

Windows Live Mail
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(Windows Live Mail アドレス帳編)-1-

データアップロード手順書(Windows Live Mail 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 MicrosoftOutlook 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. Windows Live メール のアドレス帳と、Windows 7 のアドレス帳の内容が同じかどうかを確認します。

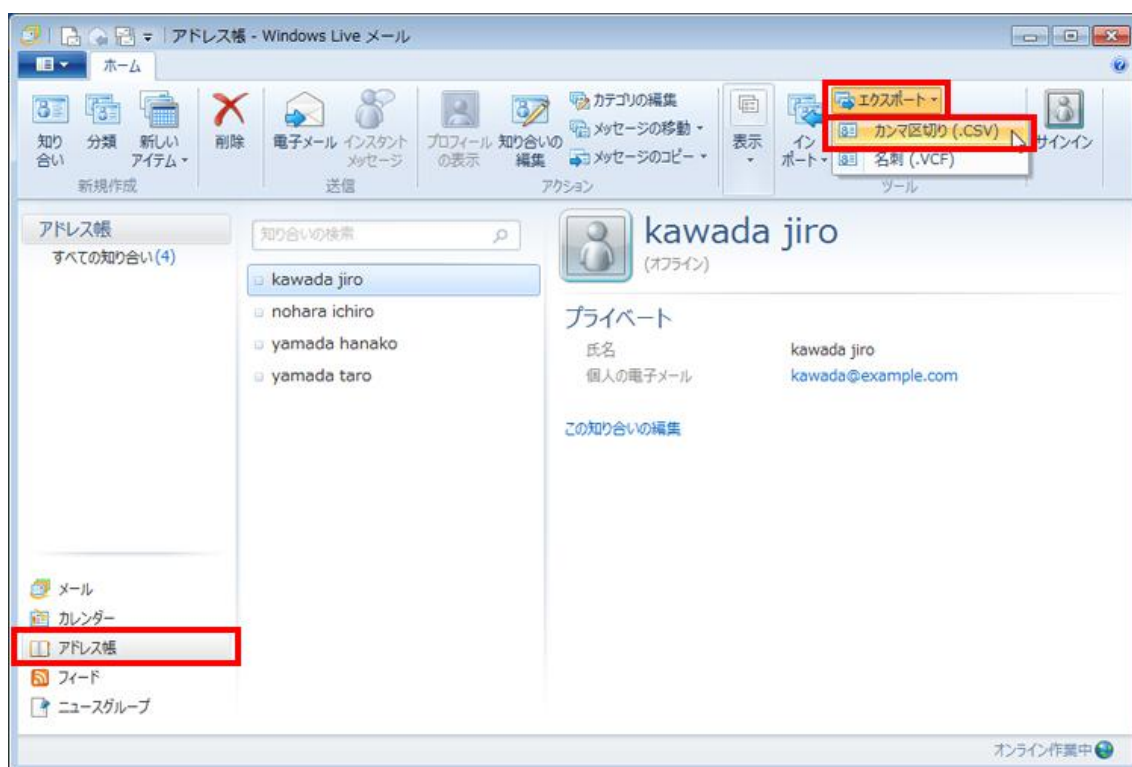
