

## OUTLOOK での新規設定

OUTLOOK での設定は次の 3 つの方法があります。

- POP (POP 3)

受信したメールのメッセージをパソコンに取り込みます。

そのため、サーバーとの通信が切れていても受信したメールを読むことができます。

なお、パソコンにメールのメッセージを保管するディスク容量が必要です。

また、サーバーにメッセージを残さない設定にすると、パソコンで受信した後に他のデバイス（スマホ等）でメールは読めません。

- IMAP

受信したメールのメッセージをパソコンに取り込まないで、サーバーに見に行きます。

新しいメッセージ以外はパソコンに取り込まないため、パソコンのディスク容量は圧迫しません。

サーバー上のメールは削除されないため、他のデバイス（スマホ等）でもメールのメッセージを読むことができます。

- Exchange

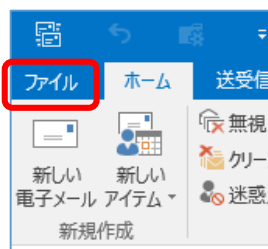
IMAP によく似ていますが、簡単に設定が可能です。

メールだけでなく、連絡先やカレンダー（今後サービスを行う予定です。）なども同期します。

これらの設定方法は、このマニュアルの中で説明します。

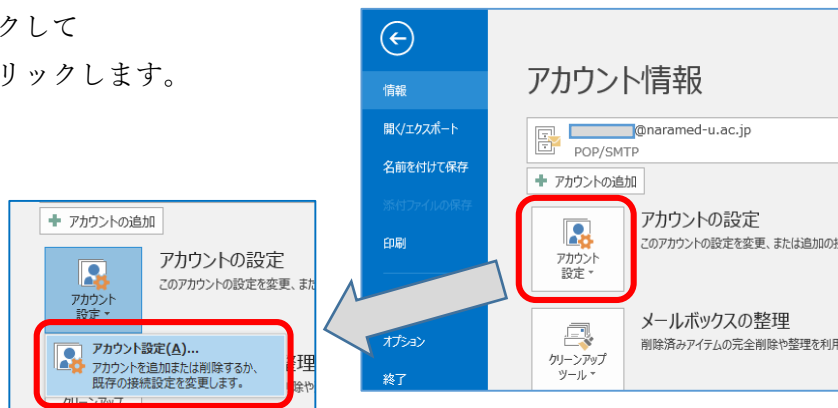
OUTLOOK を開きます。

