POP の設定が必要となります。

ブラウザによる Gmail の操作方法について説明します。
メールクライアントを利用する場合でも、Webメールの画面から POP の設定が必要となります。

3. アプリパスワード生成

メールクライアントを利用するために、Webメールに接続し、アプリパスワードの生成が必要となります。

メールクライアントを利用する際に必要となる、アプリパスワードの生成方法を説明します。
複数 PC(複数のメールクライアント)を使用する場合は、それぞれの端末に対してアプリパスワードを生成する必要があります。

4. メールクライアントの設定

メールクライアントの設定方法について説明します。

注意事項

- ※従来のメールシステムで使用していたメールデータは 2024 年 1 月～2024 年 3 月の間に順次新メールへ移行されます。そのため期間中は随時メールデータが増えていく形となります。
- ※移行対象はメールデータのみで、個人アドレス帳、フォルダ階層構成、ラベル、既読/未読状態、振り分けルール、転送ルール、削除済みメールなどは移行対象外となります。

ワンタイムパスワードの設定マニュアル

概要

個人で Gmail を利用し、同じ端末で個人と大学の ID を利用する場合、ブラウザでキャッシュしている情報で、画面表示がおかしくなる場合があります。そのため、ブラウザは、プライベートモードで利用することを推奨します。

作業は、「Gmail への接続」→「ワンタイムパスワードの設定」→「Gmail の画面」の順に進めてください。

既に、Microsoft365 を利用し、ワンタイムパスワードを設定している方は、「ワンタイムパスワードの設定」は不要です。

- [Gmailへの接続](#)

パソコンのブラウザから Gmail のウェブ画面への接続方法にていて説明します。

- [ワンタイムパスワードの設定](#)

Gmail の認証は、Microsoft365 の Azure AD と連携します。

本システムでは、ワンタイムパスワードで、多要素認証を実現します。多要素認証で利用するワンタイムパスワードの設定が必要となります。

※既にワンタイムパスワードを設定している方は、本作業は不要です。

- [Gmail の画面](#)

Gmail接続後の画面について、説明します。

Gmail への接続

1. パソコンでブラウザを起動し、プライベートモードで画面を開き、「<https://mail.google.com>」にアクセスします。
※既に、Gmail でログイン済みの場合は、下記の画面が表示されますので、ログイン情報をクリックして表示される画面から、アカウントの追加を選択してください。
初めてGmailを利用する場合は、「2」に進んでください。

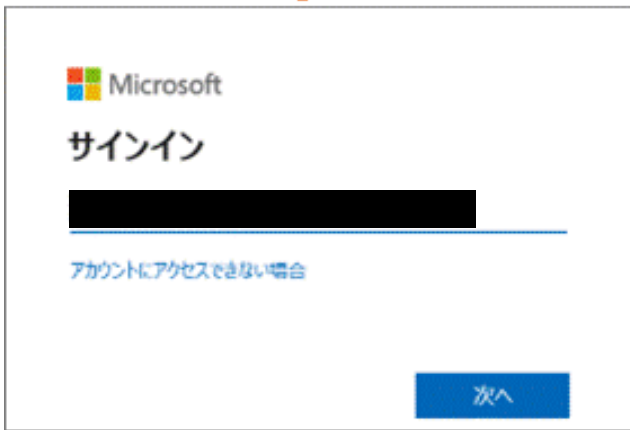


2. 認証情報を入力してください。



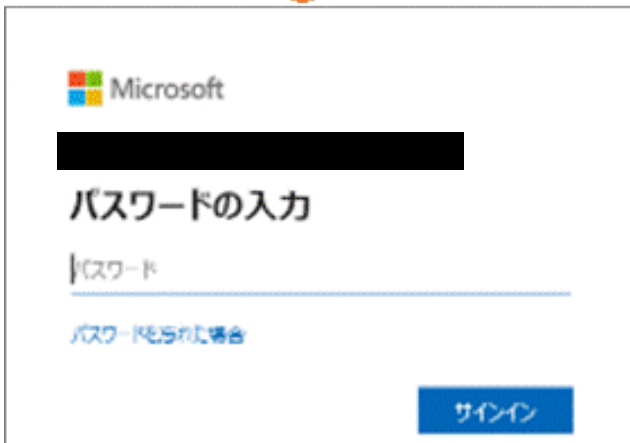
The screenshot shows the Google login page. At the top is the Google logo, followed by the text 'ログイン' (Login) and 'Gmail に移動' (Move to Gmail). Below this is a text input field containing a redacted email address. Underneath the field is a link that says 'メールアドレスを忘れた場合' (If you forgot your email address). At the bottom, there is a note: 'ご自分のパソコンでない場合は、シークレットブラウジングウィンドウを使用してログインしてください。' (If you are not on your own computer, use a secret browsing window to log in.) with a link for '詳細' (Details).

メールアドレスを入力



The screenshot shows the Microsoft sign-in page. It features the Microsoft logo and the text 'サインイン' (Sign in). Below is a text input field with a redacted email address. Underneath is a link: 'アカウントにアクセスできない場合' (If you cannot access your account). At the bottom right is a blue button labeled '次へ' (Next).

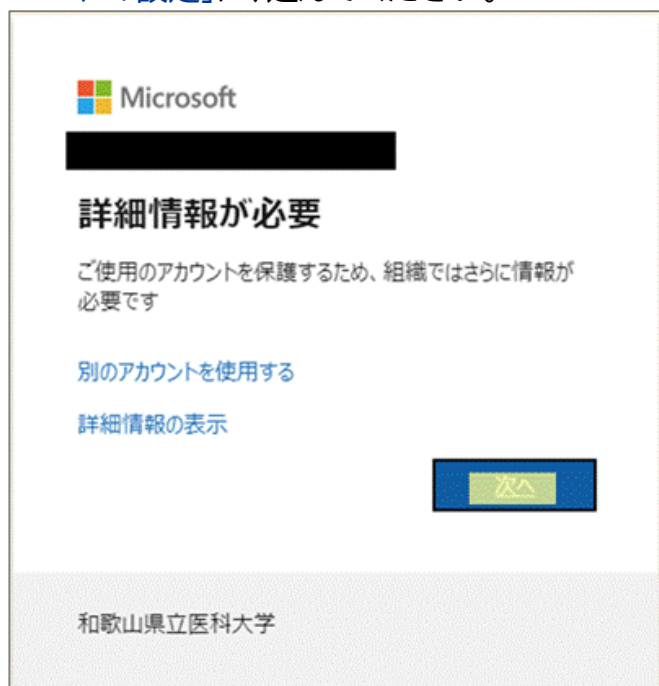
メールアドレスを入力



The screenshot shows the Microsoft password input screen. It features the Microsoft logo and the text 'パスワードの入力' (Enter password). Below is a text input field with a redacted password. Underneath is a link: 'パスワードを忘れた場合' (If you forgot your password). At the bottom right is a blue button labeled 'サインイン' (Sign in).

メールのパスワードを入力

3. ワンタイムパスワードを設定していない方は、以下の画面で「次へ」をクリックして、「ワンタイムパスワードの設定」に進んでください。



※ワンタイムパスワードを設定済みの方は、ワンタイムパスワードを入力して、「Gmail の画面」に進んでください。

ワンタイムパスワードの設定

次の方式から1つのワンタイムパスワードの通知方式を、選択してください。

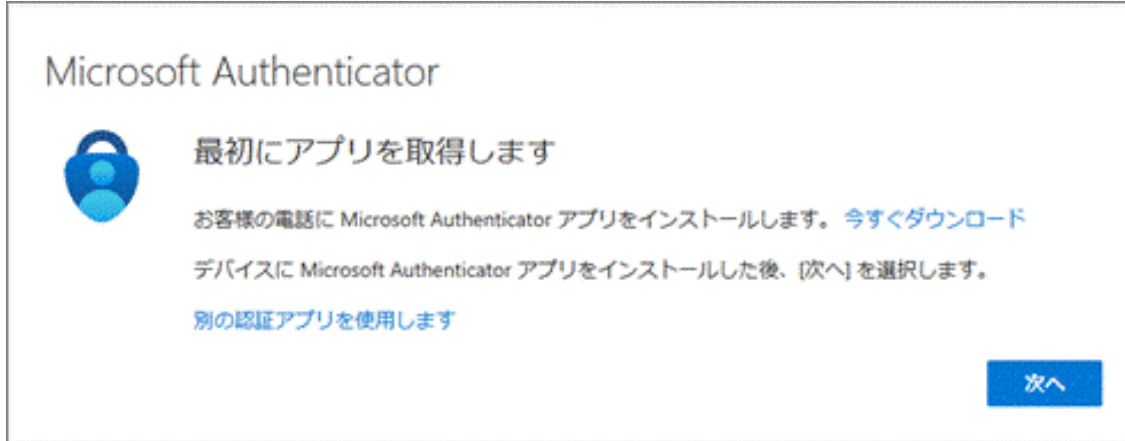
※ワンタイムパスワードを設定済みの方は、ワンタイムパスワードを入力して、「[Gmail の画面](#)」に、進んでください。

- [アプリ\(Microsoft Authenticator\)を利用](#)
スマートフォンに認証用のアプリをインストールして利用します。
- [電話を利用](#)
スマートフォンもしくは携帯電話に音声でワンタイムパスワードを通知します。
- [SMS でワンタイムパスワードを通知](#)
スマートフォンもしくは携帯電話に SMS でワンタイムパスワードを通知します。

