

**Outlook Express**  
から  
**Gmail へのアップロード**  
**手順書**  
(アドレス帳編)

2013年9月3日  
第1版

## 目次

1. データアップロード手順書(Outlook Express アドレス帳編) .....-1-

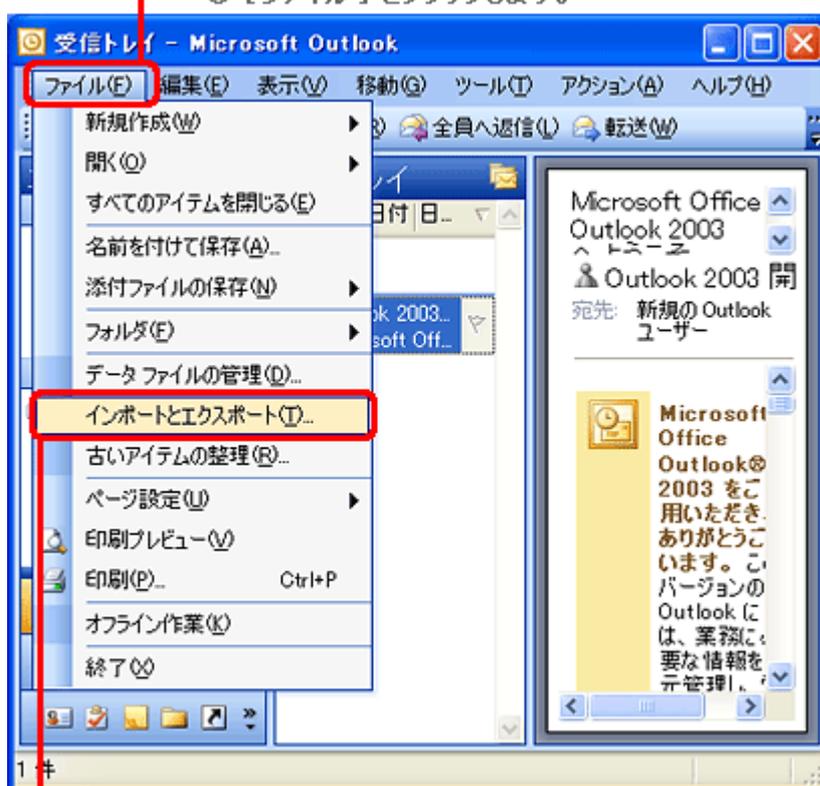
## データアップロード手順書(Outlook Express アドレス帳編)

アドレス帳のアップロードを行うため、まず Microsoft Outlook に移行した後、専用ツール Google Apps Migration for Microsoft Outlook を使用して、Gmail へのアップロードを行います。