OUTLOOK の「ファイル」をクリックします。



アカウントの設定をクリックして

「アカウントの設定」をクリックします。



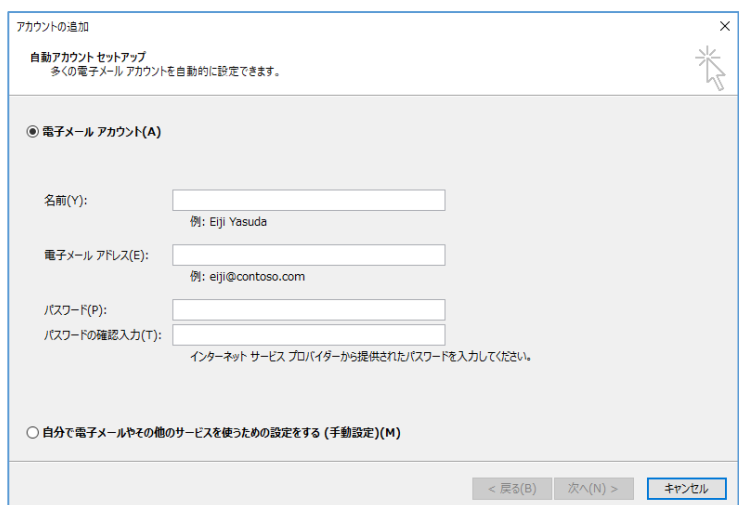
アカウント設定画面が表示されます。

設定を追加するため、「新規」をクリックします。



右の画面が出ない場合は、3 ページから 5 ページをご覧ください。

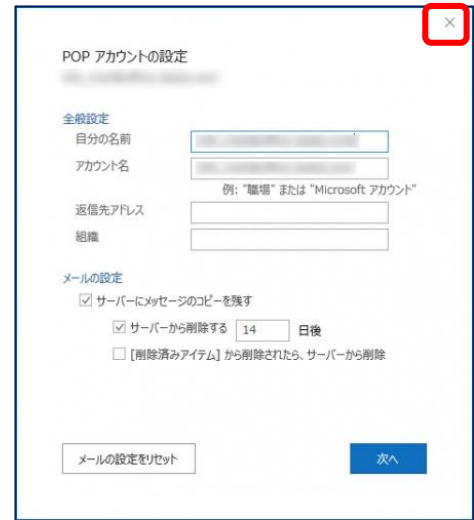
右の画面が出た場合は、6 ページをご覧ください。



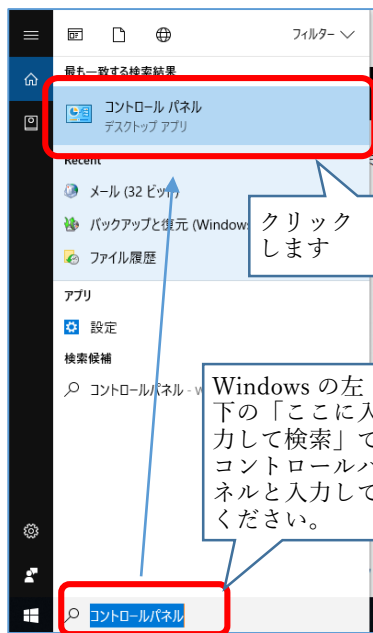
「アカウント設定」が表示されずに右のような画面が表示される場合

は、「×」をクリックして、次の「アカウント設定を開く」を閲覧になり、「アカウント設定」を表示してください。

(最新版にアップデートされている Outlook ではこのような簡易画面が表示されます。)



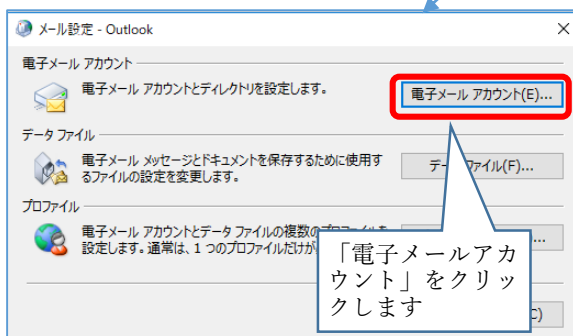
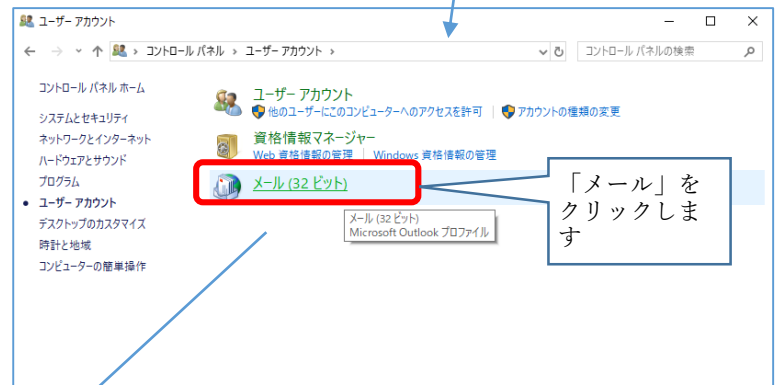
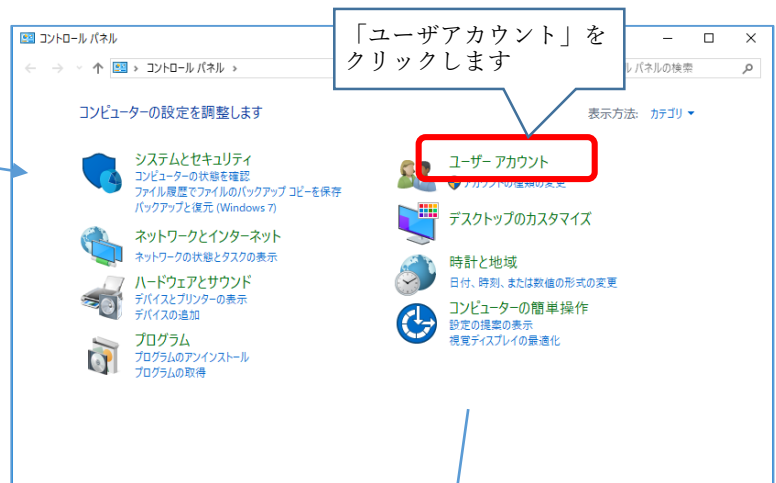
### アカウント設定を開く