アプリ(Microsoft Authenticator)を利用する手順

1. 以下の画面が表示されたら、画面はそのままにスマートフォンでの操作に移ってください。
スマートフォンで Microsoft Authenticator アプリを未インストールの場合はインストールします。

※既に、Microsoft Authenticator をインストール済みの場合は、「5」に進んでください。



2. スマートフォン上で Microsoft Authenticator アプリをインストール完了後、続けて Microsoft Authenticator アプリを起動します。起動すると診断データの収集の確認メッセージが表示されますので [承諾する] を選択します。



3. [Microsoft Authenticator の品質向上にご協力ください] は任意選択して [続行] を選択します。



4. [デジタル ライフを保護する] は [スキップ] します。



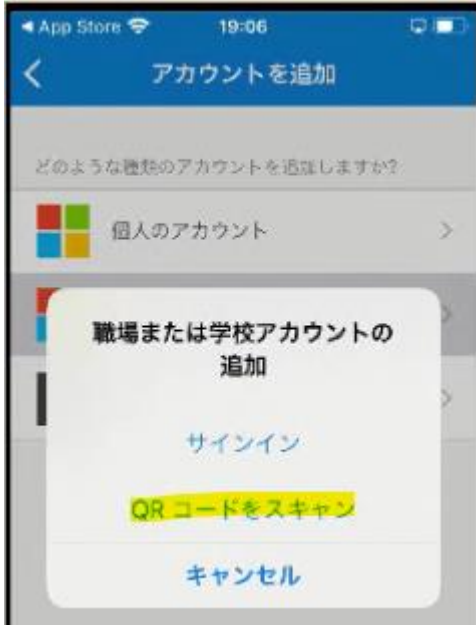
5. [初めてのアカウントを追加しますか?] で [アカウントの追加] を選択します。
※既にインストール済みの場合は、現在、登録している ID 情報が表示されていますので、右上の「+」をクリックしてください。



6. [職場または学校アカウント] を選択します。



7. [QR コードをスキャン] を選択します。



8. [“Authenticator” がカメラへのアクセスを求めています] は [OK] を選択します。



9. カメラでの撮影モードの状態になるのでいったん PC の操作に戻ります。



10. パソコンの画面に戻って[次へ]を選択します。



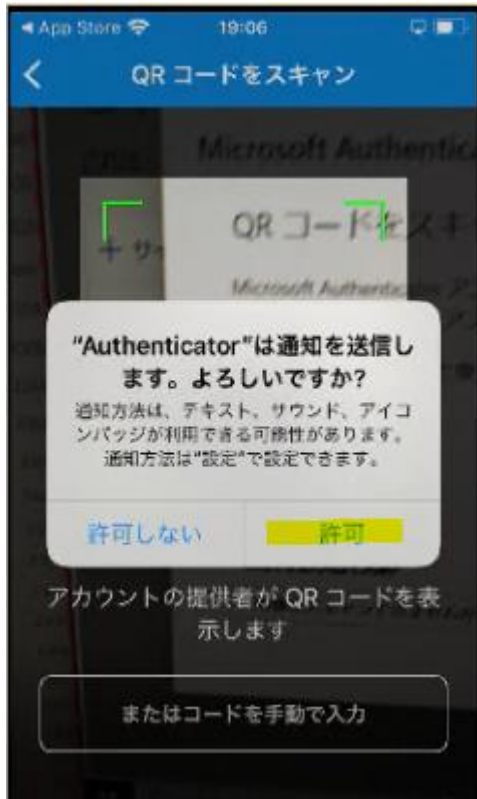
11. [アカウントのセットアップ] の画面で [次へ] を選択します。



12. QR コードが表示されますので「9」で、撮影モードになっているスマートフォンで QR コードを撮影します。



13. [“Authenticator”は通知を送信します。よろしいですか?] で [許可] を選択します。



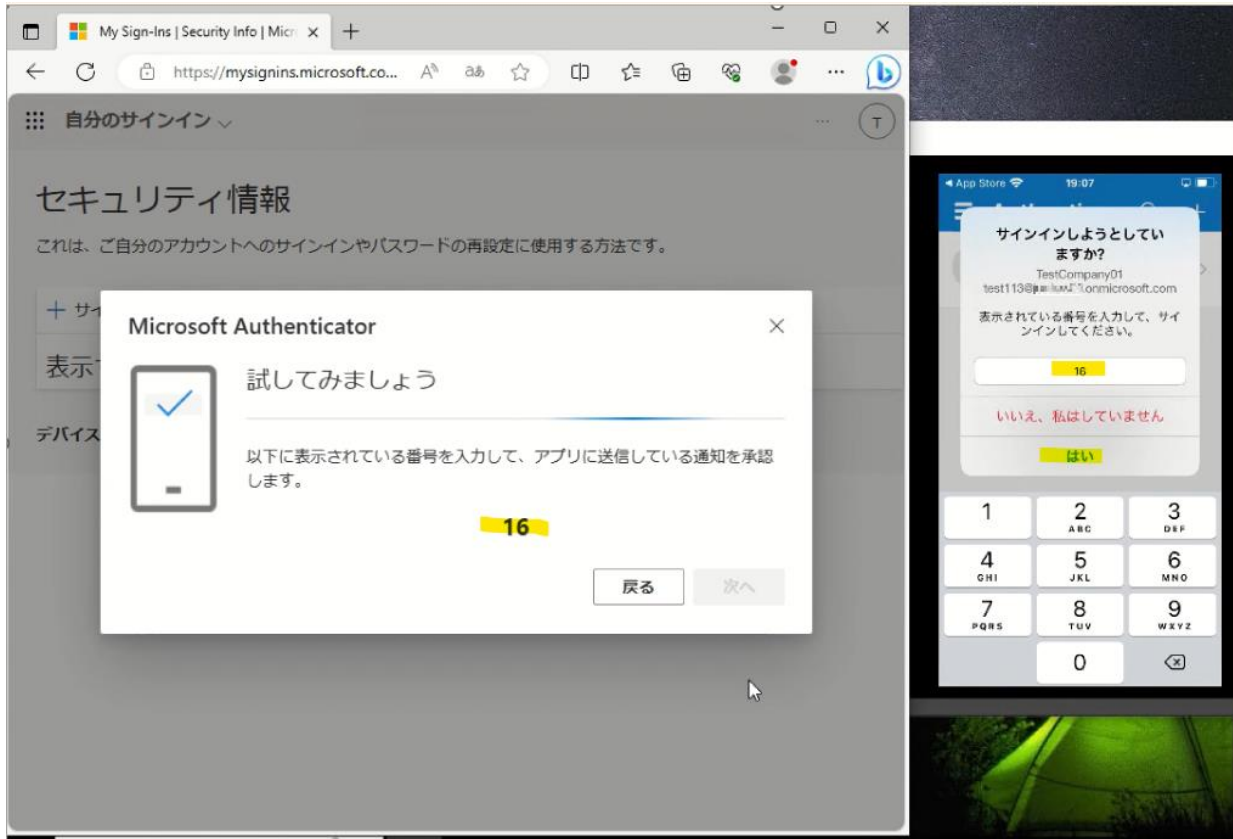
14. 以下のようにアカウントが追加されたら PC の操作に戻ります。
※既に、インストール済みの方は、ID が追加されます。



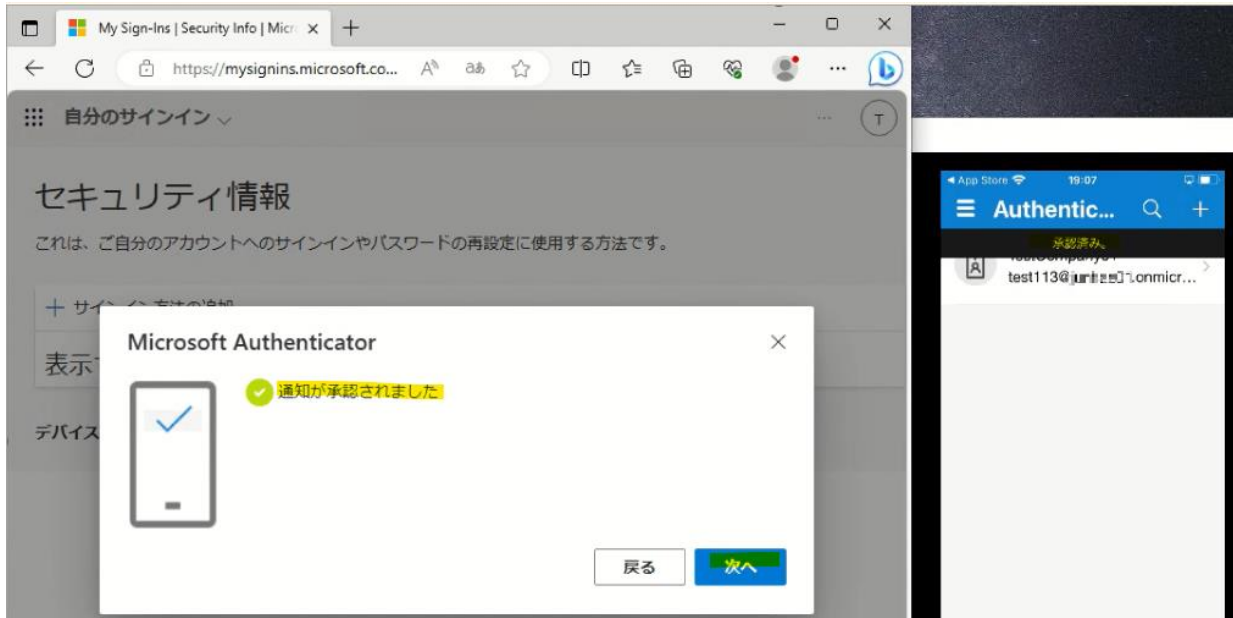
15. パソコンの画面に戻って[次へ]を選択します。



16. 実際に応答できるかのテストが始まります。PC 上の画面 (左) に表示された数字 (認証の都度変わります) を Microsoft Authenticator アプリ上(右)で入力し [はい] を選択します。



