

Windowsメール → Thunderbird

メール移行方法

1.1 版

2025 年 5 月

株式会社ケーシーエス
SunShine Internet 事務局

改訂履歴

版数	改定日	改定内容
1.0	2025.1.25	初版発行
1.1	2025.5.1	ホームページURL修正

目次

設定を行う前にご確認ください	3
1. Windows メールメールデータのエクスポートを行う	3
2. Windows メールアドレス帳のエクスポートを行う	5
3. Thunderbird にアドオンを追加する	7
4. Thunderbird にメールデータをインポートする	8
5. Thunderbird にアドレス帳をインポートする	9

設定を行う前にご確認ください

Windows メールから Thunderbird へメールデータとアドレス帳の移行を行う設定について説明します。メールアカウントの設定につきましては、**メールソフト設定マニュアル【Thunderbird メール設定方法】**をご覧ください。

メール設定方法

設定環境：Windows メール, Thunderbird
Windows10 Pro

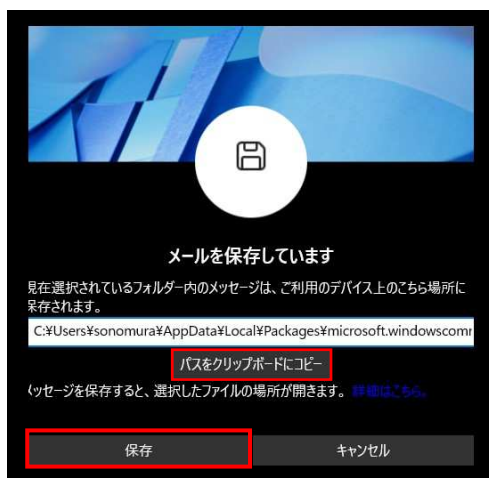
1. Windows メールのメールデータのエクスポートを行う

(1) 移行したいフォルダを選択し、右上の「保存」ボタンをクリックします。

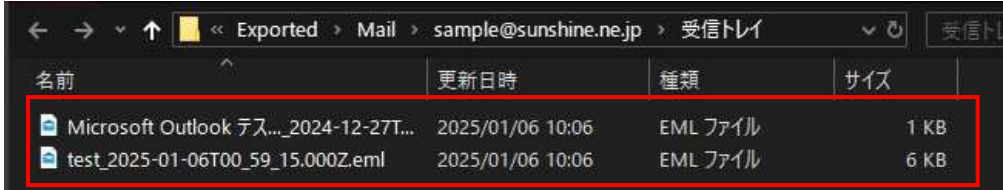


(2) 下図のウィンドウが表示されたら、「保存」ボタンをクリックしてください。

※手順 4 で使用するため、「パスをクリップボードにコピー」をクリックし、メモ帳等に貼り付けておきます。



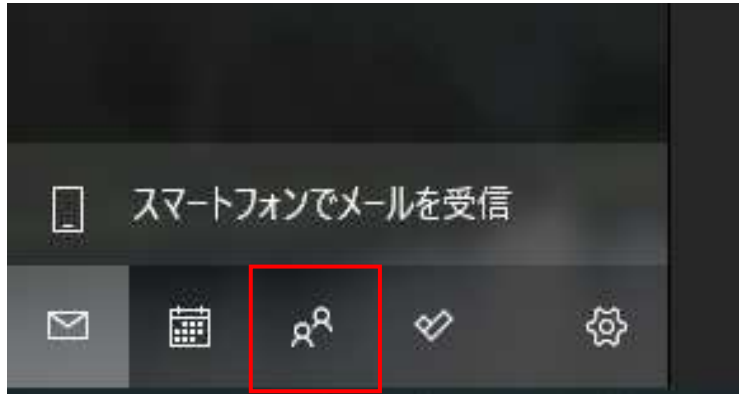
(3) 表示されたフォルダ内に、移行したいメールが保存されていることを確認してください。



名前	更新日時	種類	サイズ
Microsoft Outlook テス..., 2024-12-27T...	2025/01/06 10:06	EML ファイル	1 KB
test_2025-01-06T00_59_15.000Z.eml	2025/01/06 10:06	EML ファイル	6 KB