クリック  
します

Windows の左  
下の「ここに入  
力して検索」で  
コントロールパ  
ネルと入力して  
ください。

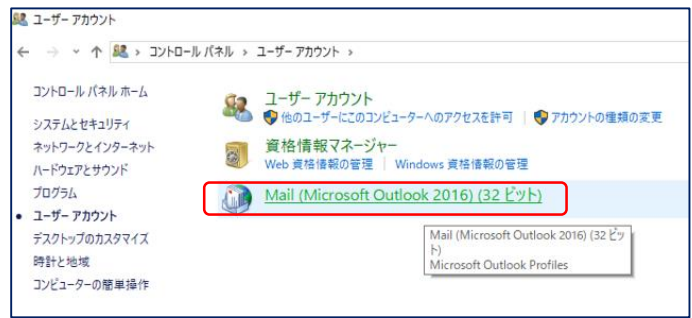
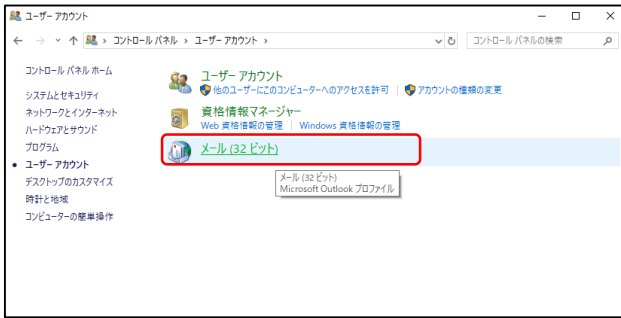
ストアアプリ版は Outlook の画面  
からファイル→アカウント設定→  
プロフィールの管理でメール設定  
から「電子メールアカウント」を  
開くことができます。



5 ページをご覧ください。



2ページ及び3ページの説明では、以下のように「メール」があることを前提で説明しています。



しかし、Windows 10では、「メール」の表示が出ない場合があります。  
その場合は次の操作を行えばメール設定の画面を表示できます。

エクスプローラーを起動します。



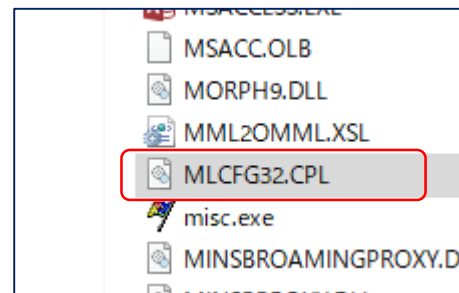
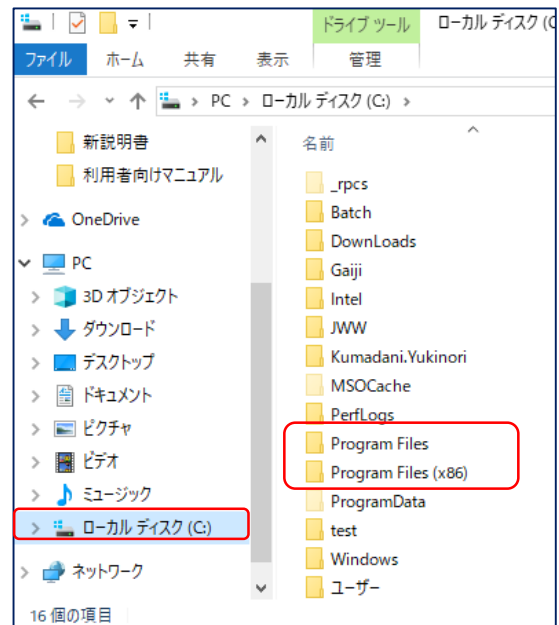
右の画面が開きます。