17. PC 上と Microsoft Authenticator アプリ上の両方に承認のメッセージが表示されますので PC 上で [次へ] を選択します。



18. PC 上で Microsoft Authenticator アプリが追加されたことが確認できれば、「完了」を選択してください。「19」に進んでください。



19. 以下の画面が表示されますので、内容を確認して「理解しました」を選択します。
※Gmailの画面に、進んでください。



Google

新しいアカウントへようこそ

新しいアカウント [redacted] へようこそ。このアカウントを使用してアクセスできる Google Workspace やその他の Google サービスは、wakayama-med.ac.jp の管理者によって設定されています。

このアカウントとこのアカウントに関連付けられている Google データはすべて、組織管理者によって管理されています（詳しくは、[こちら](#)をご覧ください）。つまり、管理者はあなたのデータにアクセスし、あなたのデータを処理することができます。これには、アカウントでの通信の内容、Google サービスの利用方法、プライバシー設定などが含まれます。また、管理者はアカウントを削除したり、このアカウントに関連付けられているデータへのユーザー アクセスを制限したりすることもできます。

管理者が管理するサービス（Google Workspace など）にアクセスする権限が組織から付与されている場合、これらのサービスの使用には組織の企業契約が適用されます。Google は、これらの規約に加えて、[Google Cloud のプライバシーに関するお知らせ](#)も公開しています。

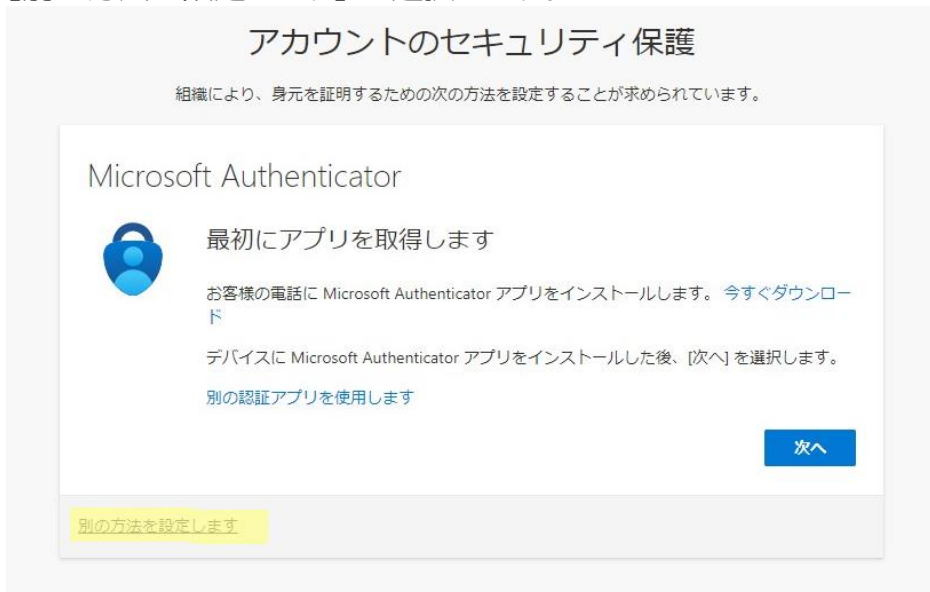
このアカウント [redacted] にログイン中に、Google Workspace とその他の Google サービスを使用することが管理者によって許可されている場合、これらのサービスの使用には、[Google 利用規約](#)、[Google プライバシー ポリシー](#)、各 Google サービスに固有の[利用規約](#)など、それぞれの規約が適用されます。これらの規約に同意しない場合、または Google がこのような方法でデータを取り扱うことを許可しない場合は、このアカウント [redacted] でその他の Google サービスを使用しないでください。プライバシー設定は、[myaccount.google.com](#) でカスタマイズすることもできます。

このアカウントでの Google サービスの使用には、組織の内部ポリシーも適用されます。

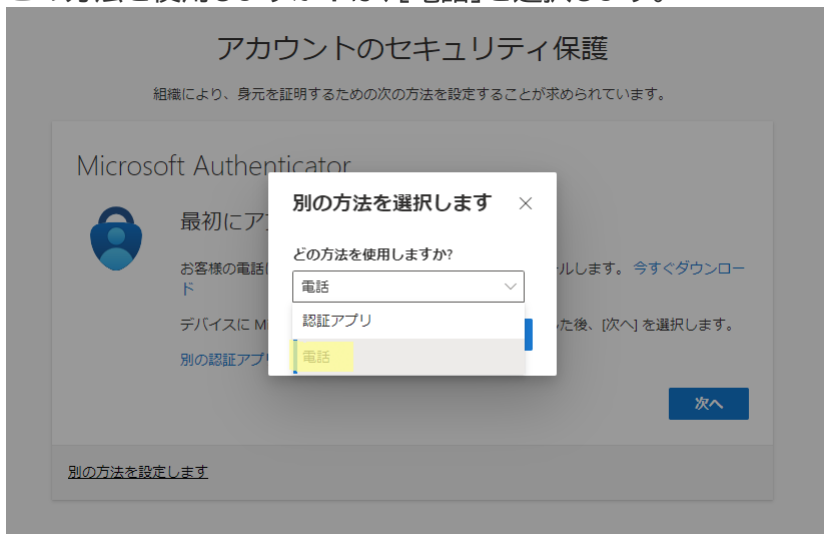
[理解しました](#)

電話を利用する手順

1. 次の画面で Microsoft Authenticator アプリのインストールが促されますが、画面下部の [別の方法を設定します] を選択します。



2. どの方法を使用しますか？は、[電話]を選択します。



3. [追加] を選択します。



A modal dialog box titled "方法を追加します" (Add Method) with a close button (X) in the top right corner. The main text asks "どの方法を使用しますか?" (Which method do you want to use?). Below this is a dropdown menu currently showing "電話" (Phone). At the bottom, there are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "追加" (Add).

4. [Japan(+81)]を選択し、自身の携帯電話などの電話番号を入力します。
[電話する]を選択します。
[次へ]を選択します。

A screen titled "アカウントのセキュリティ保護" (Account Security Protection) with a subtitle: "組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。" (Depending on the organization, you may be required to set the following method to verify your identity.).

The main section is titled "電話" (Phone) and contains the text: "電話で呼び出しに应答するか、電話でコードを受け取ることにより、本人確認ができます。" (You can verify your identity by answering a call or receiving a code via phone.).

Below this is the question "どの電話番号を使用しますか?" (Which phone number do you want to use?). There is a dropdown menu showing "Japan (+81)" and a text input field containing a redacted phone number.

There are two radio button options: "コードを受け取る" (Receive code) and "電話する" (Call). The "電話する" option is selected and highlighted in yellow.

Below the options is a note: "メッセージとデータの通信料が適用される場合があります。[次へ]を選択すると、次に同意したことになります。サービス使用条件 および プライバシーと Cookie に関する声明。" (Message and data communication charges may apply. By selecting [Next], you agree to the next step. Service Terms of Use and Privacy and Cookie Policy Statement.).

At the bottom right of the main section is a "次へ" (Next) button.

At the bottom left of the screen is a link: "別の方法を設定します" (Set a different method).

5. 以下の画面が表示された後、携帯電話が着信し、音声ガイダンスで「#」ボタンを押すように指示されますので、「#」を押します。

The screenshot shows a screen titled "アカウントのセキュリティ保護" (Account Security Protection) with a subtitle "組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。" (Depending on the organization, the following method is required for identity verification). The main content area is titled "電話" (Phone) and displays "We're calling [redacted] now." Below this is a "戻る" (Back) button. At the bottom, there is a link "別の方法を設定します" (Set a different method).

6. 電話が登録されたメッセージが表示されますので、[次へ]を選択します。

The screenshot shows the same "アカウントのセキュリティ保護" screen. The main content area is titled "電話" (Phone) and displays a green checkmark icon followed by the message "通話に応答しました。お使いの電話が正常に登録されました。" (Call answered. Your phone is registered normally). A "次へ" (Next) button is visible in the bottom right corner.

7. セキュリティ情報が正常にセットアップされました、と表示され、サインイン方法に電話が追加されたことが確認できれば「完了」を選択してください。「8」に進んでください。

The screenshot shows the "アカウントのセキュリティ保護" screen with the subtitle "組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。" (Depending on the organization, the following method is required for identity verification). The main content area is titled "成功" (Success) and displays the message "セキュリティ情報が正常にセットアップされました。[完了]を選択し、サインインを続行します。" (Security information is set up normally. Select [Completed] and continue with sign-in). Below this, it says "既定のサインイン方法:" (Default sign-in method:) and shows a phone icon next to "電話 [redacted]". A "完了" (Completed) button is in the bottom right corner.

