



# Outlook Express データ完全バックアップ・ 他のパソコンへの設定移植

著者：馬場 博  
作成 2009年4月9日

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

このレポートの著作権は馬場 博に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

【その他】

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。  
できない場合は最新の AdobeReader を下記のページよりダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

もくじ

0. はじめに .....	5
1. Outlook Express でバックアップすべきもの .....	6
2. メールのバックアップ .....	6
3. メールデータを新しい別のパソコンに復元 .....	7
4. アドレス帳のバックアップ .....	8
5. アドレス帳の復元 .....	8
6. アカウントのバックアップ .....	8
7. アカウントの復元 .....	8
8. 禁止された送信者の一覧、メッセージルールのバックアップ .....	9
9. 最後に .....	10
10. 1万アクセスが集まるサイトの作り方セミナー 随時受付中 .....	11

まずは、私の自己紹介から。

名前は 馬場 博 と申します。人相は写真の通りです。

出身地 は岐阜県ですが、現在は横浜に在住しています。

趣味はカラオケ、パソコン、写真、お酒を飲むこと

実績はパソコン歴がかれこれ30年以上ありますが、ネットビジネスは数年ぐらいです。

経歴は

大学を卒業後、某エンジニアリング会社で電気エンジニアとして26年、日本国内および海外のあちこちで活躍

その後、アメリカの大学で日本語教師1年

帰国後、留学関係の会社でパソコンとにらめっこしながら、余暇を使ってネットビジネスをしています。



### 0. はじめに

横浜在住の馬場博と申します。

Outlook Express をご利用の方にお知らせです。

Outlook Express を長期間利用していると受信したメールが山のようにたまります。そのメールの中には貴重なものも多く、大抵の方はそのまま保存し続けます。

でもこれはとても危険です。

まず、最初にデータがあまり増えすぎると PC の動作がおかしくなる可能性があります。Outlook Express が開かなくなることもあります。

また、なんらかの拍子に、保存してあったデータが破損することがあります。

また、ウイルスに犯されてパソコンを初期化せざるを得なくなるということが起こり得ます。

こういった場合に備えて普段から Outlook Express のデータのバックアップ方法を習得しておくことはとても大切なことです。

### 1. Outlook Express でバックアップすべきもの

Outlook Express でバックアップすべきものには下記のものがあります。

1. メール(区分フォルダーの情報も含む)
2. アドレス帳
3. アカウント情報
4. 禁止された送信者の一覧
5. メッセージルール

### 2. メールのバックアップ

まずバックアップ用フォルダーを作ります。例えば「デスクトップ」に「outlook-data」というフォルダをあらかじめ作ります。

次に、Outlook Express を起動し、「ツール」「オプション」「メンテナンス」として「保存フォルダー」を開き「変更」とした後、先ほど作成した「outlook-data」を新しい保存先に指定します。そのまま「OK」「OK」で終了です。

実際に、「outlook-data」の中を見てみるとメールデータが保存されていることが分かります。このフォルダーを自動バックアップソフトを利用して定期的にバックアップすると完璧です。

またフォルダーを1年毎に名前をつけて保存し、現在使用中のものから古い1年以上前のものを削除するようにすれば使用中のメールデータは軽くなり、パソコンの動きも良くなります。

私の場合、メールデータは外部の外付けハードディスクに自動的にバックアップするように設定しています。

バックアップソフトは私の無料プレゼントボックスを参照ください。

他にも多くのお役に立つ「無料プレゼント」があります。

以下の URL にてご利用いただけます。

<http://goodnews.warmheart21.com/omake/free-present.shtml>

### 3. メールデータを新しい別のパソコンに復元

メールデータを新しい別のパソコンに復元させるには、

まず、先ほどと同じようにフォルダー「outlook-data」を作成し、Outlook Express を起動し、「ツール」「オプション」「メンテナンス」として「保存フォルダー」を開き「変更」とした後、作成した「outlook-data」を新しい保存先に指定します。そのまま「OK」「OK」で終了し、Outlook Express を終了させます。

次に、「outlook-data」の中のデーターをすべて削除します。その後、古い「outlook-data」の中のデータをすべて新しい「outlook-data」のフォルダーにコピーします。

#### 4. アドレス帳のバックアップ

「ファイル」「エクスポート」「アドレス帳」「テキストファイル(CSV)」で OK です。

#### 5. アドレス帳の復元

復元は「ファイル」「エクスポート」「アドレス帳」で場所を指定すればできます。

#### 6. アカウントのバックアップ

「ツール」「アカウント」「エクスポート」で保存先を指定します。先に「outlook-data - 2」などとフォルダーを作っておいてそこに保存するといいでしょう。

複数のアカウントがある場合はすべてに対して同じ作業を繰り返します。

#### 7. アカウントの復元

「ツール」「アカウント」「インポート」で保存先を指定します。複数のアカウントがある場合はすべてに対して同じ作業を繰り返します。



## 8. 禁止された送信者の一覧、メッセージルールのバックアップ

ネットビジネスをいろいろして、数多くのメルアドを持ち、数多くのメールを受信するようになると、利用したくなる便利な機能がメッセージルールです。

とても、数多くのメッセージルールを作り利用されている方も多いかと思いますが、このメッセージルールが使用できなくなるととても困ります。その後の作業が混乱してしまいます。