2. Windows メールアドレス帳のエクスポートを行う

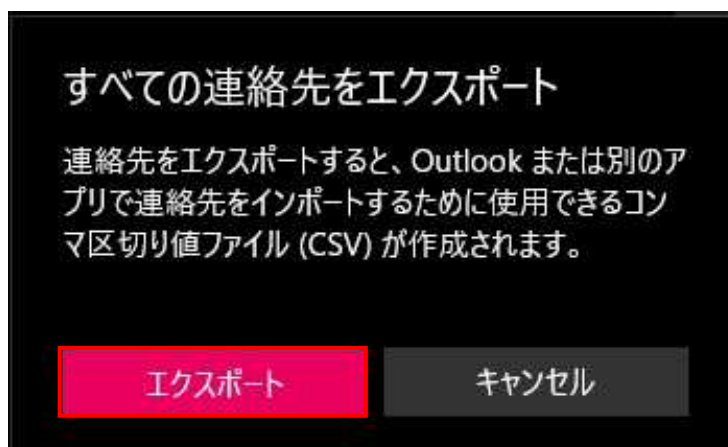
(1) 左下の「連絡先」ボタンをクリックします。



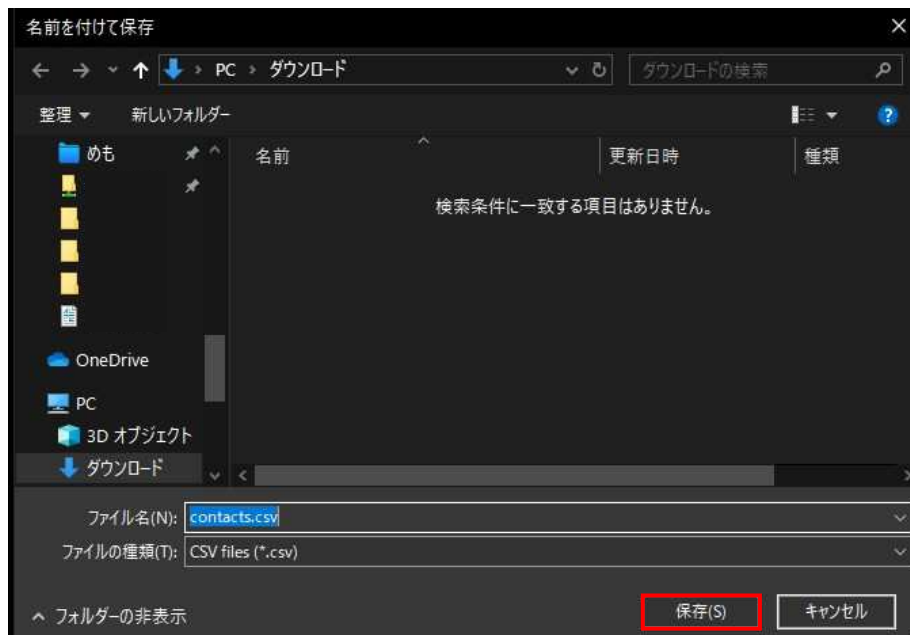
(2) 下図のウィンドウが表示されたら、右上の「エクスポート」ボタンをクリックします。



(3) 下図のポップアップが表示されたら、「エクスポート」をクリックしてください。



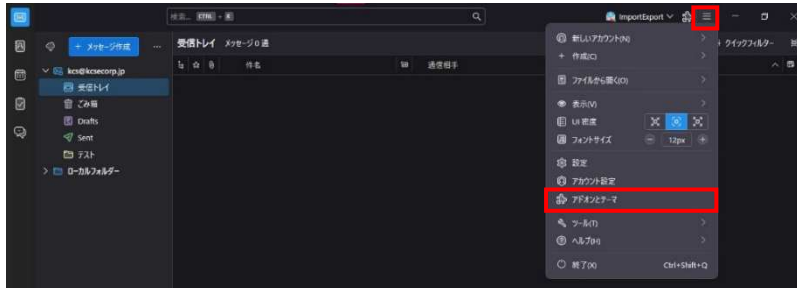
(4) 任意のフォルダを選択し「保存」をクリックします。



Windows メールでの作業は以上となります。

3. Thunderbird にアドオンを追加する

(1) 右上の「メニュー」から、「アドオンとテーマ」をクリックします。



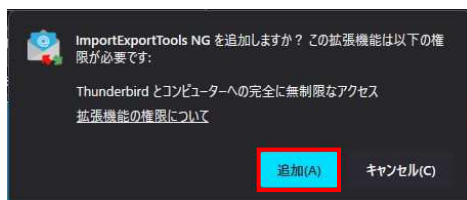
(2) 検索ボックスに「ImportExportTools NG」と入力し、Enter キーを押下します。