アドレス帳の内容が同じの場合→手順番号 12 へ

アドレス帳の内容が同じではない場合→手順番号 2 へ

2. Windows Live メールを開きます。

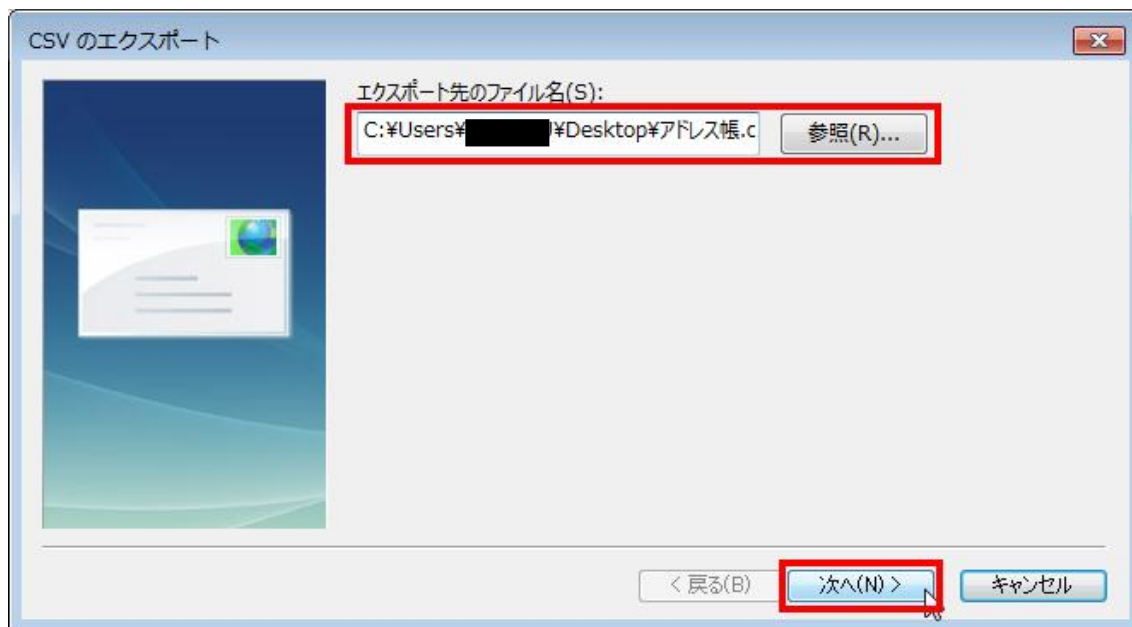
3. Windows Live メール の [アドレス帳] をクリックして、アドレス帳を表示します。[エクスポート] ボタンをクリックし、[カンマ区切り (.CSV)] をクリックします。

【Windows Live メール画面】



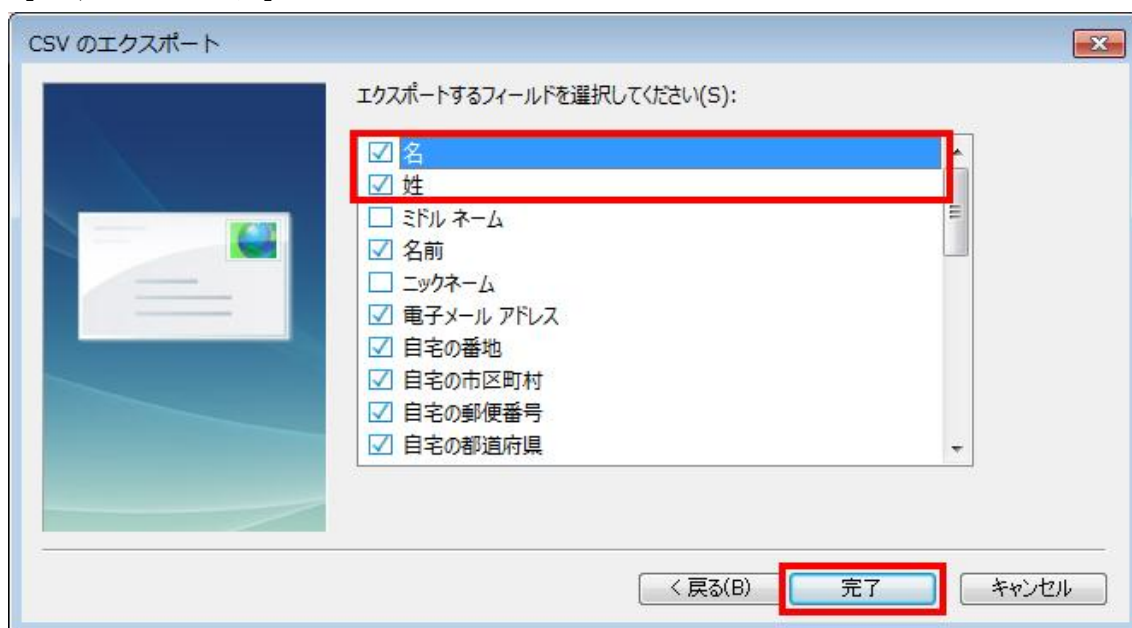
4. 「参照」をクリックし、エクスポート先とファイル名を指定します。ここでは、保存先をデスクトップにし、ファイル名を「アドレス帳」にしています。「次へ」をクリックします。