Cドライブの次のフォルダのいずれかを開きます。

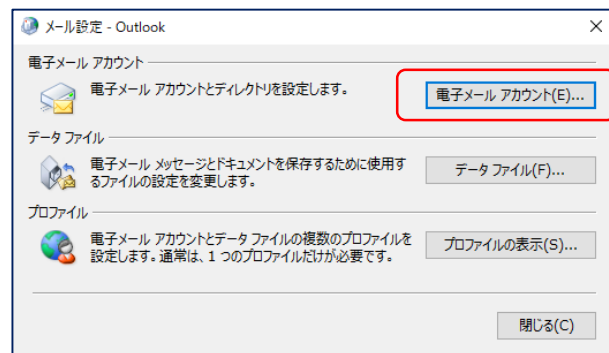
- ① Program Files(x86) → Microsoft Office  
→ root → Office16
- ② Program Files → Microsoft Office  
→ root → Office16
- ③ Program Files(x86) → Microsoft Office 16  
→ root → Office16
- ④ Program Files(x86) → Microsoft Office  
→ Office16

①から③のいずれかのフォルダに mlcfg32.cpl があります。

mlcfg32.cpl をダブルクリックで起動します。



右の画面が表示されるので、「電子メールアカウント」をクリックするとアカウント追加画面が表示されます。



アカウントの追加画面が表示されます。

**Exchange** で設定を行う場合は、「電子メールアカウント」を選択します。

**POP3** か **IMAP** で設定を行う場合は、「自分で電子メールや・・・」を選択して「次へ」をクリックします。

アカウントの追加

自動アカウント セットアップ  
多くの電子メール アカウントを自動的に設定できます。

電子メール アカウント(A)

名前(Y):

電子メール アドレス(E):

パスワード(P):

パスワードの確認入力(T):

インターネット サービス プロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。

自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする (手動設定)(M)

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

アカウントの追加

自動アカウント セットアップ  
アカウントを手動で設定するか、または他の種類のサーバーに接続します。

電子メール アカウント(A)

名前(Y):

電子メール アドレス(E):

パスワード(P):

パスワードの確認入力(T):

インターネット サービス プロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。

自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする (手動設定)(M)

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

8 ページをご覧ください。

名前、メールアドレスを設定します。

パスワードは統合 ID のパスワードを入力します。

次へ をクリックします。

アカウントの追加

自動アカウント セットアップ  
多くの電子メール アカウントを自動的に設定できます。

電子メール アカウント(A)

名前(Y):

電子メール アドレス(E):

パスワード(P):

パスワードの確認入力(T):

インターネット サービス プロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。

自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする (手動設定)(M)

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

右の画面が出て、サーバーに接続に行きます。

アカウントの追加

メールサーバーの設定を挿入しています...

構成中

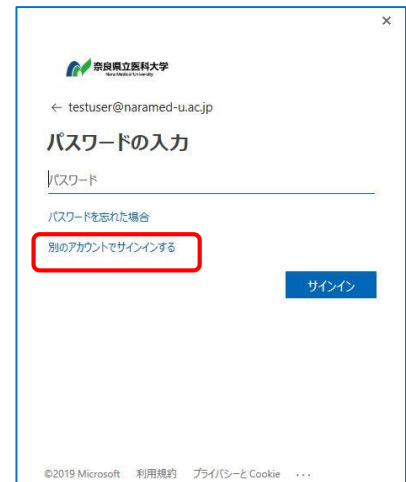
アカウントの設定を行っています。この処理には数分かかります。

- ✓ ネットワーク接続を確認しています
- testuser@naramed-u.ac.jp の設定を挿入しています

メールサーバーにログイン

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

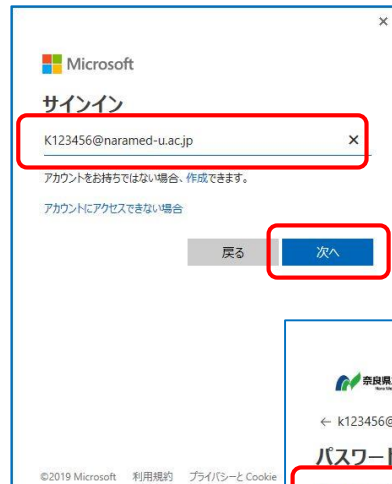
右のようにパスワード入力が必要ですが、  
別のアカウントでサインイン をクリックします。



ここで、Office365 のログイン ID  
を入力します。

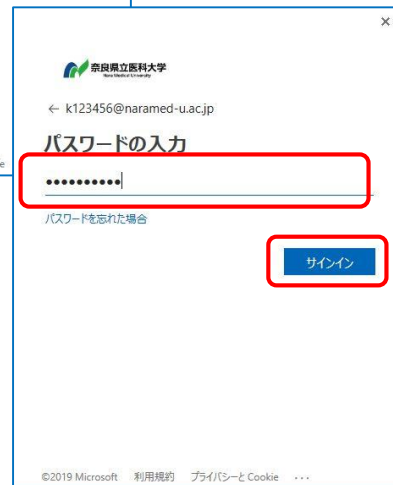
(統合 ID@narmed-u.ac.jp)

