

メール設定手順書

Outlook の POP/SMTP メール設定

2022 年 10 月版

この手順書では、Outlook に初めてメールアドレスを設定する場合と、設定後にメールがうまく送受信できないなど設定を確認、修正したい場合の 2 パターンの手順を説明しています。

- メールアドレス新規設定
Outlook をはじめて起動する
⇒ 次ページから読み進めてください
- メールアドレス設定確認
Outlook の送受信でエラーが表示されるなど、現在の設定を確認、修正したい
⇒ 7 ページから読み進めてください

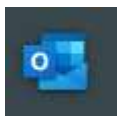
画面の説明には、Microsoft 365 版 Outlook バージョン 2209 を使用しました。
Outlook のバージョンや使用時期によっては、画面表示や項目の表現などが若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

メールアドレス新規設定

Outlook をはじめて起動する

- ◆ 弊社からお送りしたメールアドレスとその設定情報が記載された書類をお手元にご用意のうえ、設定を始めてください。

・Outlook のアイコン



Outlook のアイコンを見つけて、Outlook を起動します。
メールアドレス未設定の場合は、設定画面が表示されます。

次のページからは、表示される設定画面ごとに順を追って説明します。

・メールアドレス入力(確認)



① メールアドレス
testuser@choshinet.or.jp

② 詳細オプション

接続

アカウントがない場合 開始するには、Outlook.com のメール アドレスを作成します。

メールアドレスを確認します。
未入力や正しくない場合は、
正しく入力します。

[詳細オプション]を
クリックします。

・詳細オプションで「手動設で設定」を選択



① 自分で自分のアカウントを手動で設定

② 接続

アカウントがない場合 開始するには、Outlook.com のメール アドレスを作成します。

[自分で自分のアカウントを手動で設定]に
チェックを入れてから、

[接続]を
クリックします。

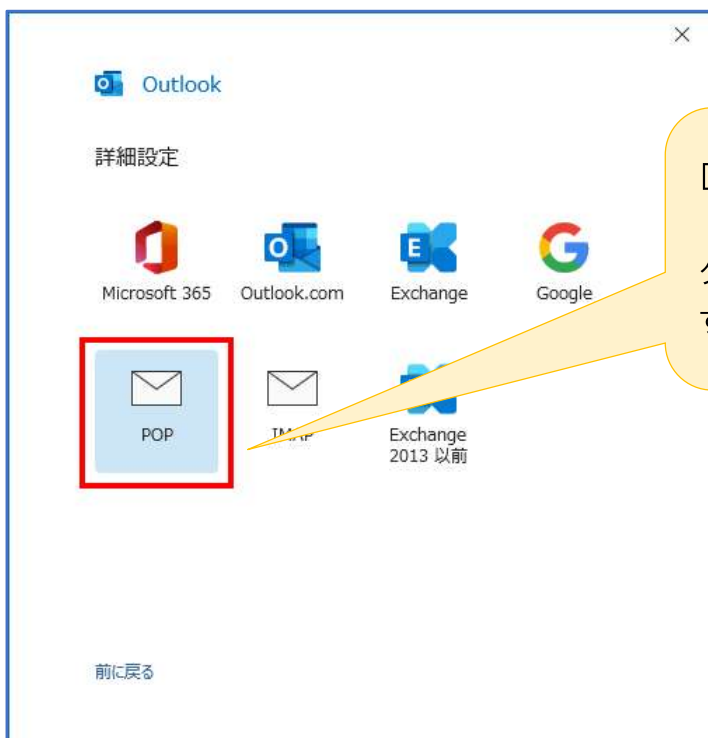
・「追加しています」画面



しばらく待ちます。

自動的に次の画面に進みます。

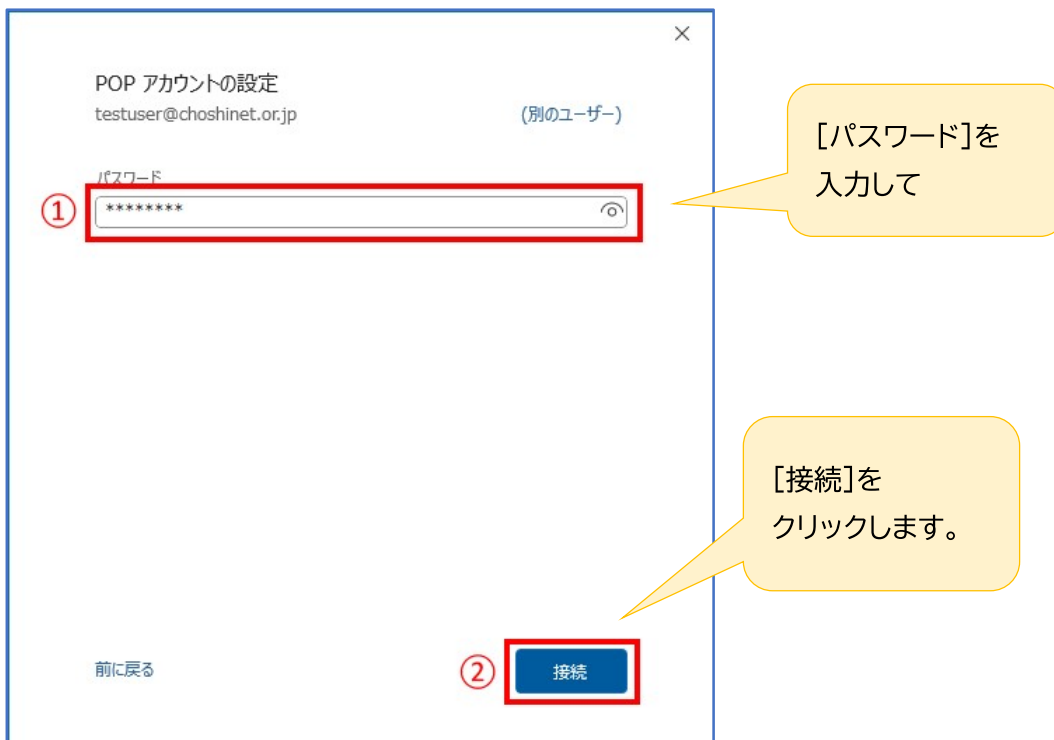
・POP を選択



[POP]をクリックします。

クリックすると
すぐに次の画面に移ります。

・パスワードを入力



POP アカウントの設定
testuser@choshinet.or.jp (別のユーザー)