8. 以下の画面が表示されますので、「理解しました」を選択します。
※「Gmail の画面」に進んでください。



Google

新しいアカウントへようこそ

新しいアカウント [redacted] へようこそ。このアカウントを使用してアクセスできる Google Workspace やその他の Google サービスは、wakayama-med.ac.jp の管理者によって設定されています。

このアカウントとこのアカウントに関連付けられている Google データはすべて、組織管理者によって管理されています（詳しくは、[こちらをご覧ください](#)）。つまり、管理者はあなたのデータにアクセスし、あなたのデータを処理することができます。これには、アカウントでの通信の内容、Google サービスの利用方法、プライバシー設定などが含まれます。また、管理者はアカウントを削除したり、このアカウントに関連付けられているデータへのユーザー アクセスを制限したりすることもできます。

管理者が管理するサービス（Google Workspace など）にアクセスする権限が組織から付与されている場合、これらのサービスの使用には組織の企業契約が適用されます。Google は、これらの規約に加えて、[Google Cloud のプライバシーに関するお知らせ](#)も公開しています。

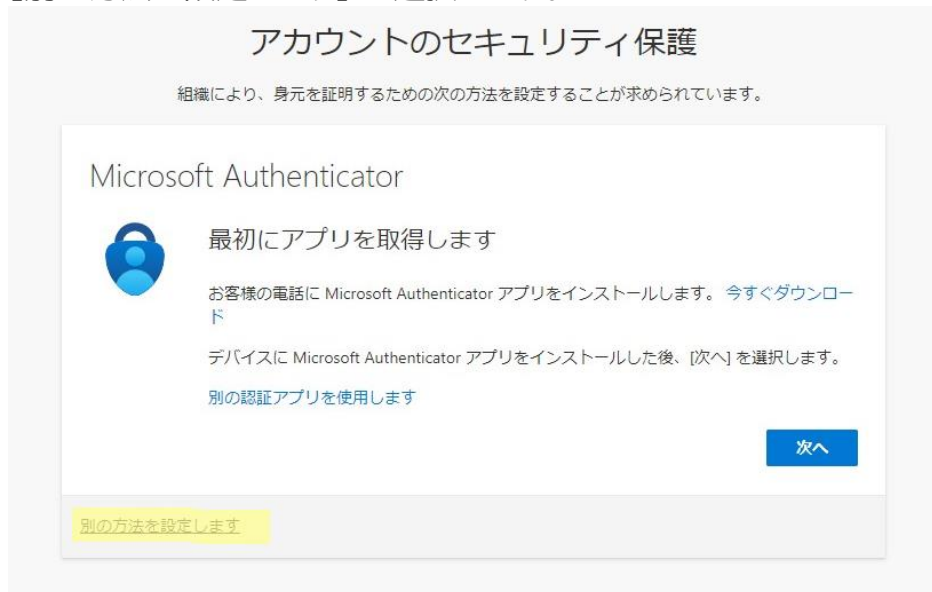
このアカウント [redacted] にログイン中に、Google Workspace とその他の Google サービスを使用することが管理者によって許可されている場合、これらのサービスの使用には、[Google 利用規約](#)、[Google プライバシー ポリシー](#)、各 Google サービスに固有の[利用規約](#)など、それぞれの規約が適用されます。これらの規約に同意しない場合、または Google がこのような方法でデータを取り扱うことを許可しない場合は、このアカウント [redacted] でその他の Google サービスを使用しないでください。プライバシー設定は、[myaccount.google.com](#) でカスタマイズすることもできます。

このアカウントでの Google サービスの使用には、組織の内部ポリシーも適用されます。

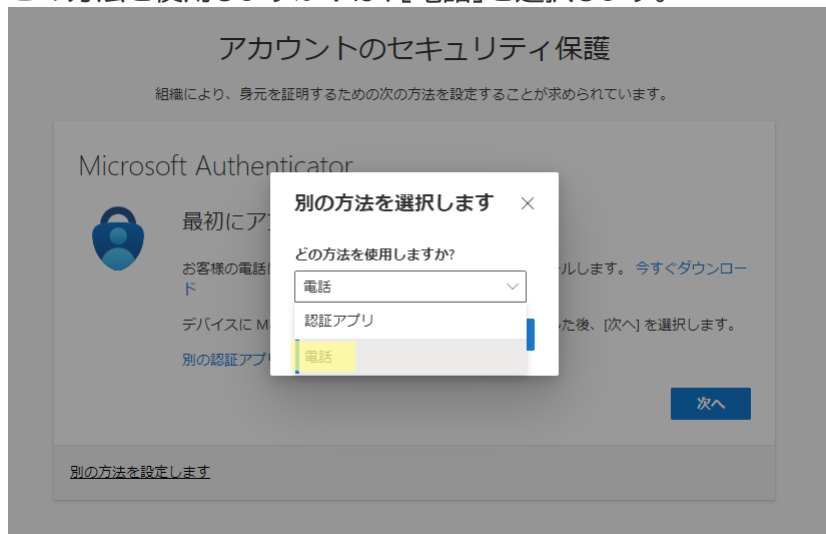
理解しました

SMS でワンタイムパスワードを通知する手順

1. 次の画面で Microsoft Authenticator アプリのインストールが促されますが、画面下部の [別の方法を設定します] を選択します。



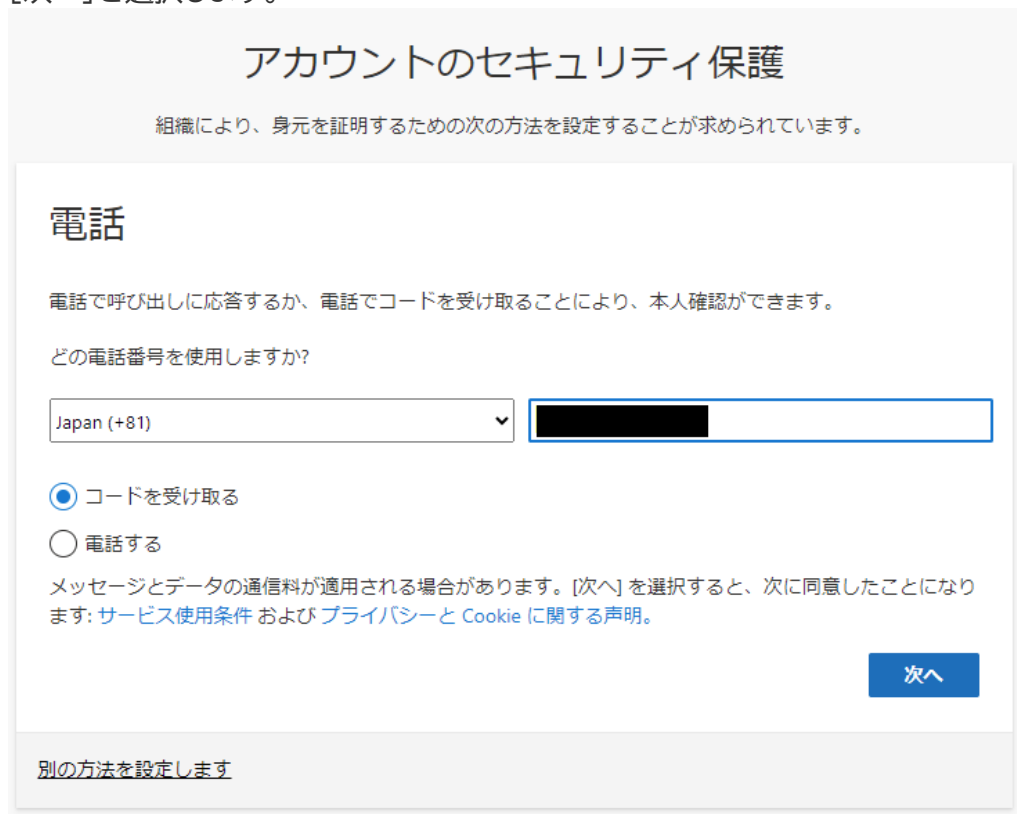
2. どの方法を使用しますか？は、[電話]を選択します。



3. [追加] を選択します。



The screenshot shows a dialog box titled "方法を追加します" (Add Method) with a close button (X) in the top right corner. Below the title is the question "どの方法を使用しますか?" (Which method do you want to use?). A dropdown menu is open, showing "電話" (Phone) as the selected option. At the bottom of the dialog, there are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "追加" (Add).

4. [Japan(+81)]を選択し、自身の携帯電話などの電話番号を入力します。
[コードを受け取る]を選択します。
[次へ]を選択します。

The screenshot shows a page titled "アカウントのセキュリティ保護" (Account Security Protection). Below the title is a message: "組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。" (Depending on the organization, you are required to set the following method to verify your identity.).

The main section is titled "電話" (Phone). It contains the text: "電話で呼び出しに応答するか、電話でコードを受け取ることにより、本人確認ができます。" (You can verify your identity by answering a call or receiving a code via phone.).

Below this is the question "どの電話番号を使用しますか?" (Which phone number do you want to use?). A dropdown menu is open, showing "Japan (+81)" as the selected option. To the right of the dropdown is a text input field containing a redacted phone number.