次へ をクリックします。

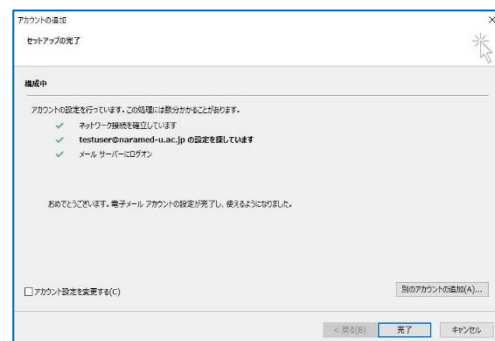


統合 ID のパスワードを入力します。

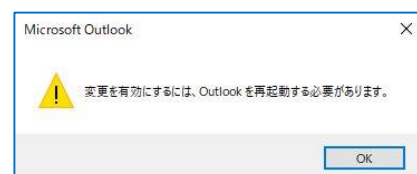
サインイン をクリックします。



右の画面が出て、サーバーに接続に行きます。

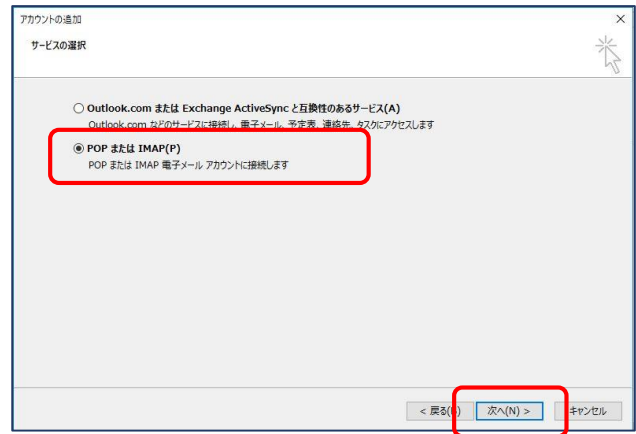


右のメッセージが出るので、OK をクリックしてから  
OUTLOOK をいったん終了させて、再度起動します。



以上で設定は終了です。

「POP または IMAP」を選択して「次へ」をクリックします。



右の画面が表示されます。



次ページ以降、「POP 3」か「IMAP」で説明が異なりますので、該当のページをご覧ください。



## アカウントの種類が「POP3」の場合 (IMAP の説明は後段にあります。)

次のように設定します。

アカウントの追加

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。

名前とメールアドレスは変更する必要はありません。

ユーザー情報  
名前(Y): testuser  
電子メール アドレス(E): testuser@narmed-u.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): outlook.office365.com  
送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.office365.com

メールサーバーへのログオン情報  
アカウント名(U): kK123456@narmed-u.ac.jp  
パスワード(P): \*\*\*\*\*

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。  
 [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)

POP3 を選択します。

新しいメッセ  
 新しいメッセ  
 既存

受信メールサーバー  
outlook.office365.com  
送信メールサーバー  
smtp.office365.com

パスワードを保存する(R)

アカウントは、統合 ID を通知した文書またはメールに記載の「Office365 ログイン ID」です。  
統合 ID@narmed-u.ac.jp  
例：K123456@narmed-u.ac.jp  
パスワードは統合 ID のパスワードです。

詳細設定(M)...

設定変更が終わると、クリックします。

キャンセル

※統合 ID を通知した際の初期パスワードを必ず変更してください。

<https://idm.narmed-u.ac.jp/user/>

ログインのための ID は 7 桁の統合 ID です。

なお、Office365 へ変更したパスワードが反映されるのに約 1 時間かかります。

「インターネット電子メール設定」の画面が表示されるので次のように設定します。

「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」にチェックを入れ、「受信メールサーバーと同じ設定を使用する」を選択します。

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

送信サーバー (SMTP) は認証が必要(O)

受信メールサーバーと同じ設定を使用する(U)

次のアカウントとパスワードでログオンする(L)

アカウント名(N):  
パスワード(P):

パスワードを保存する(R)