1. Outlook を開きます。
2. [ファイル] をクリックし、表示されたメニューから [インポートとエクスポート] をクリックします。

【ファイルメニュー】

① [ファイル] をクリックします。

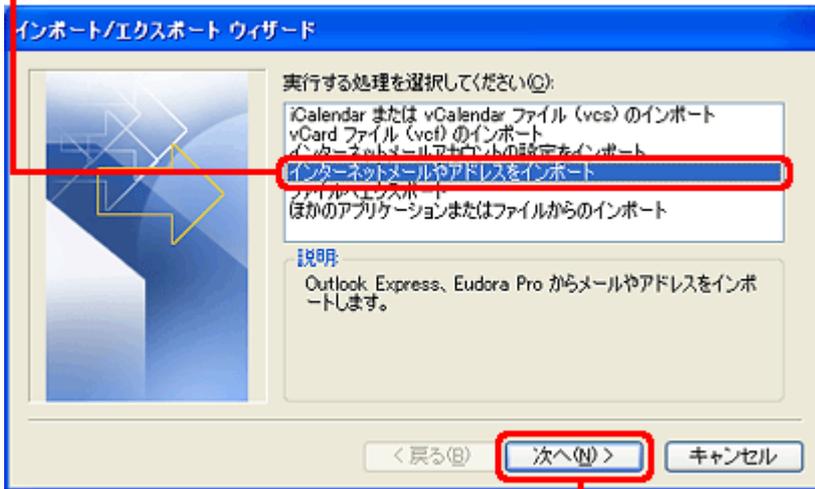


② [インポートとエクスポート] をクリックします。

3. [実行する処理を選択してください] ボックスの一覧から、[インターネットメールやアドレスをインポート] をクリックし、[次へ] をクリックします。

【エクスポート/インポートウィザード】

① [インターネット メールやアドレスをインポート] をクリックします。

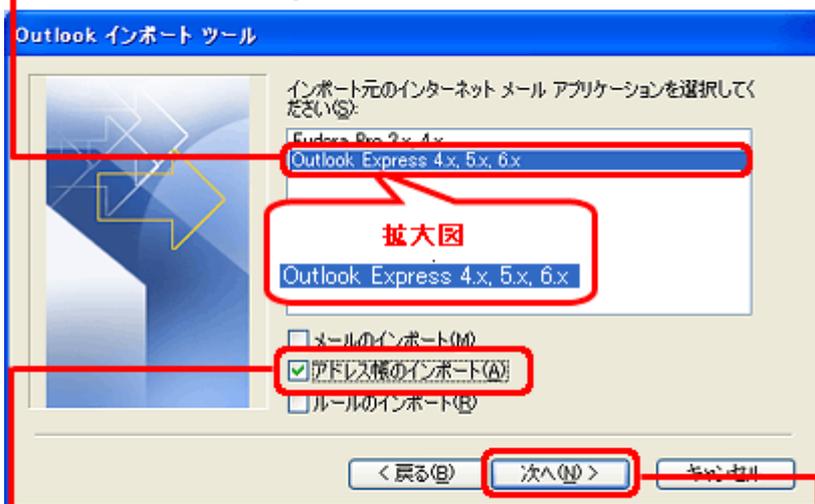


② [次へ] をクリックします。

4. [インポート元のインターネット メール アプリケーションを選択してください] ボックスの一覧から [Outlook Express 4.x, 5.x, 6.x] をクリックします。次に、[アドレス帳のインポート] チェック ボックスにチェックが入っていない場合は、クリックしてチェックを入れ、[次へ] をクリックします。

【アドレスのインポート】

① [インポート元のインターネット メール アプリケーションを選択してください] ボックスの一覧から [Outlook Express 4.x, 5.x, 6.x] をクリックします。



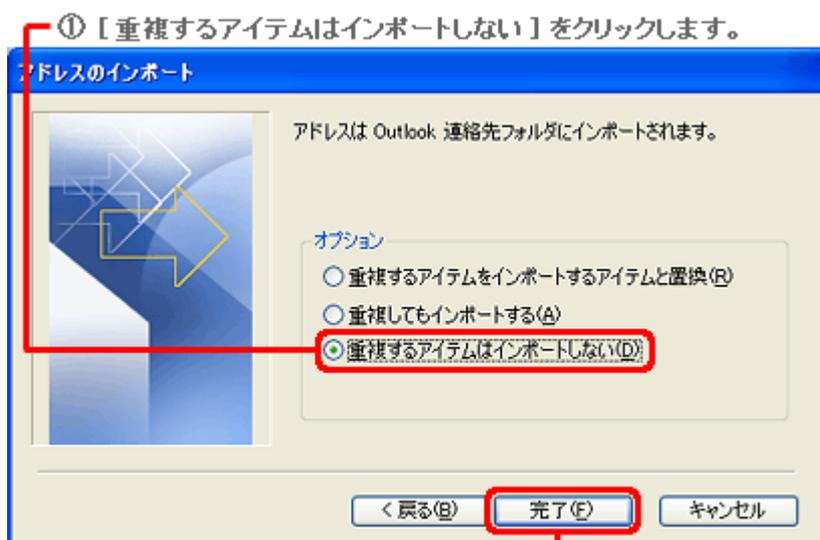
② [アドレス帳のインポート] チェックボックスをクリックしてチェックを入れます。

③ [次へ] をクリックします。

5. [オプション] から次のいずれかの項目をクリックし、[完了] をクリックします。
- [重複するアイテムをインポートするアイテムと置換]：重複する連絡先がある場合、Outlook の既存のデータを上書きします。
  - [重複してもインポートする]：重複する連絡先があってもインポートし、既存の Outlook の連絡先を残します。
  - [重複するアイテムはインポートしない]：重複する連絡先のインポートを行いません。