There are two radio button options:

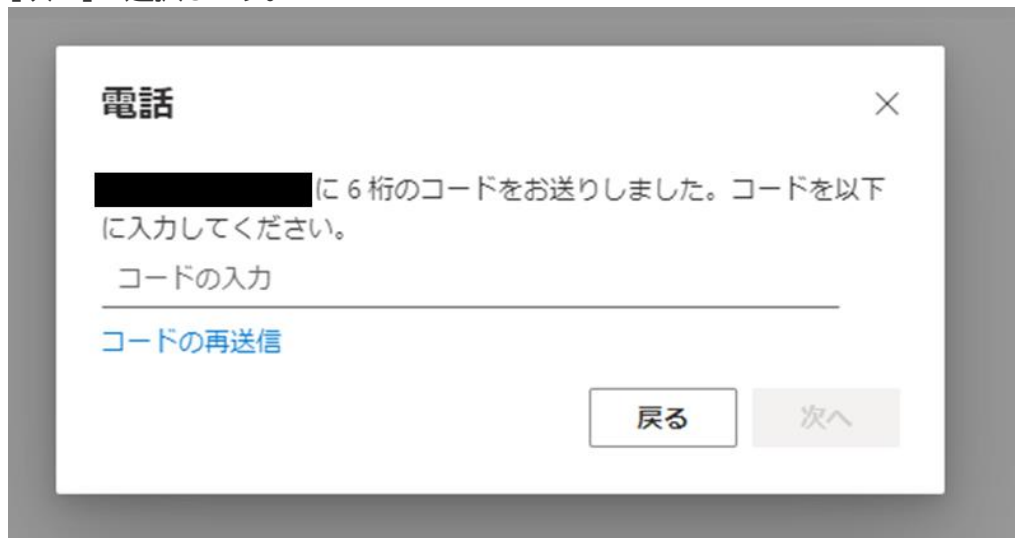
- コードを受け取る (Receive code)
- 電話する (Call)

Below the radio buttons is a note: "メッセージとデータの通信料が適用される場合があります。[次へ]を選択すると、次に同意したことになります。サービス使用条件 および プライバシーと Cookie に関する声明。" (Message and data communication charges may apply. By selecting [Next], you agree to the next step. See Service Usage Conditions and Privacy and Cookie Policy Statement.).

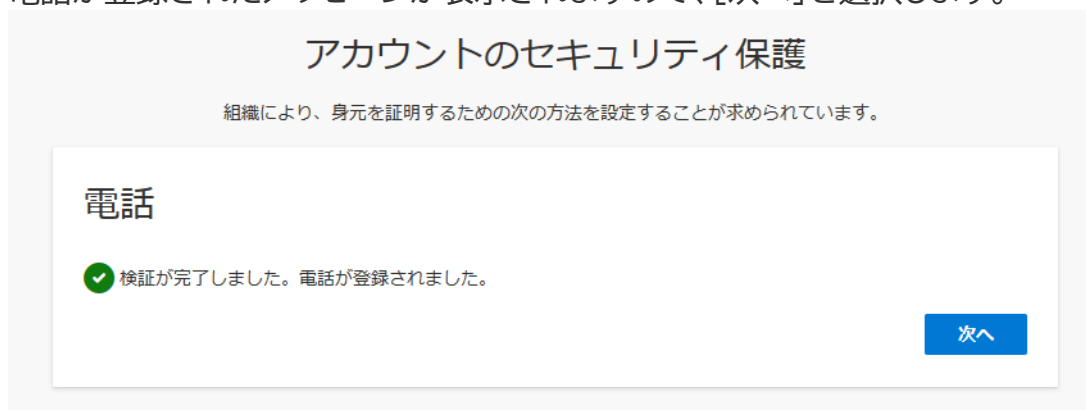
At the bottom right of the form is a blue button labeled "次へ" (Next).

At the bottom left of the page is a link: "別の方法を設定します" (Set a different method).

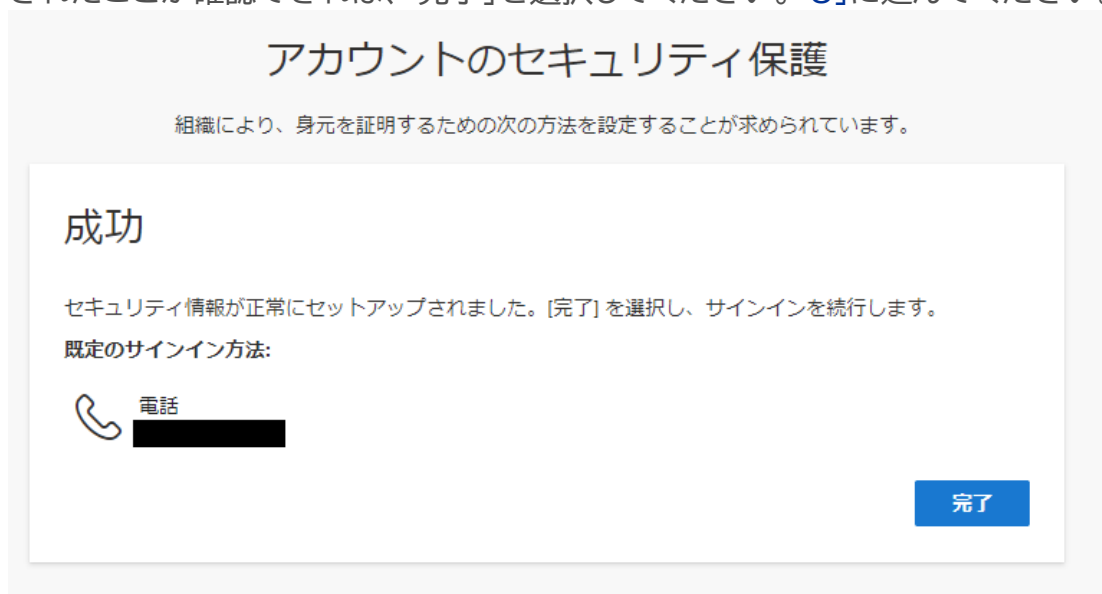
5. しばらくしたら、携帯電話に SMS が届きますので、SMS のコードを入力します。
[次へ]を選択します。



6. 電話が登録されたメッセージが表示されますので、[次へ]を選択します。



7. セキュリティ情報が正常にセットアップされました、と表示され、サインイン方法に電話が追加されたことが確認できれば、「完了」を選択してください。「8」に進んでください。



8. 以下の画面が表示されますので、内容を確認し「理解しました」を選択します。
※「Gmail の画面」に進んでください。



Google

新しいアカウントへようこそ

新しいアカウント [redacted] へようこそ。このアカウントを使用してアクセスできる Google Workspace やその他の Google サービスは、wakayama-med.ac.jp の管理者によって設定されています。

このアカウントとこのアカウントに関連付けられている Google データはすべて、組織管理者によって管理されています（詳しくは、[こちらをご覧ください](#)）。つまり、管理者はあなたのデータにアクセスし、あなたのデータを処理することができます。これには、アカウントでの通信の内容、Google サービスの利用方法、プライバシー設定などが含まれます。また、管理者はアカウントを削除したり、このアカウントに関連付けられているデータへのユーザー アクセスを制限したりすることもできます。

管理者が管理するサービス（Google Workspace など）にアクセスする権限が組織から付与されている場合、これらのサービスの使用には組織の企業契約が適用されます。Google は、これらの規約に加えて、[Google Cloud のプライバシーに関するお知らせ](#)も公開しています。

このアカウント [redacted] にログイン中に、Google Workspace とその他の Google サービスを使用することが管理者によって許可されている場合、これらのサービスの使用には、[Google 利用規約](#)、[Google プライバシー ポリシー](#)、各 Google サービスに固有の[利用規約](#)など、それぞれの規約が適用されます。これらの規約に同意しない場合、または Google がこのような方法でデータを取り扱うことを許可しない場合は、このアカウント [redacted] でその他の Google サービスを使用しないでください。プライバシー設定は、[myaccount.google.com](#) でカスタマイズすることもできます。

このアカウントでの Google サービスの使用には、組織の内部ポリシーも適用されます。

[理解しました](#)

Gmail の画面

1. Gmail の画面が表示されるとログイン完了です。
※「Gmail の POP 設定」に進んでください。



Gmail の POP 設定

1. Gmail 右上のアイコンから「歯車のアイコン(設定)」をクリックします。
表示された画面の「すべての設定を表示」をクリックします。



2. [メール転送と POP/IMAP] タブをクリックします。

設定

全般 ラベル 受信トレイ アカウントとインポート フィルタとブロック中のアドレス **メール転送と POP/IMAP** アドオン チャットと Meet 詳細 オフライン テーマ

言語: Gmail の表示言語: 日本語 [他の Google サービスの言語設定を変更](#)
すべての言語オプションを表示

電話番号: デフォルトの国コード: 日本

表示件数: 1 ページに 50 件のスレッドを表示

送信取り消し: 取り消せる時間: 5 秒

返信時のデフォルトの動作:
[詳細を表示](#)
 返信
 全員に返信

カーソルでの操作:
 カーソルでの操作を有効にする - カーソルでアーカイブ、削除、既読にする、スヌーズの操作をすばやく行えるようになります。
 カーソルでの操作を無効にする

送信 & アーカイブ
[詳細を表示](#)
 返信に [送信 & アーカイブ] ボタンを表示する
 返信に [送信 & アーカイブ] ボタンを表示しない

既定の書式スタイル:
(既定の書式にリセットするには、ツールバーの [書式をクリア] ボタンを使用します)
 Sans Serif ▼ ▼ ¶ ▼ ▼ A ▼ ▼ X
 本文のプレビューです。