パスワード

①

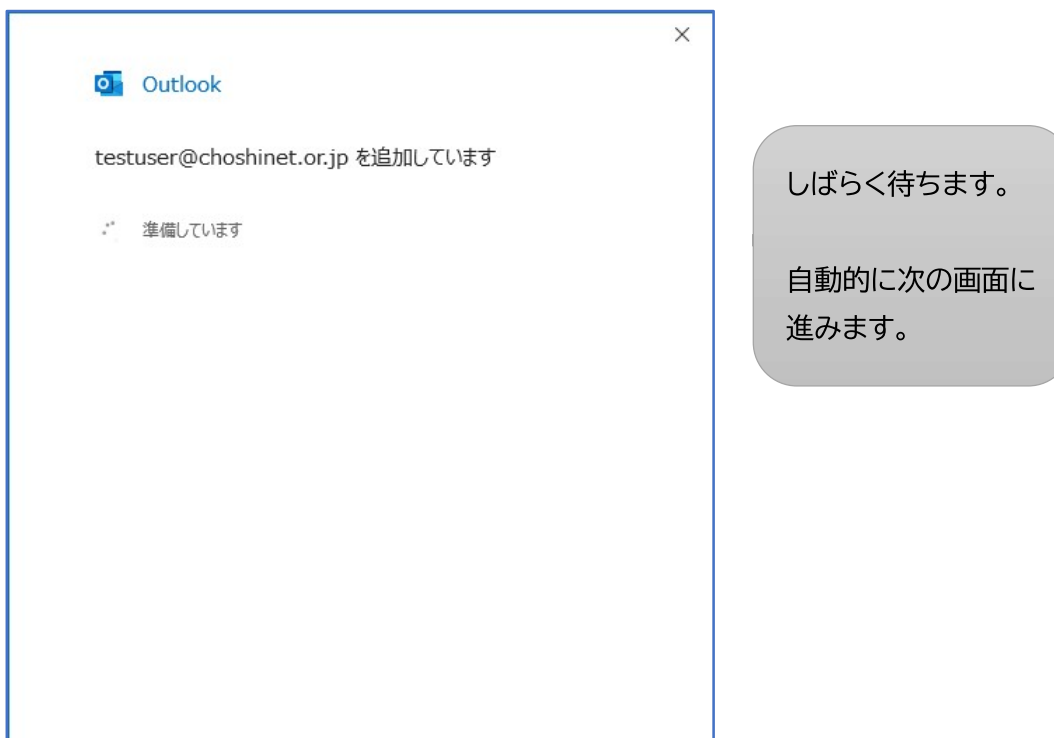
② 接続

前に戻る

[パスワード]を入力して

[接続]をクリックします。

・「メールアドレスを追加しています」画面



Outlook

testuser@choshinet.or.jp を追加しています

準備しています

しばらく待ちます。
自動的に次の画面に進みます。

※ユーザー名、パスワードに誤りがある場合

ユーザー名、パスワードのどちらか、または両方に誤りがあると表示されます。
[ユーザー名]と[パスワード]を入力し直して、
[OK]をクリックしてください。

・アカウントが正常に追加されました

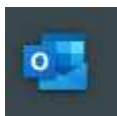