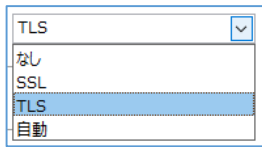
セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応(Q)

メールを送信する前に受信メールサーバーにログオンする(I)

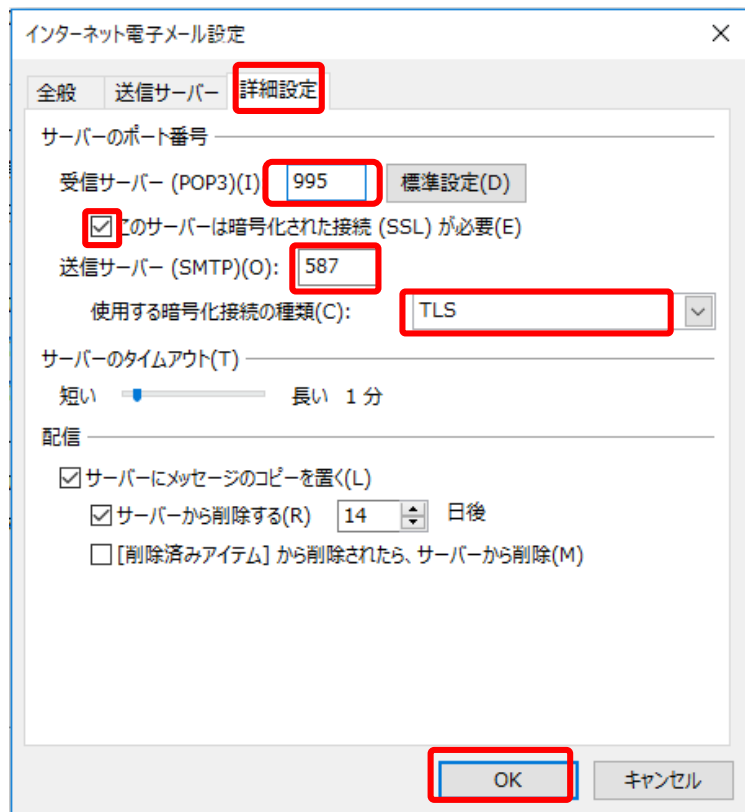
OK キャンセル

詳細設定 については Outlook により次の2つがあります。

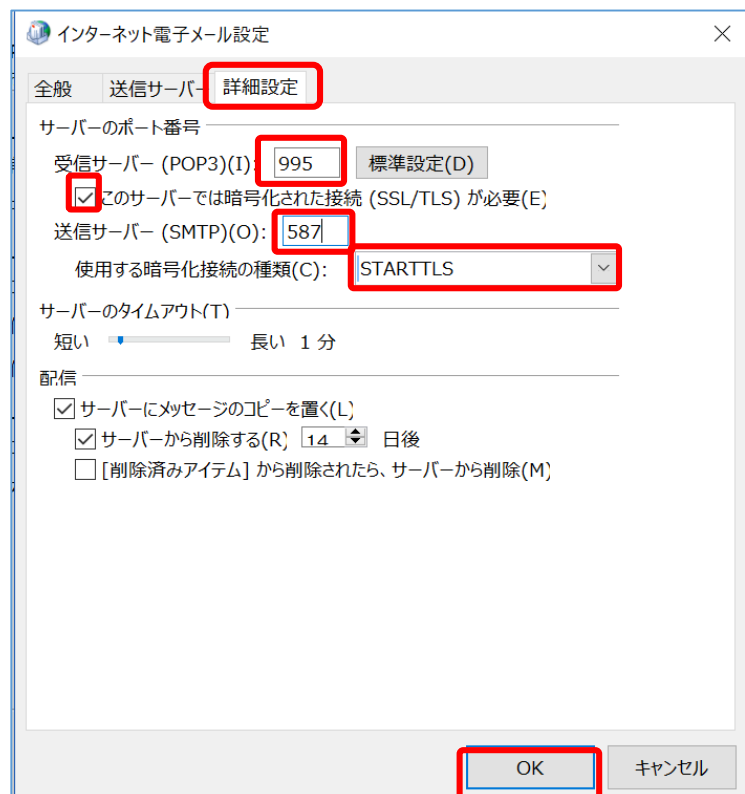
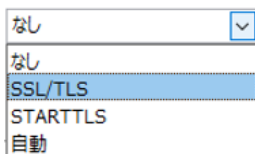
「詳細設定」タブをクリックします。  
使用する暗号化接続の種類が次の場合  
右の画面のように設定してください。