(3) 下図のタブが表示されたら、「Thunderbird へ追加」をクリックします。



(4) 下図のポップアップが表示されたら、「追加」をクリックします。

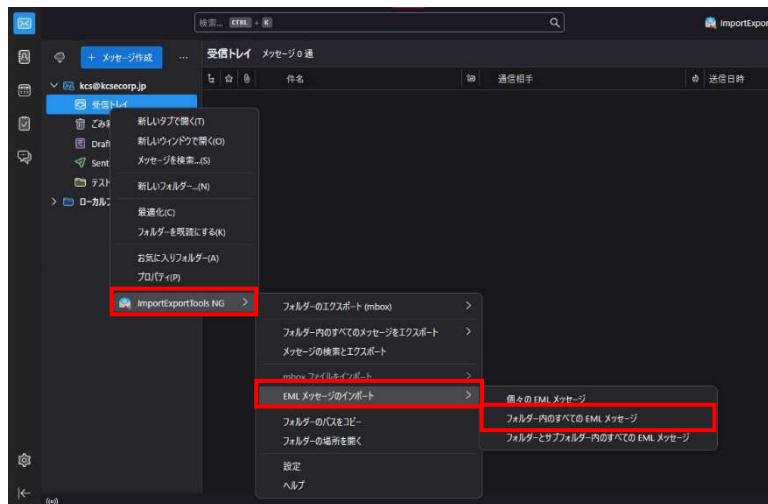


(5) 下図のポップアップが表示されたら、「OK」をクリックします。

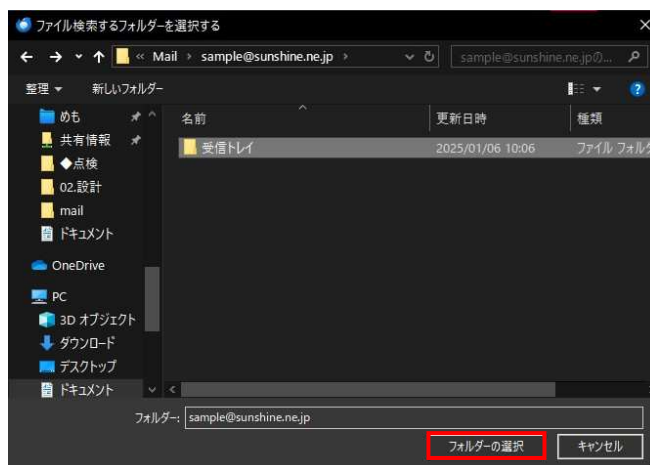


4. Thunderbird にメールデータをインポートする

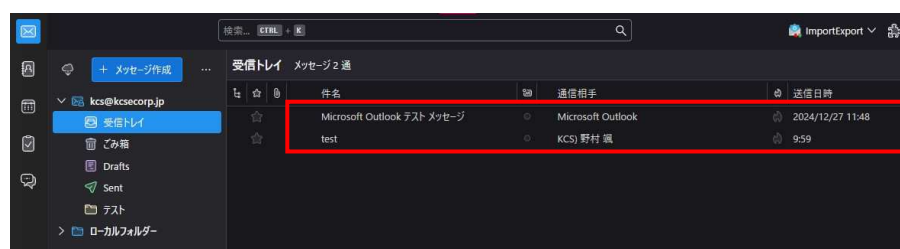
(1) インポート先のフォルダを右クリックし、「ImportExportTools NG」
「EML メッセージのインポート」「フォルダー内のすべての EML メッセージ」の順に
クリックします。