[完了]をクリックして
設定完了です。

メールアドレス設定確認

Outlook の送受信でエラーが表示されるなど、現在の設定を確認、修正したい

- ◆ 弊社からお送りしたメールアドレスとその設定情報が記載された書類をお手元にご用意のうえ、設定確認を始めてください。

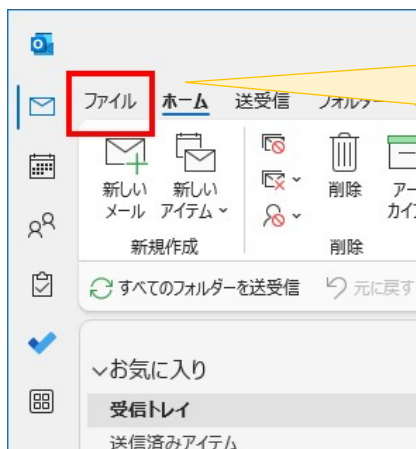
・Outlook のアイコン



Outlook のアイコンを見つけて、Outlook を起動します。

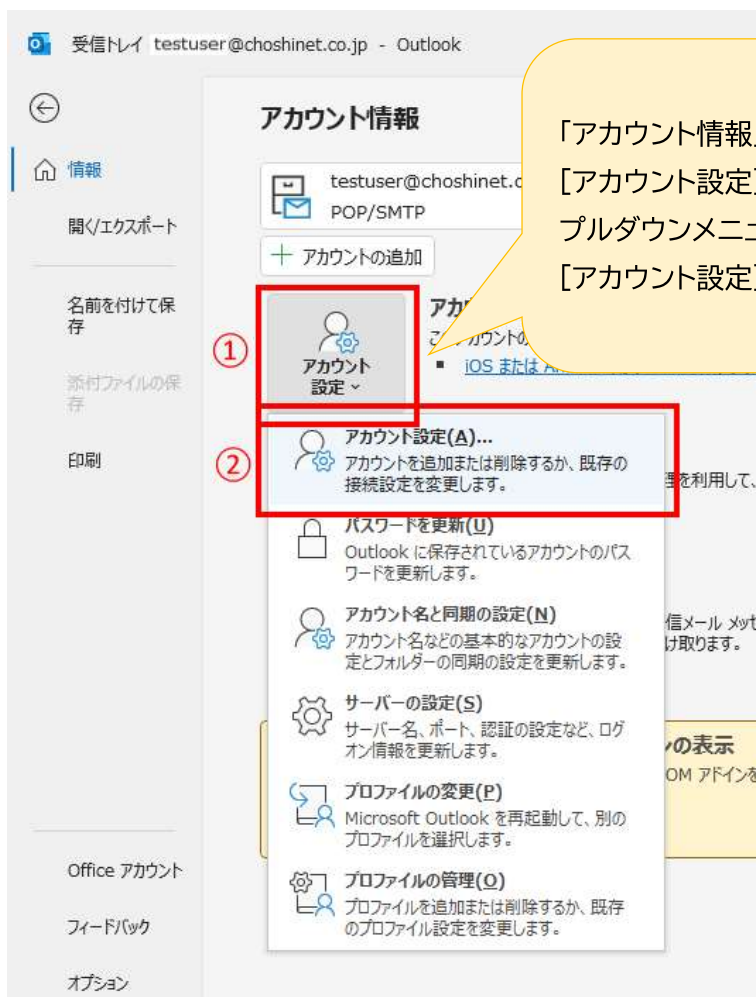
Outlook が起動したら、次ページからの手順で設定を確認、必要に応じて修正して、正しくメールが送受信できるようにします。