ここでは例として、[重複するアイテムはインポートしない] をクリックします。

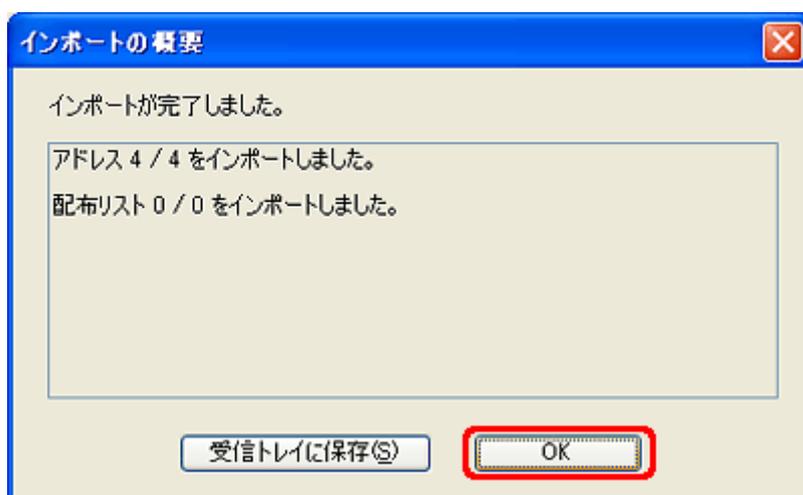
【重複するアイテムのインポート選択】



② [完了] をクリックします。

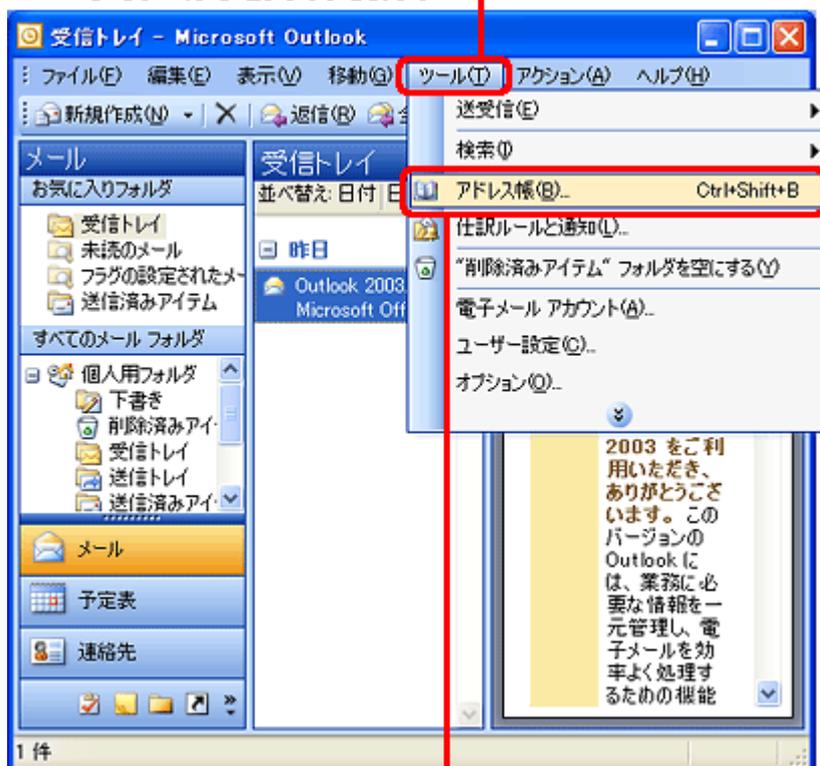
6. インポートの結果の内容を確認し、[OK] をクリックします。

【インポート概要】



7. [ツール] をクリックし、表示されたメニューから [アドレス帳] をクリックします。  
【ツールメニュー】

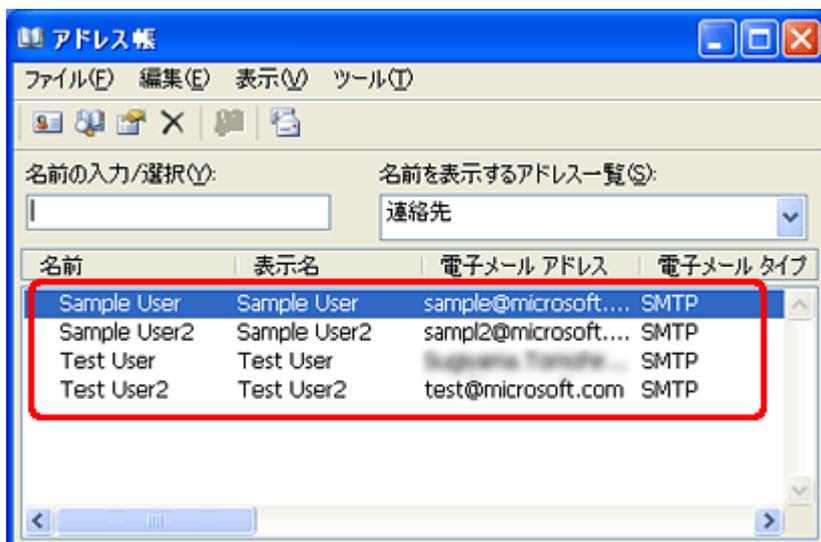
① [ツール] をクリックします。



② [アドレス帳] をクリックします。

8. 連絡先がインポートされたことを確認します。これでアドレス帳移行事前準備の完了です。

【アドレス帳】



※その後の Gmail へのアドレス帳アップロードは、「データアップロード手順書\_Outlook」を参照下さい。