(2) 下図のウィンドウが表示されたら、手順1でエクスポートした「受信トレイ」フォルダを
選択し、「フォルダーの選択」をクリックします。



(3) メールデータが正しくインポートされたことを確認してください。

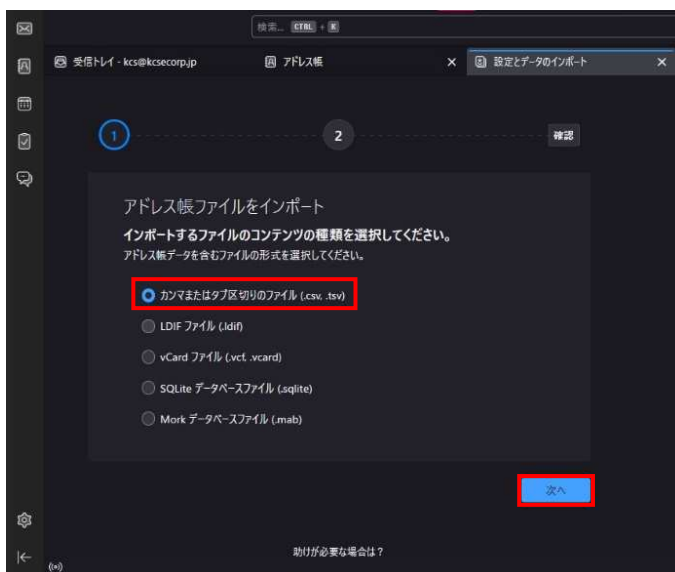


5. Thunderbird にアドレス帳をインポートする

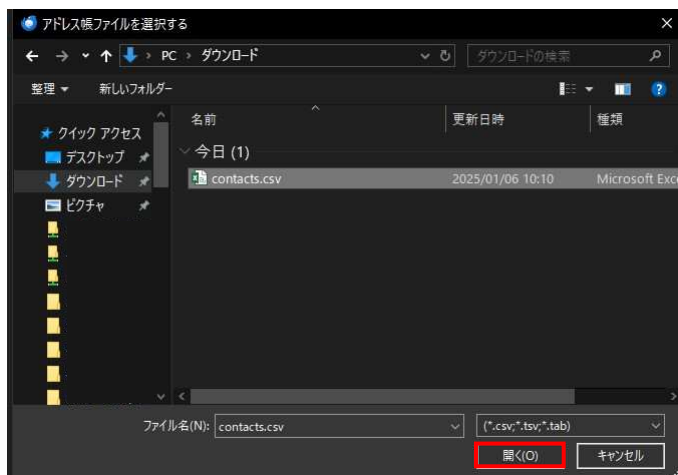
(1) 「アドレス帳」タブを開き、「インポート」をクリックします。



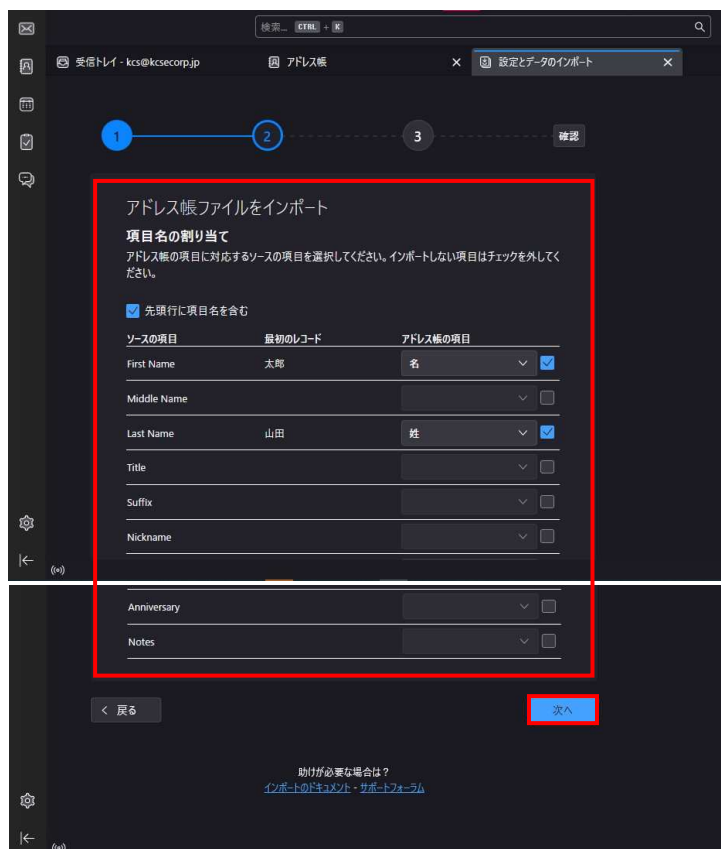
(2) 下図のウィンドウが表示されたら、「カンマまたはタブ区切りのファイル」が選択された状態で「次へ」をクリックします。



