1. Outlookのデータをバックアップする
2. Outlookを起動し、〔ファイル〕メニューの〔インポートとエクスポート〕を選択。
3. 〔ファイルにエクスポート〕をクリック。
4. 〔次へ〕をクリック。



1. 〔ファイルのエクスポート〕で、〔個人用フォルダファイル(ｐｓｔ)〕をクリック。
2. 〔次へ〕をクリック。



1. 〔個人用フォルダのエクスポート〕内、〔エクスポートするフォルダー〕ボックスでバックアップをとりたいフォルダを選択する。連絡先だけバックアップする場合は、下段までスクロールして〔連絡先〕を選択。
2. 〔次へ〕をクリック。



1. バックアップを保存したい場所を選択、重複するデータについて選択して〔完了〕をクリック。これで指定したファルダにバックアップデータが保存される。



1. Outlookのバックアップデータをwindows10に復元する
2. Outlookを起動し、〔ファイル〕メニューの〔開く／エクスポート〕を選択。
3. 〔インポート／エクスポート〕を選択。
4. 〔他のプログラムまたはファイルからのインポート〕をクリック。
5. 〔次へ〕をクリック。



1. 〔ファイルのインポート〕で、〔Outlookデータファイル(.ｐｓｔ)〕をクリック。
2. 〔次へ〕をクリック。



1. 〔Outlookデータファイルのインポート〕で、〔参照〕をクリック。



1. 復元するデータが保存されている場所(フォルダ)を開く。
	1. ここでは例として〔Seagate Expansion Drive(F:)〕をクリック。
2. 復元するファイルを選択。
	1. ここでは例として〔backup〕をクリック。
3. 〔開く〕をクリック。



1. 〔オプション〕のいずれかの項目を選択。
2. 〔次へ〕をクリック。



1. 〔インポートするフォルダーの選択〕から、復元するフォルダーを選択。
2. 〔サブフォルダーを含む〕にチェックをつける。
3. 〔完了〕をクリック。



1. 復元が完了したら、いったんOutlook2016を閉じて作業は終了。