メッセージ内の画像:
 外部画像を常に表示する - [詳細を表示](#)
 外部画像を表示する前に確認する - このオプションを選択すると、動的メールも無効になります。

動的メール:
[詳細を表示](#)
 動的メールを有効にする - メールに動的コンテンツがある場合に表示します。
[デベロッパー向けの設定](#)

文法:
 文法の訂正をオンにする
 文法の訂正をオフにする

スペルチェック:
 スペルの訂正をオンにする
 スペルの訂正をオフにする

自動修正:
 自動修正をオンにする
 自動修正をオフにする

スマート作成:
 メッセージの候補表示をオンにする

3. メールクライアントを利用する場合は、「すべてのメールで POP を有効にする（ダウンロード済みのメールを含む）」を選択し、[POP でメールにアクセスする場合] で、Gmailのメールを残すか、削除するかを選択してください。
設定変更した場合は、「変更を保存」が有効化されるので、クリックして設定を保存してください。
※「アプリパスワード生成方法」に進んでください。

設定

全般 ラベル 受信トレイ アカウント フィルタとブロック中のアドレス メール転送と POP/IMAP アドオン チャットと Meet 詳細 オフライン テーマ

転送: 転送先アドレスを追加
[詳細を表示](#)
 ヒント: [フィルタを作成](#)し、特定のメールだけを転送することもできます。

POP ダウンロード:
[詳細を表示](#)

1. ステータス: すべてのメールに対して **POP が有効**

すべてのメールで POP を有効にする (ダウンロード済みのメールを含む)

今後受信するメールで POP を有効にする

POP を無効にする

2. POP でメールにアクセスする場合 和歌山県立医科大学 メール のメールを受信トレイに残す

3. メールクライアントの設定 (例: Outlook、Thunderbird、iPhone)
[設定手順](#)

IMAP アクセス:
 (IMAP を使用して他のクライアントから 和歌山県立医科大学 メール にアクセスします)

ステータス: IMAP 無効

IMAP を有効にする

IMAP を無効にする

[詳細を表示](#)

メールクライアントの設定 (例: Outlook、Thunderbird、iPhone)
[設定手順](#)