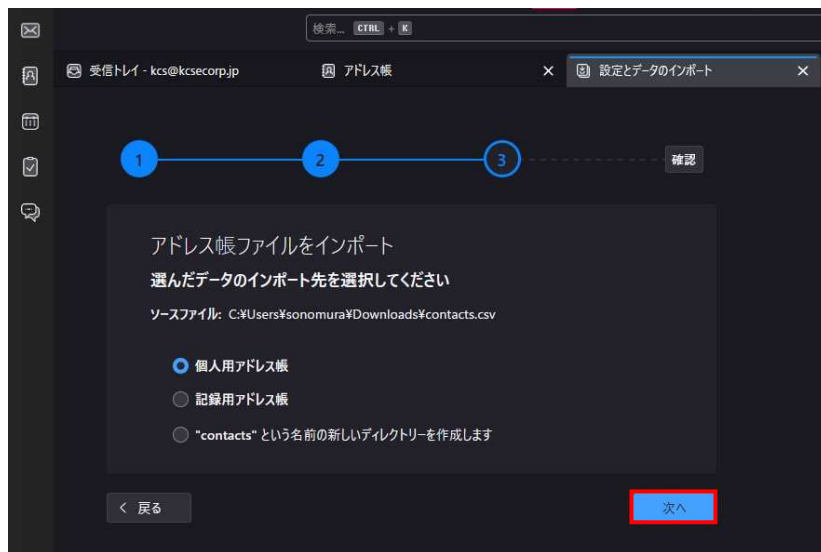
(3) 下図のウィンドウが表示されたら、**手順 2** でエクスポートしたファイルを選択し、「開く」をクリックします。