- ・Outlook のメニューから[ファイル]をクリック



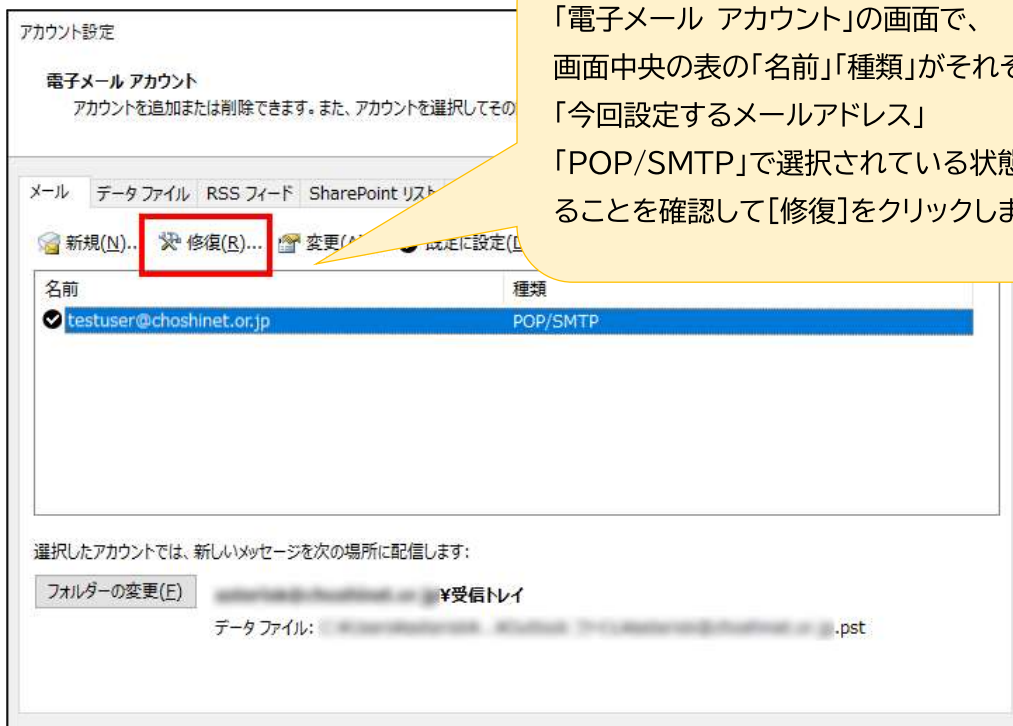
Outlook を起動して、
メニューから[ファイル]をクリックします。

- ・[アカウント設定]を選択

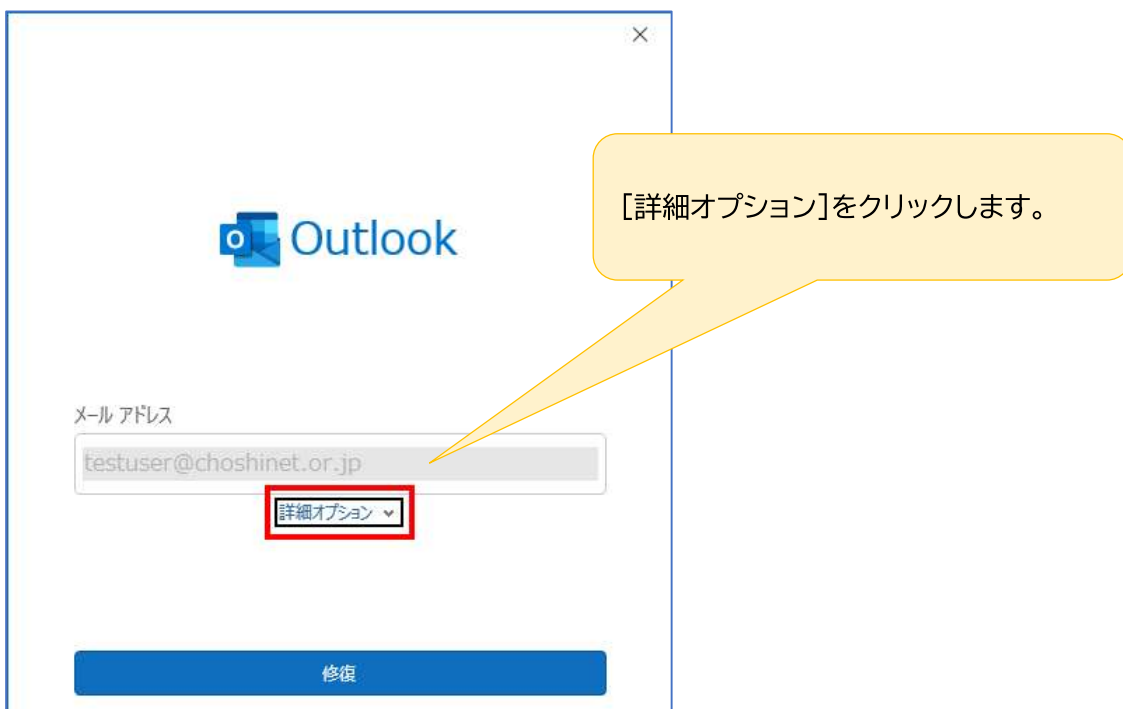


「アカウント情報」の画面で、
[アカウント設定]をクリックして表示される
プルダウンメニューから
[アカウント設定]をクリックします。

・電子メール アカウント



・「修復」の最初の画面



・「修復」

Outlook

メール アドレス
testuser@choshinet.or.jp

詳細オプション ^

① 自分で自分のアカウントを手動で修復

②

修復

必ず
[自分で自分のアカウントを手動で修復]の
左のチェックボックスにチェックを入れてから、

[修復]をクリックします。

・「修復しています」

Outlook

testuser@choshinet.or.jp を修復しています

準備しています

しばらく待ちます。

自動的に次の画面に
進みます。

・POP アカウントの設定(受信メール)

POP アカウントの設定
testuser@choshinet.or.jp

受信メール ^

ユーザー名

パスワード

パスワードを保存する

サーバー ポート

このサーバーでは暗号化された接続 (SSL/TLS) が必要

セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) でのログオンが必要

送信メール ▾

前に戻る

各項目にまちがいないか確認・修正できたら、
[送信メール]をクリックします。

■各項目の説明

ユーザー名 : 「ユーザー名」または「アカウント」を入力します。

ISP メール(choshinet.or.jp , portland.ne.jp)ではメールアドレスの@より左側部分になります。

パスワード : メールアドレスの「パスワード」を入力します。

サーバー : 「受信(POP)メールサーバー」のことです。

ポート : 110 です。

「このサーバーでは暗号化された接続(SSL/TLS)が必要」

: チェックを入れません。

「セキュリティで保護されたパスワード認証(SPA)でのログオンが必要」

: チェックを入れません。

・POP アカウントの設定(送信メール)

POP アカウントの設定
testuser@choshinet.or.jp

受信メール ▼
送信メール ▲

サーバー ポート

暗号化方法

サーバーのタイムアウト

セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) でのログオンが必要

送信 (SMTP) サーバーには認証が必要です

- 受信メール サーバーと同じ設定を使用する
- ユーザー名とパスワードを使用してログオン
- 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