変更を保存 キャンセル

アプリパスワード生成方法

概要

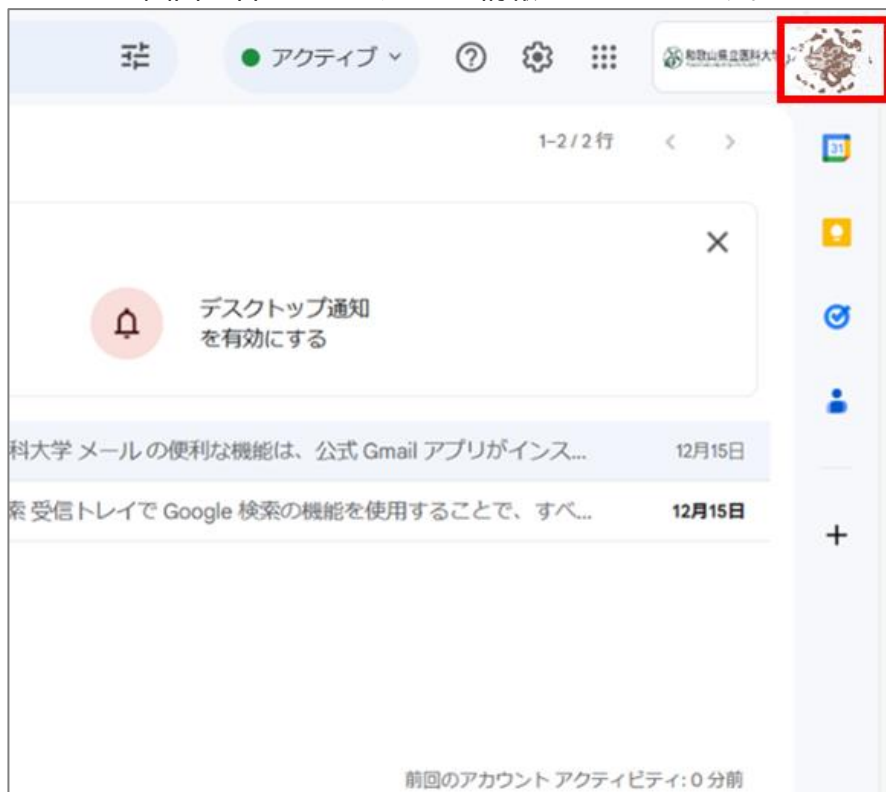
アプリパスワードの生成には 2 段階認証プロセスを有効にする必要があります。

すでに、2 段階認証を有効にしている場合は、「[アプリパスワードの設定](#)」から始めてください。

特に設定をしていない場合は、「[2 段階認証プロセスの有効化](#)」から設定を行ってください。

2段階プロセスの有効化

1. Gmail 画面の右上にある、ユーザ情報をクリックします。



2. 「Google アカウントを管理」をクリックします。



3. 「アカウント管理画面」が表示されます。



4. 画面左にあるメニューから「セキュリティ」をクリックします。

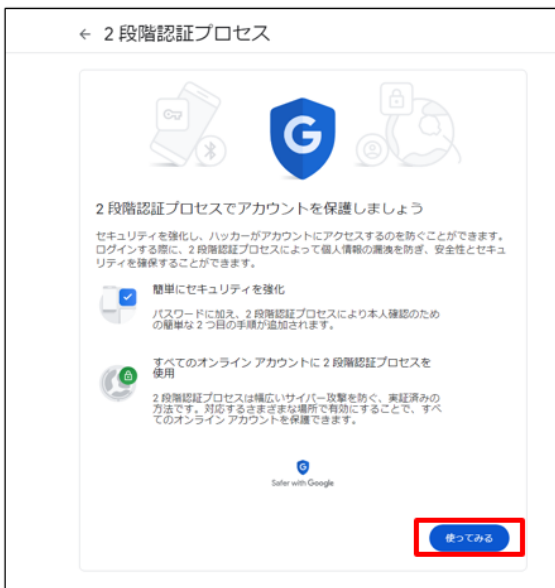


5. 「2段階認証プロセス」をクリックします。



6. 「使ってみる」をクリックしてください。

※クリック後にパスワード入力画面が表示される場合は、学内メールのパスワードを入力してください。



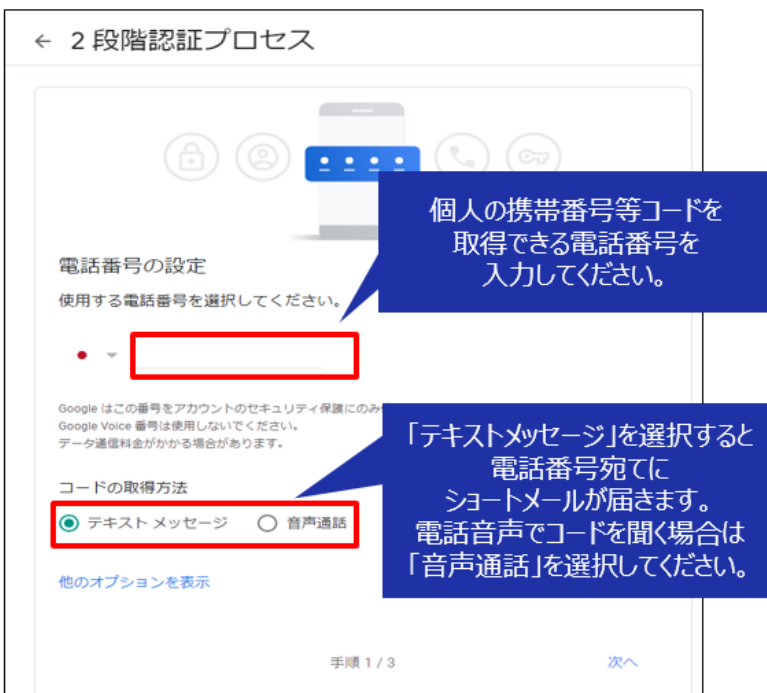
7. 電話番号の設定で、電話番号を入力してください。

※電話番号宛に次手順に必要なコードが届きます。コードの取得方法を選択して下さい。

※テキストメッセージは SMS で届きます。携帯電話の設定によっては、SMS が届きません。

※届かない場合は音声通話でコードを受け取ってください。

最後に「次へ」をクリックしてください。



8. 入力した電話番号で受け取ったコードを入力し、「次へ」をクリックしてください。

← 2段階認証プロセス



利用できるかの確認

Google から [redacted] に確認コードのテキストメッセージが送信されました。

コードを入力

受け取れなかった場合: 再送信

戻る 手順 2 / 3 次へ

9. 「有効にする」をクリックしてください。

← 2段階認証プロセス



確認が完了しました。2段階認証プロセスを有効にしますか？

2段階認証プロセスの仕組みは以上です。お使いのGoogle アカウント [redacted] で2段階認証プロセスを有効にしますか？

手順 3 / 3 有効にする

10. 下記のような表示に変われば、2段階認証プロセスの設定は完了です。

← 2段階認証プロセス

2段階認証プロセスは2023/[redacted]より有効になっています

オフにする

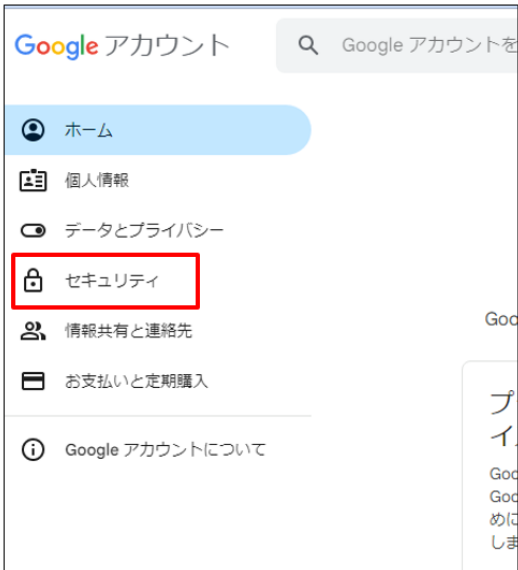
Google にログインする方法

Google アカウントにいつでもアクセスできるよう、以下の情報を最新の状態にしておきましょう

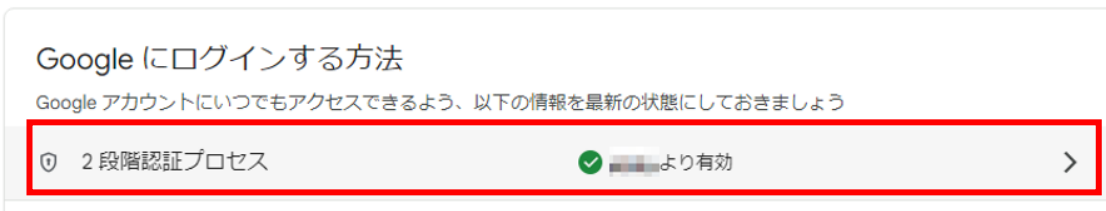
🔒 2段階認証プロセス ✔ [redacted]より有効 >

アプリパスワードの生成

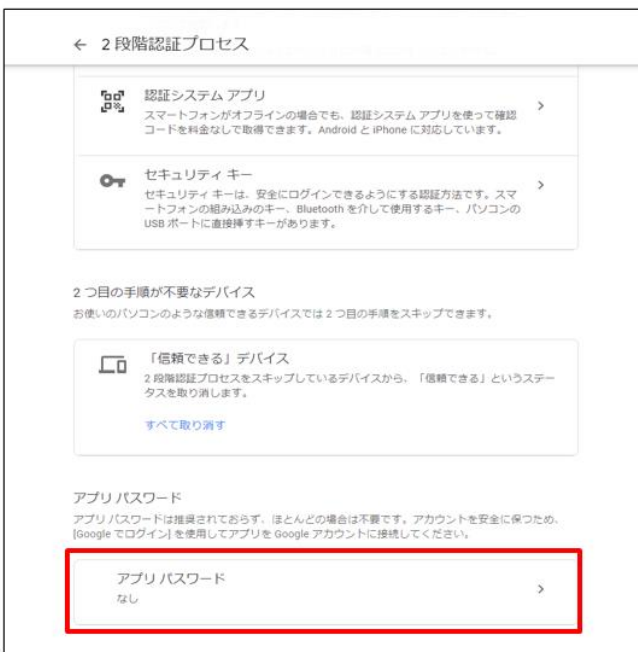
1. 画面左にあるメニューから「セキュリティ」をクリックします。



2. 「2 段階認証プロセス」をクリックします。



3. 「アプリパスワード」をクリックします。



4. 以下画面で任意のアプリ名(例:Outlook などのメールクライアント名称)を入力してください。

← アプリパスワード

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準に対応していない古いアプリやサービスで Google アカウントにログインするための手段です。

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準を使用する最新のアプリやサービスを使用している場合よりも安全性が低くなります。アプリパスワードを作成する前に、ログインするためにアプリにアプリパスワードが必要かどうかをご確認ください。

[詳細](#)

アプリパスワードがありません。

To create a new app specific password, type a name for it below...

App name

作成

5. 16桁のアプリパスワードが表示されます。

メールの設定手順に必要なので、控えておいてください。

※以降のメールクライアント設定手順の中で 1 度入力すれば、再度入力することはありません。

※複数のメールクライアントから Gmail を接続して使用する場合、本手順によるアプリパスワードの生成で必要な数を発行します。

「完了」をクリックして、終了です。

※アプリパスワードはメモしてください。メールクライアントの設定で必要となります。

※「メールクライアント(Outlook (POP)設定方法)」に進んでください。

← アプリパスワード

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準に対応していない古いアプリやサービスで Google アカウントにログインするための手段です。

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準を使用する最新のアプリやサービスを使用している場合よりも安全性が低くなります。アプリパスワードを作成する前に、ログインするためにアプリにアプリパスワードが必要かどうかをご確認ください。

[詳細](#)

生成されたアプリパスワード

お使いのデバイスのアプリパスワード

16桁のパスワードが表示されます。

完了

App name

作成

メールクライアント Outlook(POP)設定方法

概要

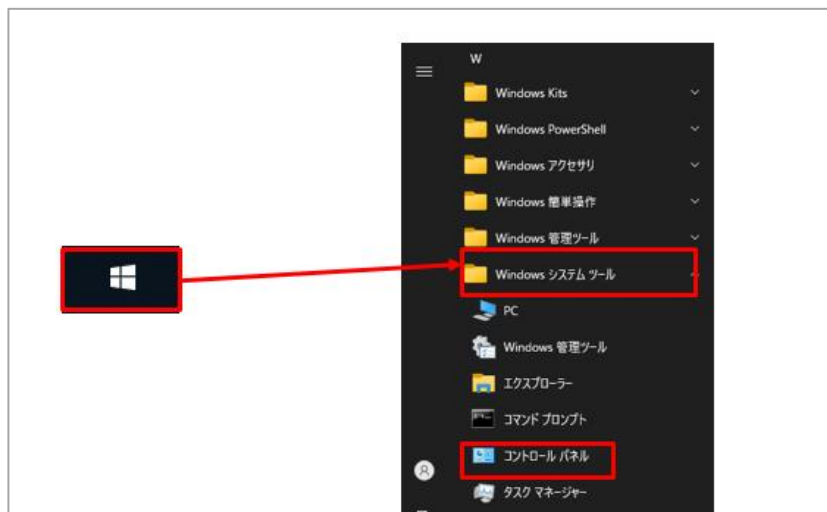
既に、パソコンにインストールしたメールソフト Microsoft 製メールソフト Outlook for Windows を利用している利用者が、Gamil を利用する場合の設定方法について説明します。

注意事項

- ・メールアカウントを追加され、Active!mail と Gmail のそれぞれのアカウントでメールが受信できません。2023 年1月3日以前のメールは、Gmail のアカウントでは、表示されません。
- ・大学で Active!mail のサーバーの 2024 年 1 月 3 日までのメールデータを、Gmail に移行します。移行後は、移行されたメールが Gmail のアカウントで追加表示されます。
- ・2023 年3月 31 日に、Active!mail のサーバーは停止しますので、Active!mail のアカウントではメールの受信はできなくなります。
- ・アカウント間のデータの移行など、メールアカウント追加以外の操作については、個人の責任で実施してください。
- ・個人でアカウント間のデータ移行をされた場合、大学で実施したメールデータの移行後に、Gmail のアカウントでメールが重複します。

設定追加

1. 「コントロールパネル」からの追加になります。
「スタートボタン」をクリックし、「W」の階層にある「Windows システムツール」に含まれる「コントロールパネル」をクリックします。



2. 「コントロールパネル」が表示されます。「Mail(Microsoft Outlook)」をクリックします。
※下記のような画面が出ない場合、右側の「表示方法:カテゴリ」を「表示方法:小さいアイコン」に変更して下さい



3. 「メール」設定が表示されます。「電子メールアカウント(E)」をクリックします。



4. 「アカウント設定 - 電子メールアカウント」が表示されます。「メール」タブで「新規(N)」をクリックします。

現在、ご利用いただいている Active!mail のアカウントはそのまま残した状態で、Gmail のアカウントを追加してください。

※「変更」は絶対にクリックしないでください。



5. 「アカウントの追加 – 自動アカウント セットアップ」が表示されます。「自分で電子メールや他のサービスを使うための設定をする(手動設定)(M)」を選択して「次へ(N)」をクリックします。

6. 「サービスの選択」の画面が表示されます。「POP または IMAP」を選択し「次へ」をクリックします。

7. 「アカウントの設定」が表示されます。各設定項目の入力が完了しましたら右下の「詳細設定(M)」をクリックします。

アカウントの変更

POPとIMAPのアカウント設定
お使いのアカウントのメールサーバーの設定を入力してください。

ユーザー情報

名前(Y): 和歌山 太郎
電子メール アドレス(E): j-test999@wakayama-med.ac.jp

サーバー情報

アカウントの種類(A): POP3
受信メール サーバー(I): pop.gmail.com
送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.gmail.com

メールサーバーへのログイン情報

アカウント名(U): recent:j-test999@wakayama-med.ac.jp
パスワード(P): *****
 パスワードを保存する(R)

メールサーバーがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応している場合には、チェックボックスをオンにしてください(Q)

アカウント設定のテスト

アカウントをテストして、入力内容が正しいかどうかを確認することをお勧めします。

アカウント設定のテスト(T)
 [次へ] をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする (S)

メールのパスワードではなく、アプリパスワードを入力！

詳細設定(M)...