メッセージルールのバックアップの仕方をマスターしたいものですが、禁止された送信者の一覧、メッセージルールのバックアップはちょっと複雑です。

私も新しいパソコンを購入した時にやってみました。間違いなくできました。しかし、パソコンのファイル操作に不慣れな人にはお勧めではありません。

つまり、禁止された送信者の一覧、メッセージルールのデータは **Windows** のシステムファイル(レジストリ)の中に書き込まれており操作を間違えると、**Windows** そのものが動かなくなる恐れがあります。

また単純にデータをコピーするだけでなく、データに書き込まれているパソコン自身の ID を新しいパソコン用の ID に差し替える作業が入ってきます。

一応、IBM のマニュアルが記載されている URL を記載しますので自信のある方のみ挑戦ください。

作業を始める前にこちらの「レジストリを手動でバックアップする方法」を完全に理解してください。その後、次の作業に進んでください。

レジストリを手動でバックアップする方法

<http://support.microsoft.com/kb/322756/ja>

禁止された送信者の一覧、メッセージルールのバックアップ

<http://support.microsoft.com/kb/276511/ja>

## 9. 最後に

ここまで読んでいただきありがとうございます。大切なのは、インターネットは巨大な市場です。でも待っていても誰もどこからも来ることはありません。その手段、きっかけをいかにたくさん持てるかが鍵になってきます。

私の実績に基づき記載しましたが、ここに書いたことが最良と思っているわけではありません。この「**Outlook Express データ完全バックアップ・他のパソコンへの設定移植**」があなたのお役に立てればと思っています。

この他、お役に立つ情報を私のメールマガジンでいろいろお知らせしています。興味のある方はご登録されることをお勧めします。

<http://www.warmheart21.com/goodnews/merumaga/>

## 10. 1万アクセスが集まるサイトの作り方セミナー 随時受付中

今、多くの方が一番悩んでおられるアクセスアップのことについてセミナーを開催しています。

稼げるサイトへのアクセスは1ヶ月1万以上必要です。  
1ヶ月1万だと1日約300アクセスです。

通常商品が売れるのは100～1000アクセスに1回といいます。  
つまり1日100～1000のアクセスがないと商品が売れません。

したがって、1ヶ月のアクセスは1万以上できれば3万以上のアクセスが欲しいのです。

今回は1ヶ月1万以上のアクセスを集めるサイトをどのように作るかを詳しく説明するセミナーです。

少人数制のため分かりやすいかと思います。

実は私の自宅で開催しています。場所は横浜の鶴見にあります。  
時間は随時です。

自宅で行う理由は、随時行えるのと、ネットビジネスはできる限り多くの人とのつながりを持つことが大切だと考えたからです。

火・木・土・日 13:00～17:00の内の3時間で受け付けています。

ご希望の方は、ご希望の日時を複数ご指定ください。  
こちらから確定日時をお知らせいたします。

数名くらいならいっしょにできます。

詳細は下記を参照ください。

<http://www.warmheart21.com/business-seminar/>

-----  
最近私が作成した無料レポートです。  
きっと、お役に立ちます。  
-----

SEO 対策のバイブル的マニュアル

<http://www.gekizou.biz/38787/3536/>

負けない SEO 対策応用編

<http://www.gekizou.biz/39106/3536/>

ネットビジネスのバイブル的マニュアル

<http://www.gekizou.biz/39233/3536/>

グーグルアドセンスのバイブル的マニュアル

[http://www.free-book.jp/report.php?rp\\_cd=47257&rf\\_mb\\_cd=11681](http://www.free-book.jp/report.php?rp_cd=47257&rf_mb_cd=11681)

5万のつもりが100万に

<http://www.gekizou.biz/39446/3536/>

もう情報商材は買わないでください。

<http://www.gekizou.biz/40015/3536/>

オールドドメインの取得の仕方

<http://www.gekizou.biz/40065/3536/>

音声ファイルの作り方

<http://www.gekizou.biz/40116/3536/>

あて先無し、不達メール抽出法

<http://www.gekizou.biz/40387/3536/>

「アドセンス」を一瞬で「楽天」に変更する方法

<http://www.gekizou.biz/40430/3536/>

## 発行者情報

発行者氏名 馬場 博  
発行者住所 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾5 - 6 - 19  
連絡先 [goodnews@warmheart21.com](mailto:goodnews@warmheart21.com)  
無料セミナー申し込み <http://tinyurl.com/ckvmq3>  
セミナー途中解除 <http://tinyurl.com/b447g8>  
メルマガ購読解除 <http://tinyurl.com/afk94o>  
過去のメルマガ <http://goodnews-merumaga.seesaa.net/>  
無料プレゼント  
<http://goodnews.warmheart21.com/omake/free-present.shtml>

メルマガの登録・解除その他の情報がご覧いただけます。

<http://www.warmheart21.com/goodnews/merumaga/>

---

**馬場博**

[goodnews@warmheart21.com](mailto:goodnews@warmheart21.com)

---