【保存先指定】



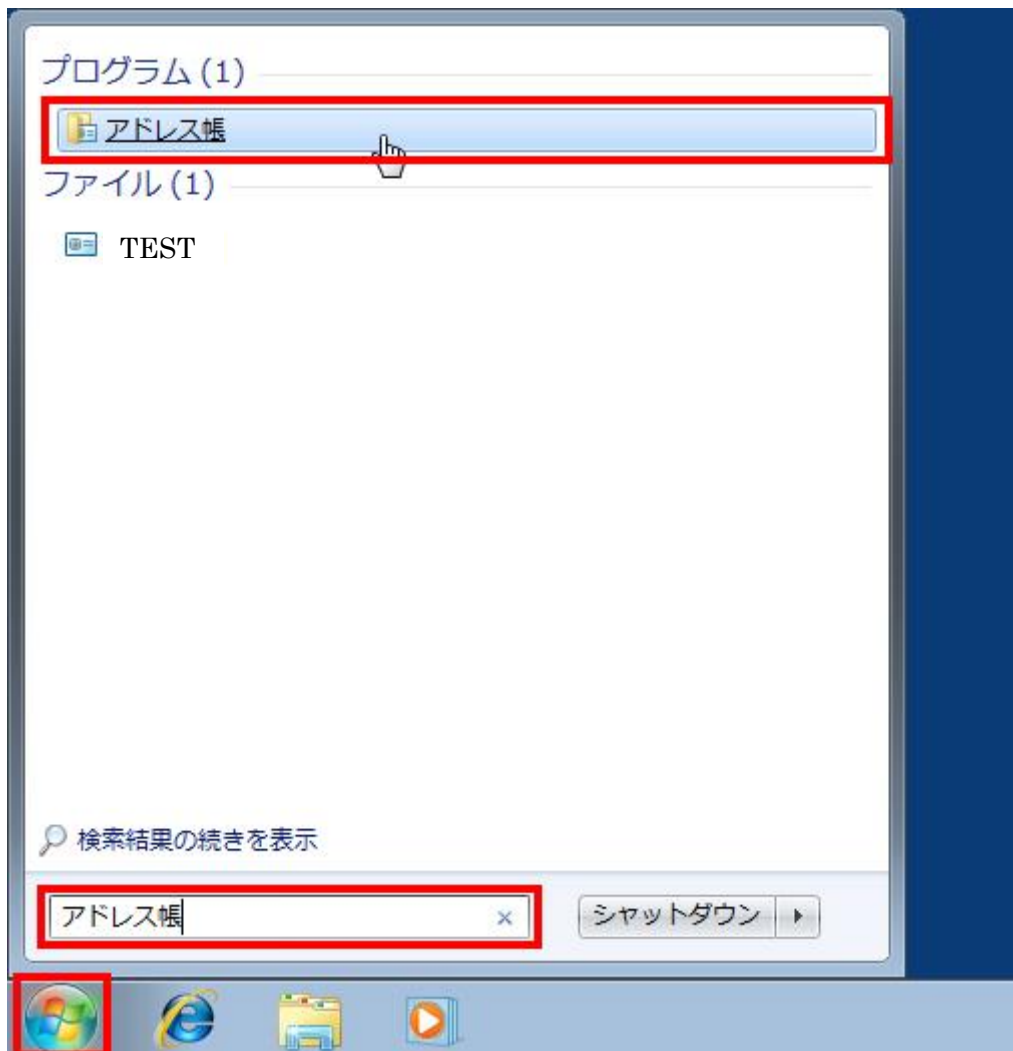
5. 「エクスポートするフィールドを選択してください」欄の、「名」と「姓」をそれぞれクリックし、チェックをつけます。「完了」をクリックすると、エクスポートが実行されます。

