

教育研究用情報システム
Active!mail
メールソフト POP3 設定手順
Outlook 編

第 3.0 版

2020 年 4 月 1 日

東京都立大学

はじめに

本手順書は、教員メール(Active!mail)向けのメールクライアント設定方法を記載した手順になります。
なお、本手順書では、Microsoft Outlook をメールクライアントとして利用し、POP3によるメール受信設定方法を説明します。

目次

1. メールクライアントに OUTLOOK を利用した POP3 設定手順 4

1. メールクライアントに Outlook を利用した POP3 設定手順

始めて起動する場合、「Microsoft Outlook 2013 スタートアップ」画面が起動します。

その場合、「電子メール アカウント」画面で「はい」が選択されている事を確認し、「次へ」をクリックします。

「Microsoft Outlook 2013 スタートアップ」が起動しない場合は、「ファイル」タブの「情報」画面にある、「アカウントの追加」をクリックします。

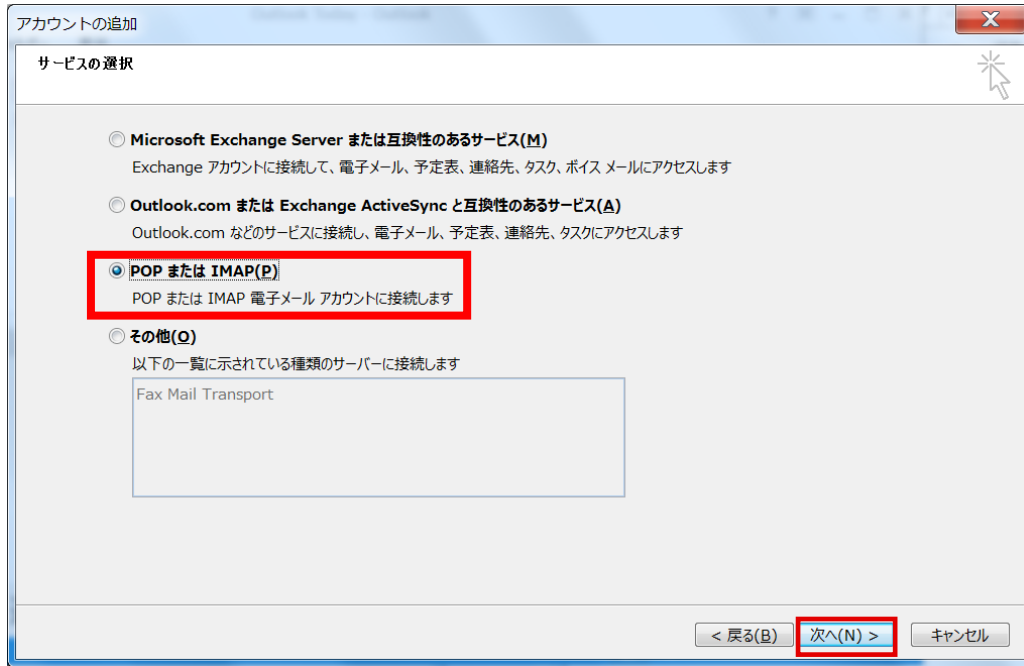
1. 「Outlook2013」を起動したら、「ファイル」タブの「情報」から「アカウント追加」をクリックします



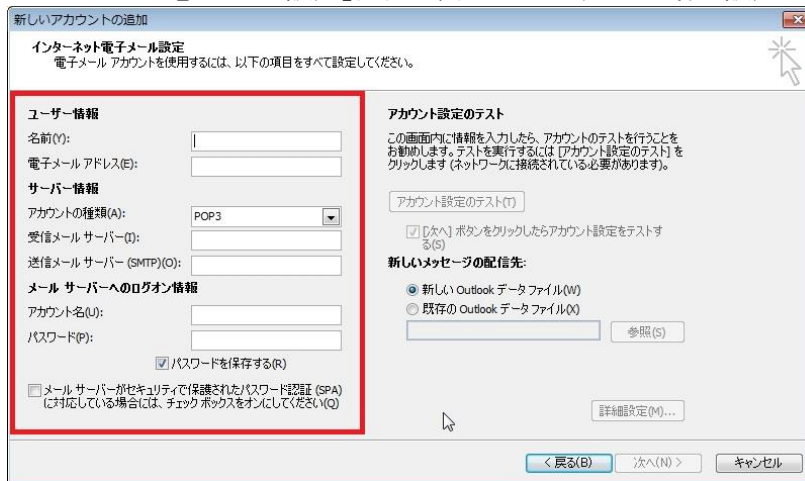
2. 「自動アカウントセットアップ」画面で、「自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする (手動設定) (M)」を選択し、「次へ」をクリックします



3. 「サービスの選択」画面で、「POP または IMAP (P)」にチェックを入れて「次へ」をクリックします



4. 「インターネット電子メール設定」画面が表示されたら、以下の様に設定します



【ユーザー情報】

項目名	設定内容	例
名前(Y)	ご自分のお名前を入力	Taro Suzuki
電子メールアドレス(E)	ご自分のメールアドレスを入力	taro_suzuki@tmu.ac.jp