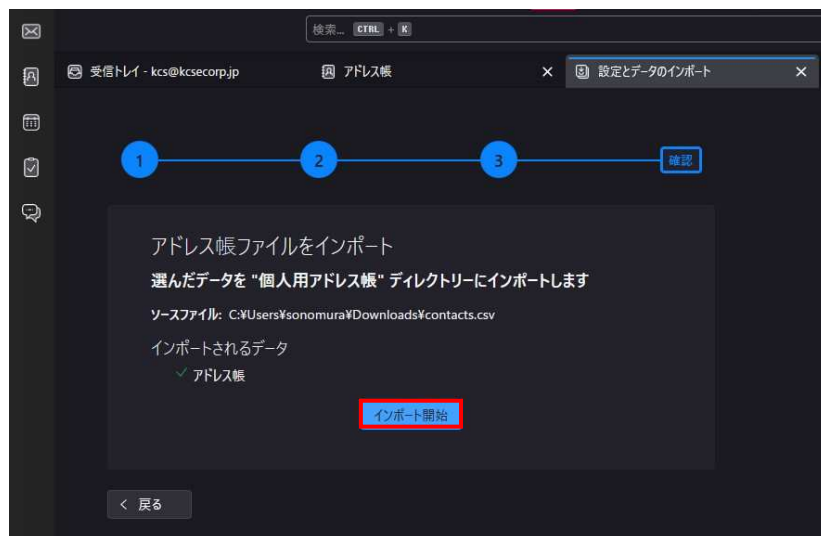
(4) インポートする項目と項目名を編集し、「次へ」をクリックします。



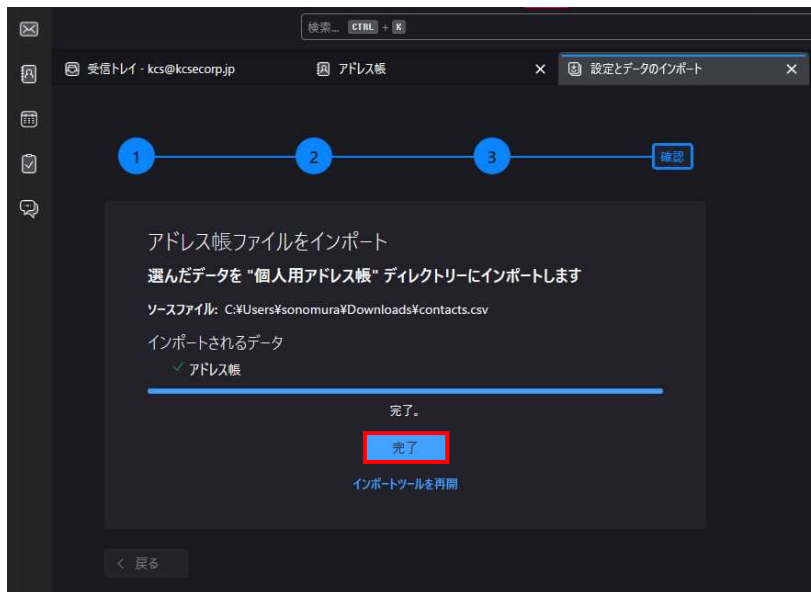
(5) インポート先のアドレス帳を選択し、「次へ」をクリックします。



(6) 「インポート開始」をクリックします。

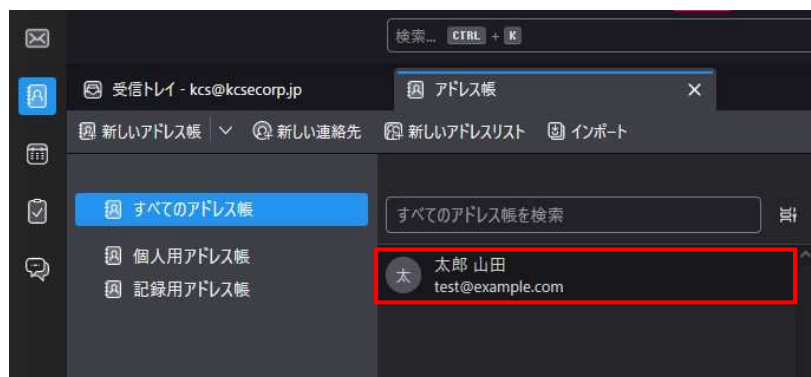


(7) 「完了」をクリックします。

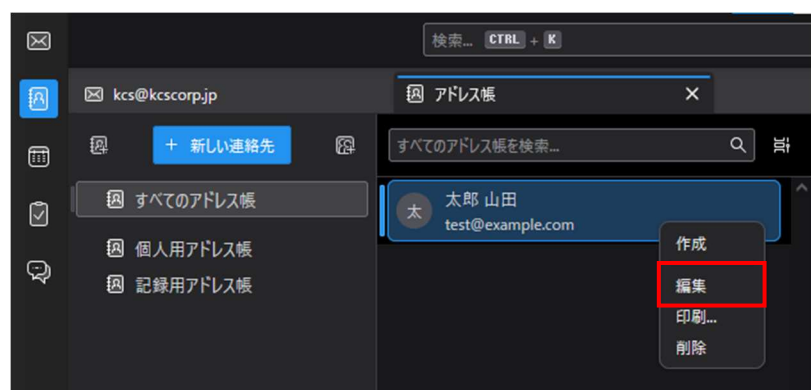


(8) アドレス帳が正しくインポートされたことを確認してください。

※姓と名が逆に表示されてしまうため、必要に応じて(9)以降の手順を実施してください。



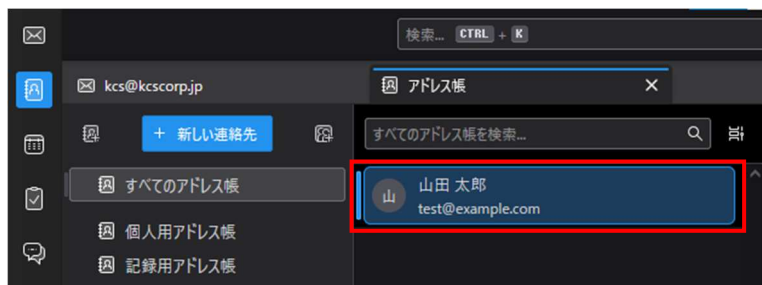
(9) 任意のアドレスを右クリックし、「編集」をクリックします。



(10) 「表示名」欄を修正し、「保存」をクリックします。



(11) 正しい表示名になっていることを確認します。



Thunderbird での作業は以上となります。

ご質問等は下記までお願いします

SunShine Internet 事務局

電話番号：029-253-6111

URL：<https://www.sunshine.ne.jp/>