【フィールドの選択】



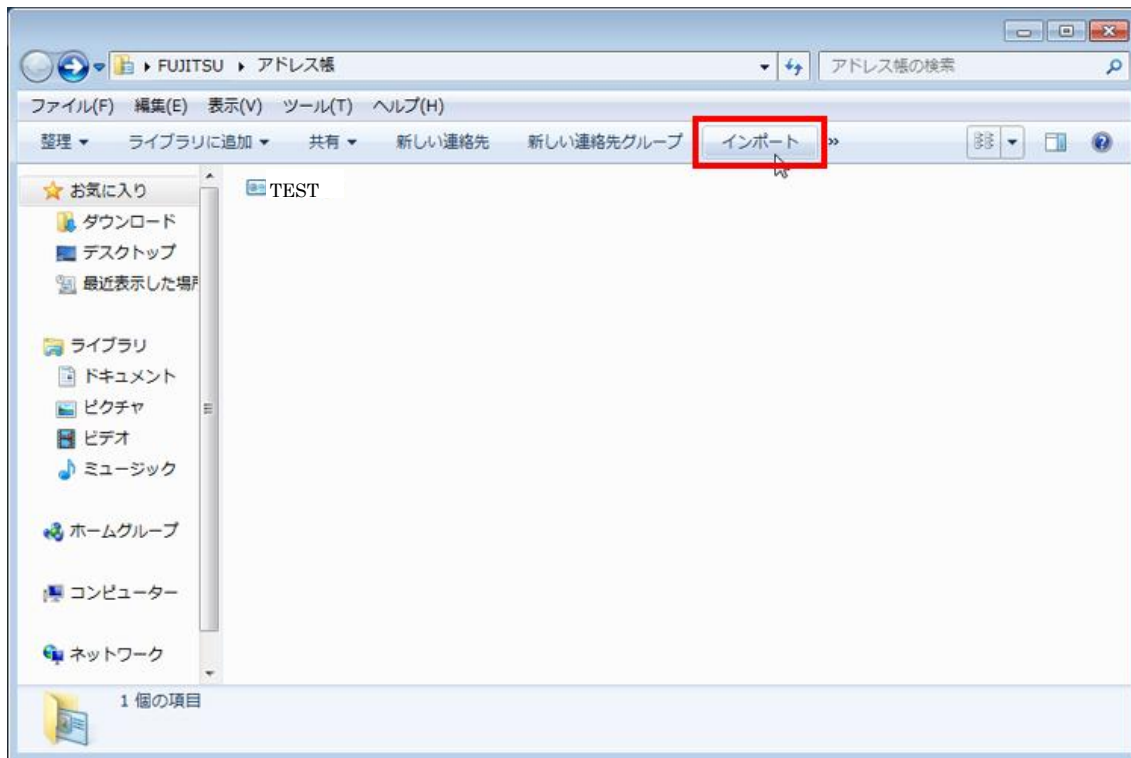
6. [スタート] ボタンをクリックし、[プログラムとファイルの検索] 欄に「アドレス帳」と入力。[プログラム] に「アドレス帳」が表示されたら、クリックします。