【サーバー情報】

項目名	設定内容
アカウントの種類(A)	「POP3」を選択
受信メール サーバー(I)	「mail.tmu.ac.jp」を入力
送信メール サーバー (SMTP)(O)	「smtp.tmu.ac.jp」を入力

【メールサーバーへのログオン情報】

項目名	設定内容	備考
アカウント名(U)	「 ユーザーID 」を入力	教育研究用情報システムのユーザーID
パスワード(P)	「 パスワード 」を入力	教育研究用情報システムのパスワード

「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)」: チェックを入れないでください。

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(N): Taro Suzuki
 電子メール アドレス(E): taro-suzuki@tmu.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): mail.tmu.ac.jp
 送信メール サーバー (SMTP)(Q): smtp.tmu.ac.jp

メール サーバーへのログオン情報
 アカウント名(U): taro-suzuki
 パスワード(P): *****
 パスワードを保存する(B)

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。

 [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)
 [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)

【アカウント設定のテスト】

「[次へ] ボタンをクリックしたらアカウント設定をテストする(S)」: チェックを外してください。

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(N): Taro Suzuki
 電子メール アドレス(E): taro-suzuki@tmu.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): mail.tmu.ac.jp
 送信メール サーバー (SMTP)(Q): smtp.tmu.ac.jp

メール サーバーへのログオン情報
 アカウント名(U): taro-suzuki
 パスワード(P): *****
 パスワードを保存する(B)

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。

 [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)
 [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)

設定が完了したら、「詳細設定」をクリックします。

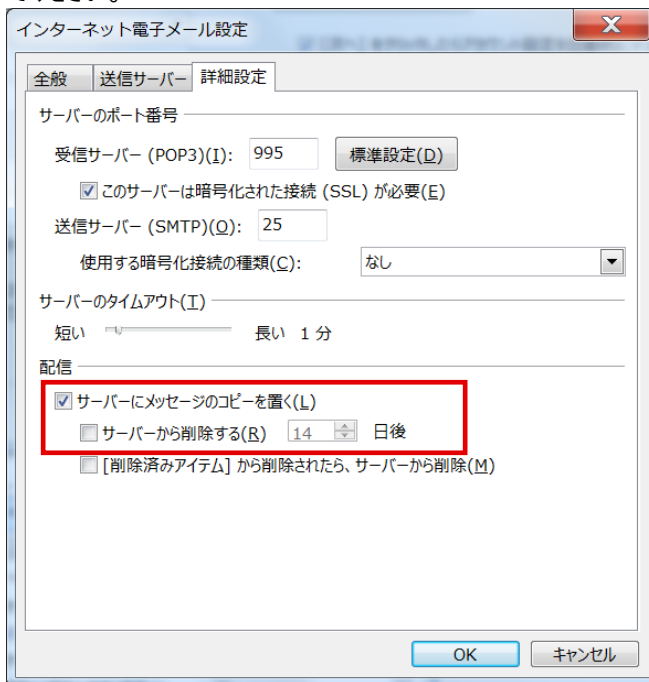
「インターネット電子メール設定」の画面が表示されますので、「詳細設定」タブをクリックし、以下のよう
に設定します。

項目名	設定内容
受信サーバー (POP3)	「995」である事を確認します

「このサーバーは暗号化された接続(SSL)が必要(E)」: チェックを入れてください。

■メールサーバーにメールを残す場合

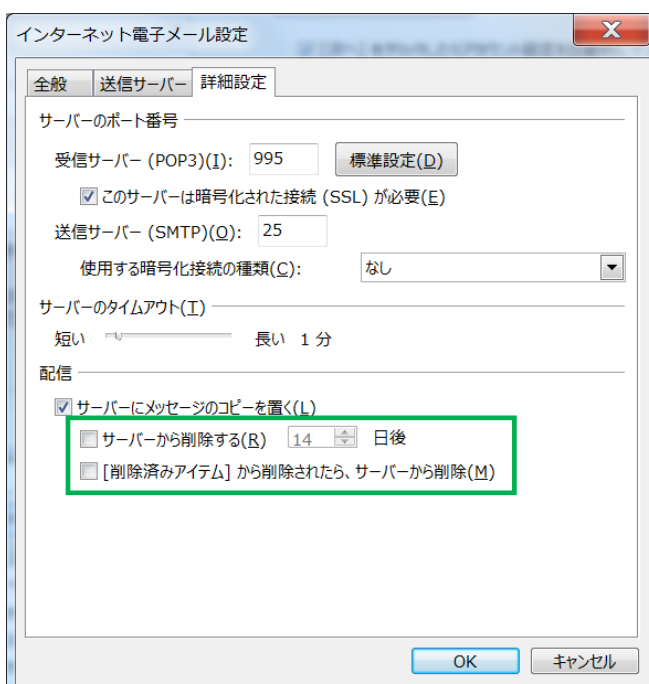
「サーバーにメッセージのコピーを置く(L)」にチェックを付け、「サーバーから削除する(R)」のチェックを外してください。