前に戻る **次へ**

各項目にまちがいないか確認・修正できたら、[次へ]をクリックします。

■各項目の説明

サーバー : 「送信(SMTP)メールサーバー」のことです。

ポート : 587 です。

暗号化方法 : 「なし」を選択します。

サーバーのタイムアウト : 「1 分」に設定してください。

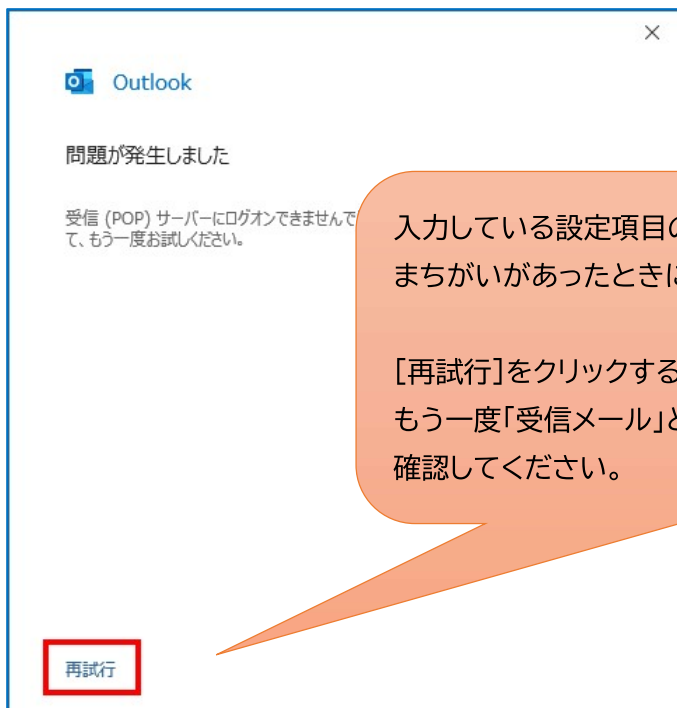
「セキュリティで保護されたパスワード認証(SPA)でのログオンが必要」

: チェックを入れません。

「送信(SMTP)サーバーには認証が必要です」

: チェックを入れて「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。

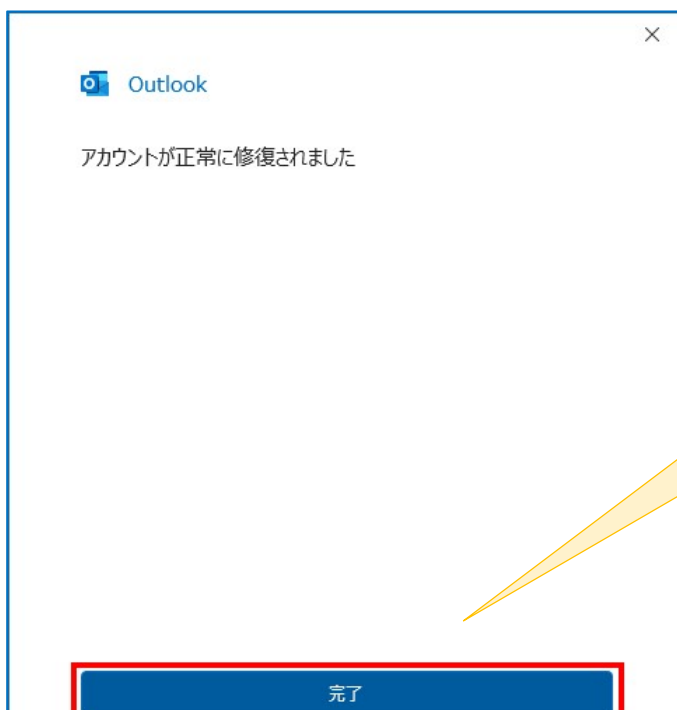
※「問題が発生しました」



入力している設定項目のどこかに
まちがいがあったときにだけ、表示される画面です。

[再試行]をクリックすると、前の画面にもどりますので、
もう一度「受信メール」と「送信メール」の各項目を
確認してください。

・アカウントが正常に修復されました



[完了]をクリックして
修復を終了します。

Outlook で正しくメールが送受信できるようになったか、ご確認ください。