【プログラム検索】



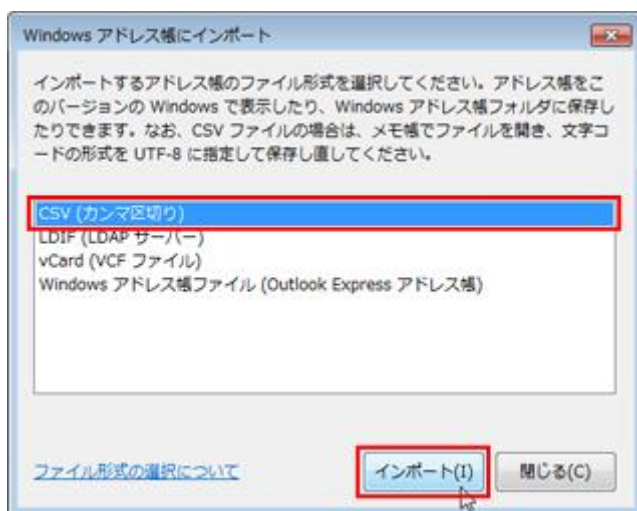
7. 「アドレス帳」が表示されます。[インポート] をクリックします。

【アドレス帳】



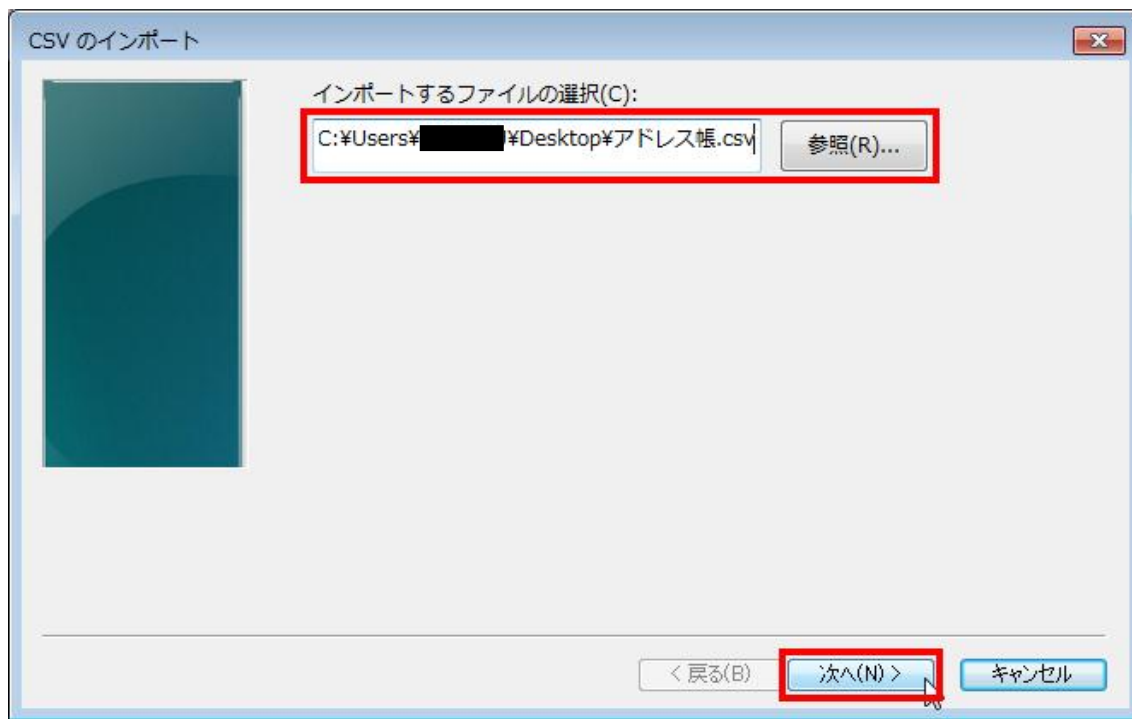
8. 表示されたウィンドウから「CSV（カンマ区切り）」を選択して [インポート] をクリックします。

【インポート形式選択】



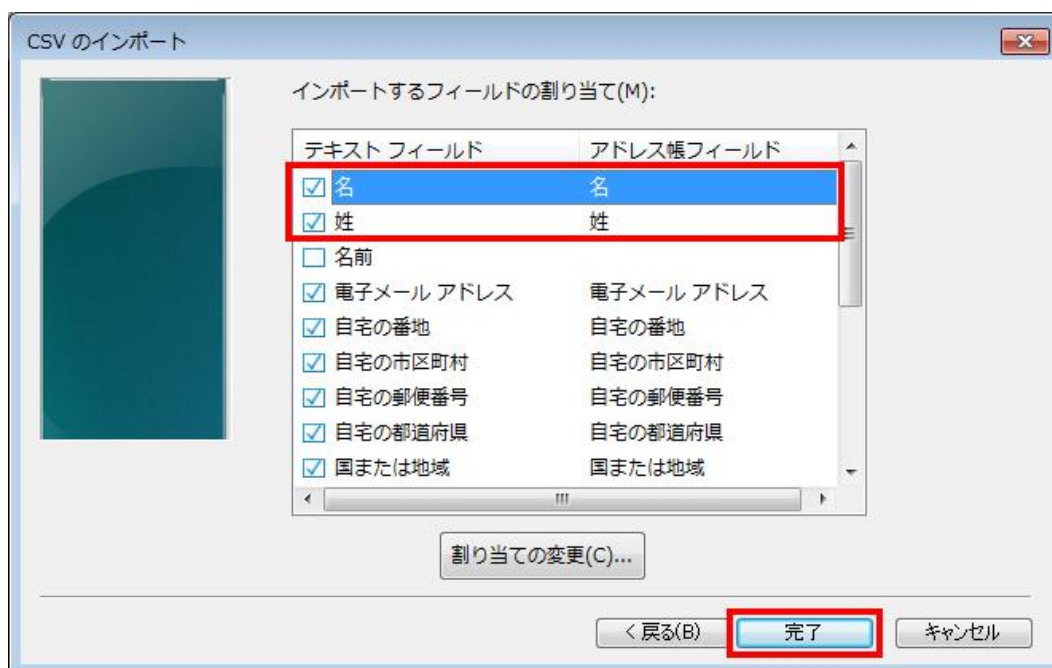
9. 「参照」をクリックして、先ほど保存した「アドレス帳」ファイルを指定したら、「次へ」をクリックします。