注意:メールサーバーにメールを残す場合、大量のメールをメールサーバー上に残すと、メールソフトからメールを受信する際に時間が掛かるようになります。

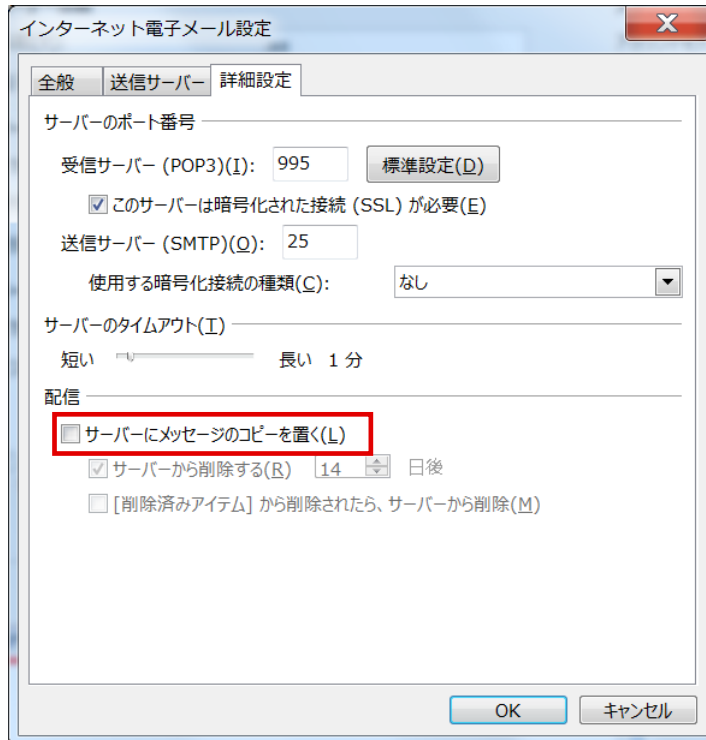
受信時間が掛かる場合は、「サーバーから削除する(R)」や、「[削除済みアイテム] から削除されたら、サーバーから削除(M)」設定を適宜設定し(下図緑枠)、メールサーバー上のメールボックスの通数を減らして下さい。

メールサーバー上から削除したメールは、Web メールから読めなくなります。



■メールサーバーにメールを**残さない**場合

「サーバーにメッセージのコピーを置く(L)」のチェックを外してください。



※「配信」の「サーバーにメッセージのコピーを置く(L)」のチェックを外すと、メールをパソコンに受信した際にメールサーバー上のメールボックスから受信済みのデータを削除します。

設定が完了したら「OK」をクリックして下さい。

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

サーバーのポート番号

受信サーバー (POP3)(I): 995 標準設定(D)

このサーバーは暗号化された接続 (SSL) が必要(E)

送信サーバー (SMTP)(Q): 25

使用する暗号化接続の種類(C): なし

サーバーのタイムアウト(I)

短い 長い 1分

配信

サーバーにメッセージのコピーを置く(L)

サーバーから削除する(R) 14 日後

[削除済みアイテム] から削除されたら、サーバーから削除(M)

OK キャンセル

5. 「POPとIMAPのアカウント設定」画面に戻りましたら、「次へ」をクリックします

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。

ユーザー情報

名前(Y): Taro Suzuki

電子メール アドレス(E): taro-suzuki@tmu.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): mail.tmu.ac.jp

送信メール サーバー (SMTP)(Q): smtp.tmu.ac.jp

メール サーバーへのログイン情報

アカウント名(U): taro-suzuki

パスワード(P): *****

パスワードを保存する(B)

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(I)

【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)

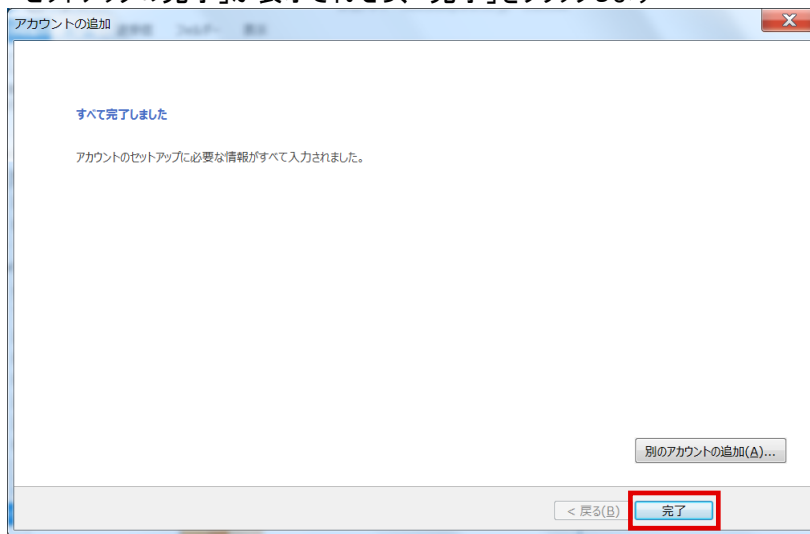
既存の Outlook データ ファイル(X)

参照(S)

詳細設定(M)...

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

6. 「セットアップの完了」が表示されたら、「完了」をクリックします



以上で設定は完了です。