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル ヘルプ

入力項目

- ・名前(Y): 名前(例: 和歌山太郎)
※メール送信時の名称となります。
(例: 和歌山太郎<***@wakayama-med.ac.jp)**
- ・電子メールアドレス(E): 学内メールアドレス (例: *****@wakayama-med.ac.jp)
- ・アカウントの種類(A): POP
- ・受信メールサーバー(I): pop.gmail.com
- ・送信メールサーバー(SMTP)(O): smtp.gmail.com
- ・アカウント名(U): **recent:学内メールアドレス(例: recent:*****@wakayama-med.ac.jp)**
※「recent:」を学内メールアドレスの前に付与してください。
- ・パスワード(P): **事前に準備しておいたアプリパスワードを入力してください。**
※その他の項目はデフォルトのまま変更しないでください。

8. 「インターネット電子メール設定」が表示されます。「全般」タブをクリックします。メールアカウントに、「Gmail-メールアドレス」を設定してください。

(例:Gmail-*****@wakayama-med.ac.jp)

**※現在利用しているメールアカウントと、別のアカウント名にする必要があります。
必ず設定してください。**

インターネット電子メール設定

全般 送信サーバー 詳細設定

メール アカウント

このアカウントを表す名前を入力してください ("仕事", "Microsoft Mail サーバー" など)(N)

Gmail-j-test999@wakayama-med.ac.jp

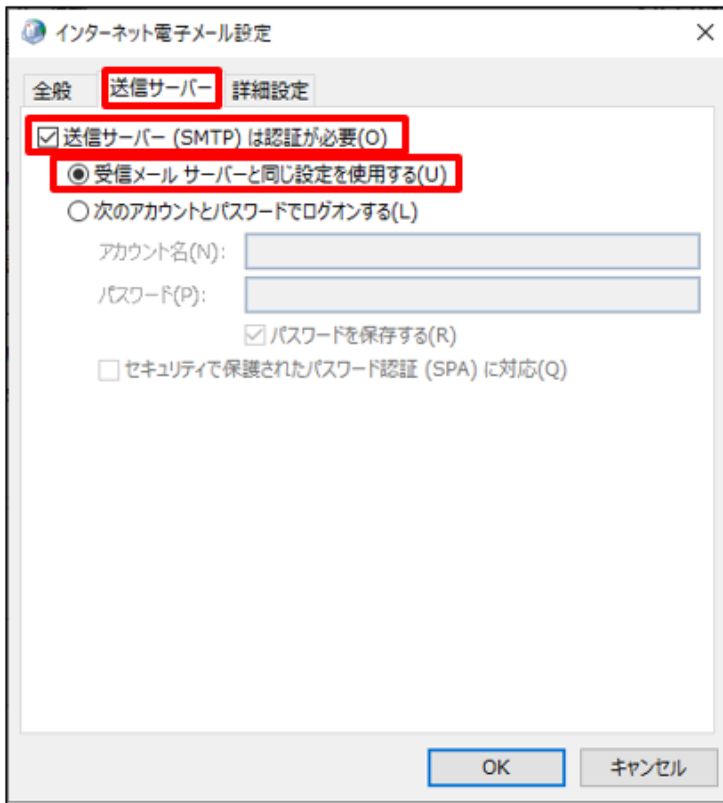
その他のユーザー情報

組織(O):

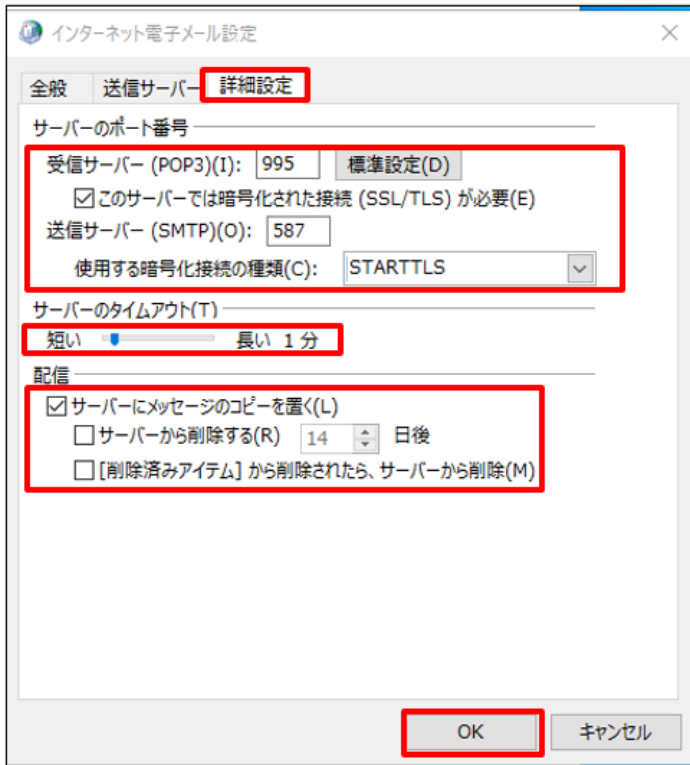
返信電子メール(R):

OK キャンセル

9. 次に「送信サーバー」タブをクリックします。「送信サーバー(SMTP)は認証が必要(O)」と「受信メールサーバーと同じ設定を使用する(U)」にチェックを入れます。



10. 「詳細設定」タブをクリックします。各項目への入力が完了したら「OK」をクリックします。



入力項目

- ・受信サーバー(POP3)(I): 995
- ・使用する暗号化接続の種類(E): SSL または SSL/TLS(バージョンで表記が異なります)
- ・送信サーバー(SMTP)(O): 587
- ・使用する暗号化接続の種類(E): STARTTLS(バージョンで表記が異なります)
- ・サーバーのタイムアウト(T): 1 分以上に設定(Google 推奨値)
- ・サーバーにメッセージのコピーを置く(L): オン
- ・サーバーから削除する(R): オフ(※)
- ・[削除済みアイテム]から削除されたら、サーバーから削除(M): オフ(※)

(※) 他のメールソフトや Gmail(Web メール)でも同じメールを確認したい場合の設定です。ご利用状況にあわせて設定ください。

11. 「アカウントの設定」に戻ります。「次へ(N)」をクリックします。

アカウントの変更

POPとIMAPのアカウント設定
お使いのアカウントのメールサーバーの設定を入力してください。

ユーザー情報
名前(Y): 和歌山 太郎
電子メール アドレス(E): j-test999@wakayama-med.i

サーバー情報
アカウントの種類(A): POP3
受信メール サーバー(I): pop.gmail.com
送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.gmail.com

メールサーバーへのログイン情報
アカウント名(U): recent:j-test999@wakayama
パスワード(P): *****
 パスワードを保存する(R)

メールサーバーがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応している場合には、チェックボックスをオンにしてください(Q)

アカウント設定のテスト
アカウントをテストして、入力内容が正しいかどうかを確認することをお勧めします。

アカウント設定のテスト(T)
 [次へ] をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする(S)

詳細設定(M)...

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル ヘルプ

12. テストが完了しましたら、「閉じる(C)」をクリックします。エラーが表示された場合は「閉じる(C)」をクリックすると 12.に戻りますので、設定項目を再度ご確認ください。

テストアカウント設定

すべてのテストが完了しました。[閉じる] をクリックして続行してください。

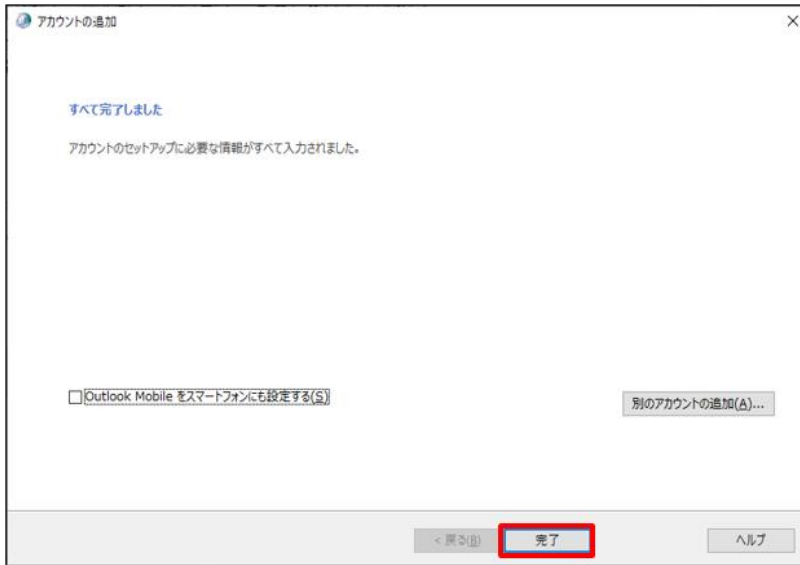
中止(S)

閉じる(C)

タスク エラー

タスク	状況
✓ 受信メール サーバー (POP3) へのログイン	完了
✓ テスト電子メール メッセージの送信	完了

13. 「すべて完了しました」と表示されます。右下の「完了」をクリックします。
これで Gmail を Outlook で使用することができます。



14. アカウントの設定画面で、Gmail のアカウントと選択し、「既定の」設定(D)」をクリックします。
Gmail が既定のアカウントに設定されます。



15. 現在、利用している Outlook for Windows をクリックして起動します。



16. メールアカウントが追加されます。

以下のように、Active!mail と Gmail の2つのアカウントが表示されます。
以上で設定は完了です。