【インポートするファイル選択】



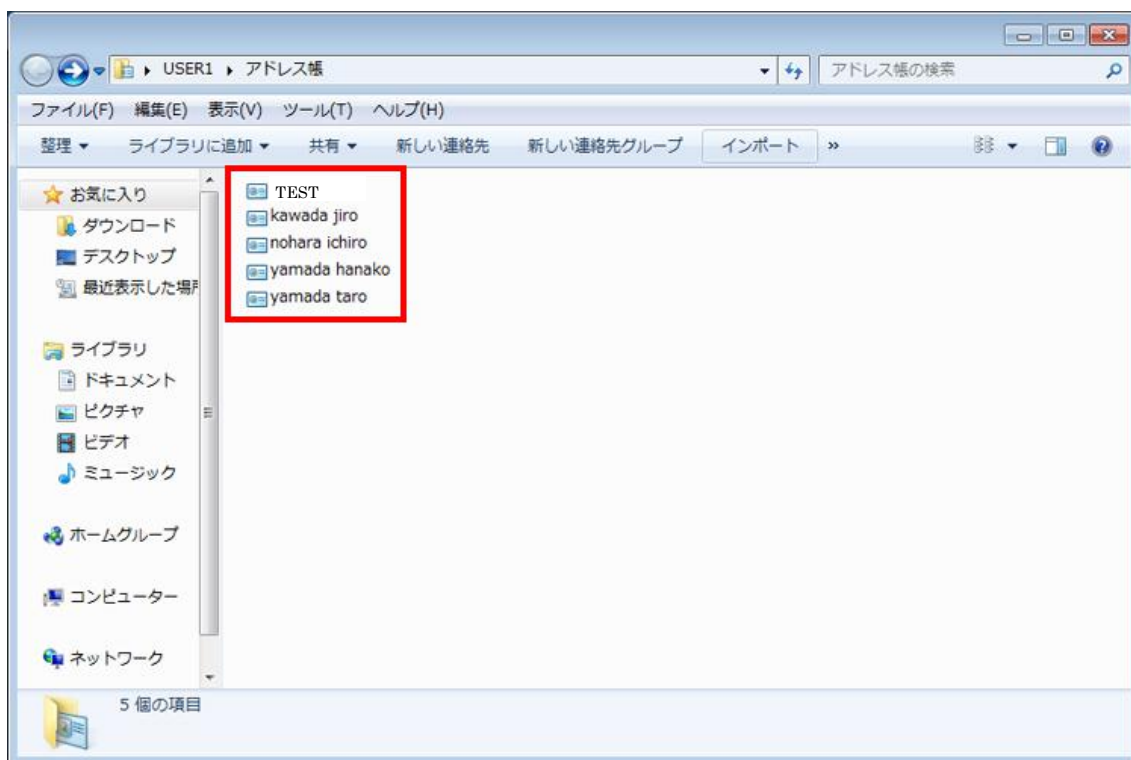
10. 「インポートするフィールドの割り当て」欄の、「名」と「姓」にチェックがあることを確認し、「完了」をクリックします。