設定が終われば「OK」をクリックします。



使用する暗号化接続の種類が次の場合  
右の画面のように設定してください。



設定画面が閉じて右の画面に戻ります。

アカウントの追加

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): testuser  
電子メールアドレス(E): testuser@narmed-u.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): outlook.office365.com  
送信メールサーバー(SMTP)(O): smtp.office365.com

メールサーバーへのログイン情報  
アカウント名(U): k123456@narmed-u.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)

新しいメッセージの配信先:  
 新しい Outlook データ ファイル(W)  
 既存の Outlook データ ファイル(X)

参照(S)

詳細設定(M)...

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

「次へ」をクリックします。

次の画面が表示され、送受信のテストが実行されます。  
「完了」となると正しく設定がされています。

エラーがある場合は、再度設定を見直してください。

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	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

以上でメール送受信ができるようになります。

————— アカウントの種類が「POP 3」の場合の説明終わり —————

## アカウントの種類が「IMAP」の場合

次のように設定します。

アカウントの追加

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

名前は何でも構いません。  
メールアドレスは普段使っている  
メールアドレスを入力してください。

ユーザー情報  
名前(Y): testuser  
電子メール アドレス(E): testuser@narmed-u.ac.jp

サーバー情報  
アカウントの種類(A): IMAP  
受信メール サーバー(I): outlook.office365.com  
送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.office365.com

メールサーバーへのログイン情報  
アカウント名(U): K123456@narmed-u.ac.jp  
パスワード(P): \*\*\*\*\*

パスワードを記憶する(R)

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。

[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)

IMAPを選択してください。

受信メールサーバー  
outlook.office365.com  
送信メールサーバー  
smtp.office365.com

詳細設定(M)...

設定が終わると、クリックします。

アカウントは、統合 ID を通知した文書またはメールに記載の「Office365 ログイン ID」です。  
統合 ID@narmed-u.ac.jp  
例：K123456@narmed-u.ac.jp  
パスワードは統合 ID のパスワードです。

※統合 ID を通知した際の初期パスワードを必ず変更してください。

<https://idm.narmed-u.ac.jp/user/>

ログインのための ID は 7 桁の統合 ID です。

なお、Office365 へ変更したパスワードが反映されるのに約 1 時間かかります。

「インターネット電子メール設定」画面が表示されるので図のように設定します。

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

送信サーバー (SMTP) は認証が必要(O)

受信メールサーバーと同じ設定を使用する(U)

次のアカウントとパスワードでログインする(L)

このようにしてください。

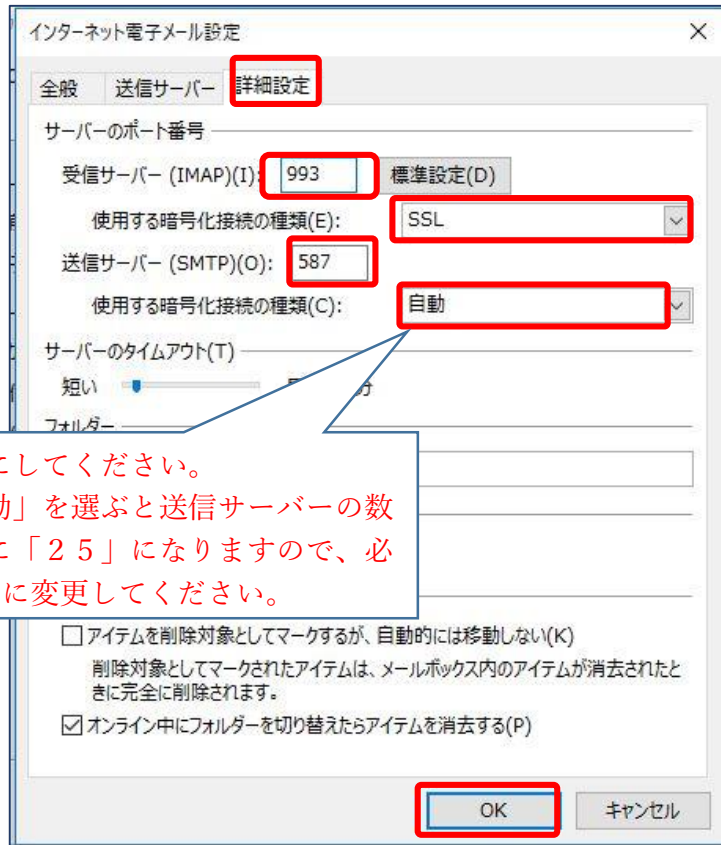
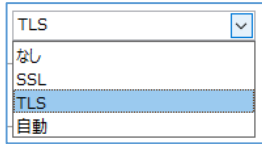
セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応(Q)

