広大メール / Hirodai Mail

[Outlook] POPからExchangeに設定変更できますか？ / How can I change my settings from POP to Exchange?

すでにある設定を変更することはできません。
「POP受信を無効にして，Exchange設定を追加する」，または「
POP設定を削除して，新たにExchange設定を作成する」という流れになります。
＊先進認証に対応しているのは，Outlook2016以降のバージョンです。
その手順は，下記のとおりです。

POP受信を無効にして，Exchange設定を追加する

POP受信を無効にする

1. Outlookの「送受信」→「送受信グループ」→「送受信グループの定義」を開く
2. 「すべてのアカウント」を選択して，「編集」をクリックする
3. 広島大学のメールアドレスを選択して，一番上の「この送受信グループに選択されたアカウントを含める」のチェックを外し，「OK」をクリックする
   「送受信グループ」の画面を「閉じる」

Exchange方式の設定を作成する

1. Outlookの「ファイル」→「アカウント設定」→「プロファイルの管理」→
   「電子メールアカウント」をクリックし，「新規」をクリックする
2. 必要な情報（名前，メールアドレス，パスワード）を入力し，「次へ」をクリックする
3. サインインして，認証を行う
   多要素設定の認証を求められたら，設定している方法で認証を行う
4. 設定が完了したらOutlookを終了し，再度開いて設定ができていることを確認する

この手順でうまく行かない場合は，次の方法をお試しください。

POP設定を削除して，新たにExchange設定を作成する

POP方式のメールのバックアップを取る

1. Outlookの「ファイル」→「情報」→「アカウント設定」を開く
2. 「データファイル」タブをクリックして該当するPOP設定のアドレスを選択し，
   「ファイルの場所を開く」をクリックする
3. エクスプローラーでデータの入ったフォルダが開くので，このフォルダを開いた状態でOutlookは終了する（終了しないとバックアップが取れません）
4. Outlookの終了を確認し，開いているエクスプローラーの画面にあるデータファイル（.pstファイル）をコピーして，デスクトップ等の別の場所に貼り付ける（退避させる）
   エクスプローラーの画面は開いたままにしておいてください

POP方式の設定を削除する

(c) 2025 Tohru Kondo <tkondo@hiroshima-u.ac.jp> | 2025-07-06
URL: https://help.media.hiroshima-u.ac.jp/index.php?action=faq&cat=8&id=188&artlang=ja

1. Outlookの「ファイル」→「情報」→「アカウント設定」を開く
2. 「メール」タブで該当するPOP設定の行を選択し，「削除」をクリックする
   「続行しますか？」と聞かれたら，「はい」をクリックする

Exchange方式の設定を作成する

1. Outlookの「ファイル」→「情報」→「アカウント設定」を開く
2. 「メール」タブで「新規」をクリックする
3. メールアドレス欄に広大メールのアドレス（...@hiroshima-u.ac.jp）を入力して，
   「接続」をクリックする
4. パスワードを聞かれたら入力する（聞かれない場合もあります）
   多要素設定の認証を求められたら，設定している方法で認証を行う
5. 設定が完了したらOutlookを終了し，再度開いて設定ができていることを確認する

バックアップしていたメールを見られるようにする

1. エクスプローラーで，データファイルがあるかどうかを確認する
   なくなっていたら，最初の手順で取っておいたバックアップファイルを貼り付ける
2. Outlookの「ファイル」→「開く/エクスポート」→「インポート/エクスポート」を
   クリックする
3. 「他のプログラムまたはファイルからのインポート」→「Outlookデータファイル
   （.pst）」→「参照」でデータファイルを選択し，画面の指示に従って進む

Since you cannot change the settings already made, you can use "Exchange" by doing "Disable POP and enable Exchange" or "Remove POP and enable Exchange".
* Modern authentication is supported by Outlook 2016 or later versions.
Please refer to the following description.

Disable POP and enable Exchange

1: Disable POP

1. Open "Send / Receive" -> "Send/Receive Groups" -> "Define Send/Receive Groups" in Outlook.
2. Select "All Accounts" and click "Edit".
3. Select your HIRODAI Email address, uncheck "Include the selected account in this group" at the top, and click "OK". Close the "Send/Receive Groups" window.

2: Enable Exchange

1. In Outlook, click "File" -> "Account Settings" -> "Manage Profiles" -> "Email Accounts", and then click "New".
2. Enter the required information (Your name, Email Address, Password) and click "Next".
3. Sign in and authenticate. When asked to authenticate a multifactor configuration, use the method you have set up.
4. After completing the settings, restart outlook to confirm that the settings have been made.

(c) 2025 Tohru Kondo <tkondo@hiroshima-u.ac.jp> | 2025-07-06

広大メール / Hirodai Mail

If the settings could not be successfully changed, see the following instructions.

Remove POP and enable Exchange

1: Back up your POP-based Email

1. Open "File" -> "Info" -> "Account Settings" in Outlook.
2. Click on the "Data Files" tab, select the Email address for the appropriate POP setting, and click "Open File Location".
3. A folder with the data will open in Explorer, so exit Outlook with this folder open (if you don't exit it, you won't be able to back up the data).
4. Make sure Outlook is exited, copy the data file (.pst file) from the open Explorer screen and paste it somewhere else (to save it), such as the desktop. (Keep the Explorer screen open).

2: Remove POP

1. Open "File" -> "Info" -> "Account Settings" in Outlook.
2. In the "Email" tab, select the line with the corresponding POP settings and click "Remove". Click "Yes" for "Do you want to continue?".

3: Enable Exchange

1. Open "File" -> "Info" -> "Account Settings" in Outlook.
2. In the "Email" tab, click "New".
3. Enter your HIRODAI Email address (...@hiroshima-u.ac.jp) in the Email address field, and click "Connect".
4. Enter the password when asked for it. When asked to authenticate a multi-factor setup, authenticate using the method you have set up.
5. After completing the settings, restart outlook to confirm that the settings have been made.

4: Restore backed up Email

1. In Explorer, check to see if data files are present. If the file is missing, paste the backup file you saved in Step 1.
2. Click "File" -> "Open & Export" -> "Import/Export" in Outlook.
3. "Import from another program or file" -> "Outlook Data File (.pst)" -> "Browse" to select the data file and follow the on-screen instructions.

一意的なソリューション ID: #1187
製作者: imc-helpdesk
最終更新: 2024-10-21 15:45

(c) 2025 Tohru Kondo <tkondo@hiroshima-u.ac.jp> | 2025-07-06
URL: https://help.media.hiroshima-u.ac.jp/index.php?action=faq&cat=8&id=188&artlang=ja