【フィールド割当】



11. Windows のアドレス帳に追加されたことを確認します。

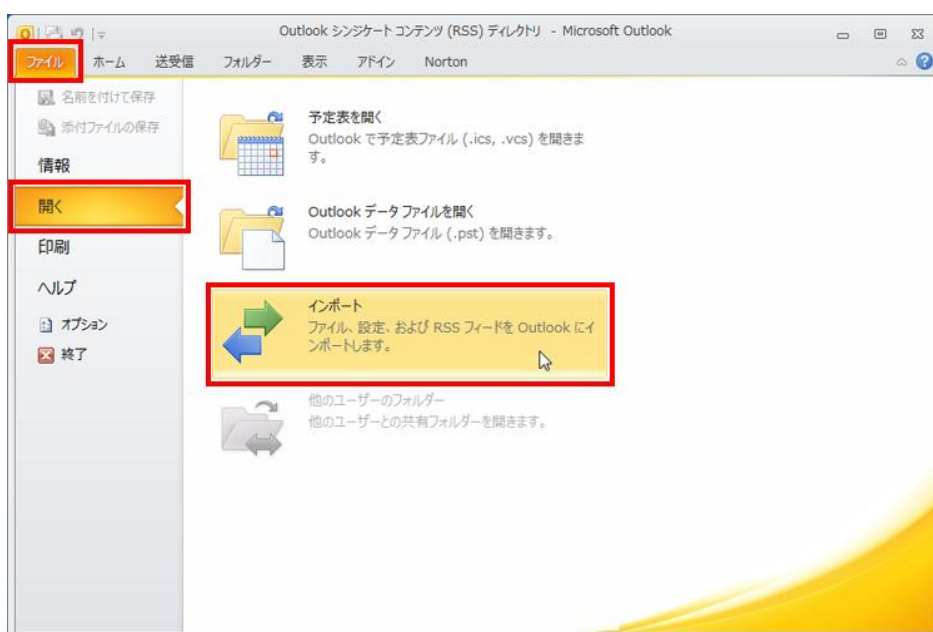
【アドレス帳確認】



12. Outlook を開きます。

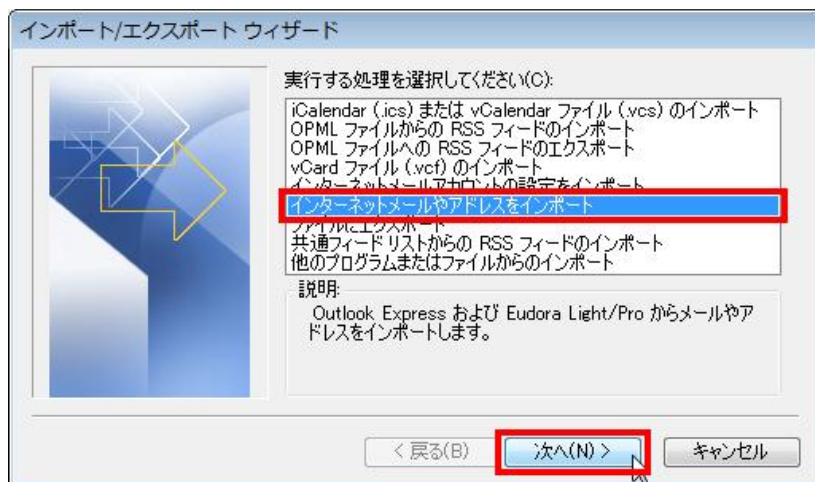
13. [ファイル] タブをクリックし、[開く] - [インポート] の順にクリックします。

【ファイルメニュー】



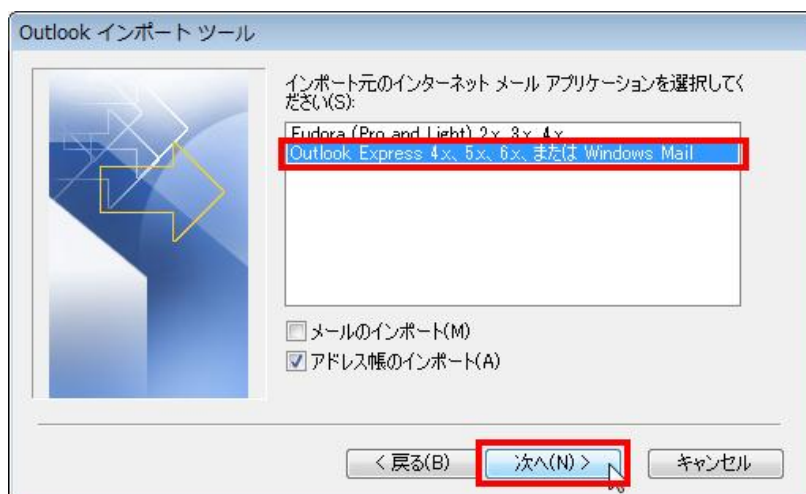
14. [インターネットメールやアドレスをインポート] を選択して、[次へ] をクリックします。