メールを送信する前に受信メールサーバーにログインする(I)

OK キャンセル

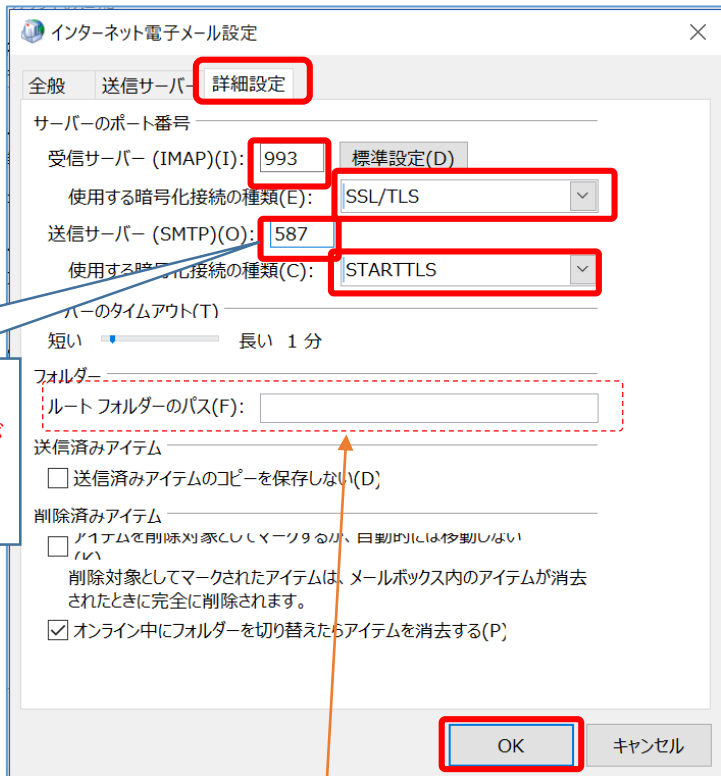
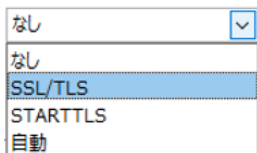
詳細設定 については Outlook により次の2つがあります。

「詳細設定」タブをクリックします。  
使用する暗号化接続の種類が次の場合  
右の画面のように設定してください。



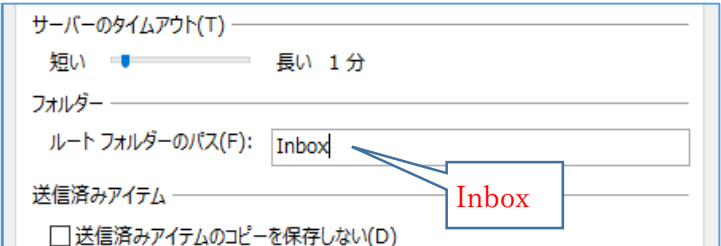
設定が終われば「OK」をクリックします。

使用する暗号化接続の種類が次の場合  
右の画面のように設定してください。



設定が終われば「OK」をクリックします。

なお、IMAP でフォルダが同期しない場合は、次をお試しください。



最後に「OK」をクリックしてください。

設定画面が閉じて右の画面に戻ります。

アカウントの追加

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): testuser  
電子メール アドレス(E): testuser@narmed-u.ac.jp

サーバー情報  
アカウントの種類(A): IMAP  
受信メール サーバー(I): outlook.office365.com  
送信メール サーバー (SMTP)(O): smtp.office365.com

メール サーバーへのログイン情報  
アカウント名(U): K123456@narmed-u.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)

オフラインしておくメール: すべて

詳細設定(M)...

< 戻 (B) **次へ(N) >** キャンセル

「次へ」をクリックします。

次の画面が表示され、送受信のテストが実行されます。  
「完了」となると正しく設定がされています。

エラーがある場合は、再度設定を見直してください。

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	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

以上で設定は終了です。

----- アカウントの種類が「IMAP」の場合の説明終わり -----