【インポート/エクスポートウィザード】



15. [Outlook Express 4x、5x、6x、または Windows Mail] を選択して、[次へ] をクリックします。

【インポート元の選択】

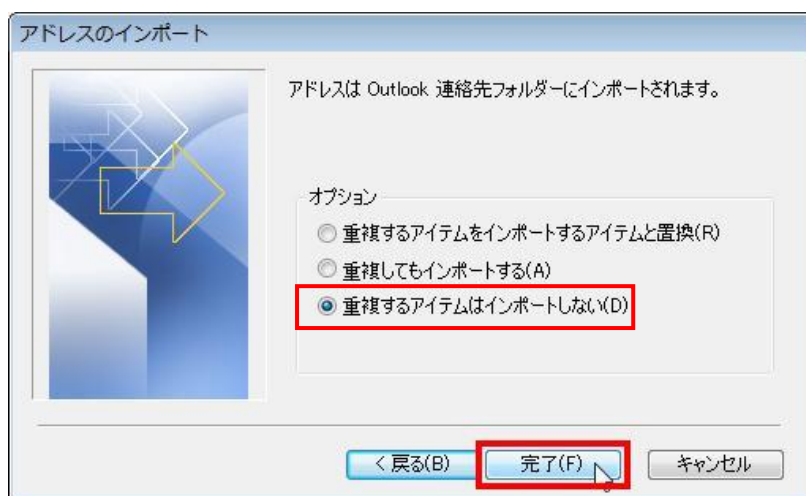


16. [オプション] から次のいずれかの項目をクリックし、[完了] をクリックします

- [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。

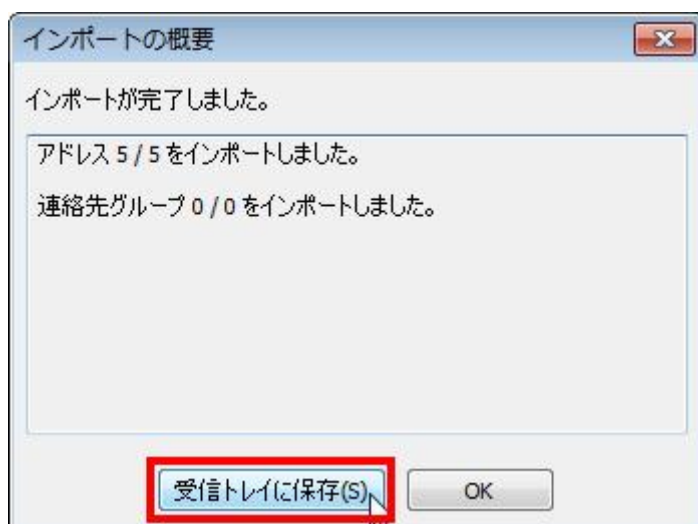
ここでは例として、[重複するアイテムはインポートしない] をクリックします。

【重複するアイテムのインポート選択】



17. [インポートの概要]を確認したら、[受信トレイに保存]をクリックします。

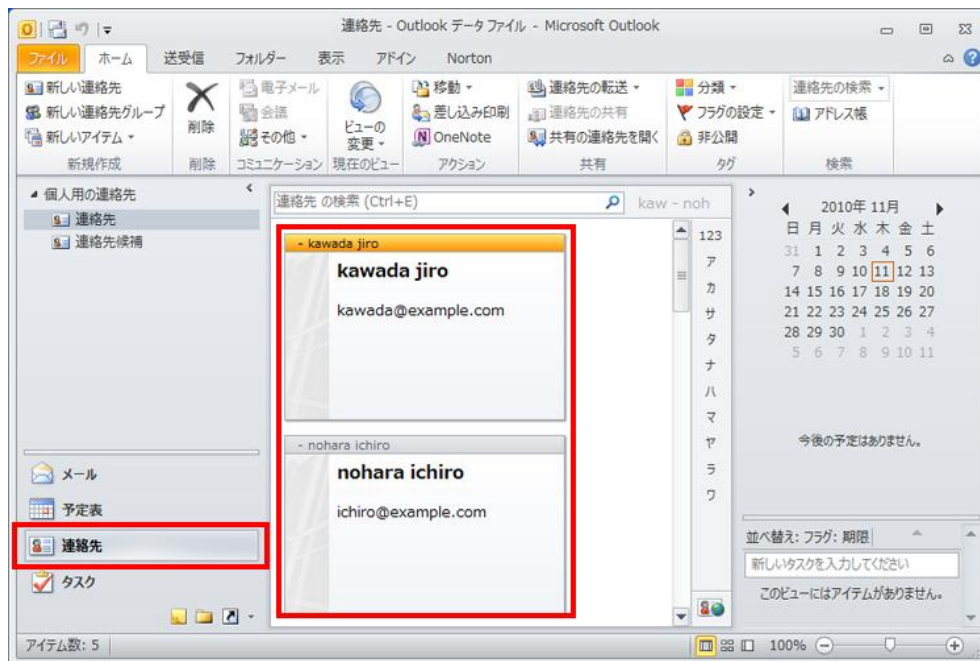
【インポートの概要】



18. 「連絡先」をクリックすると、移行した内容を確認できます。

これで、アドレス帳移行事前準備の完了です。

【連絡先確認】



※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。