



ブラウザとメール関係データの

バックアップと復旧テクニック

■突然のパソコンのクラッシュ対策

よくあることですが、パソコンが突然動かなくなって購入時点に戻すリカバリが必要になったら大切なデータが失われます。そのためにデータは普段からCDなどにCOPYを記録しておくなどの対策が必要です。それ以外にメールの関係のアドレスや受発信の記録、アカウントの設定データ、インターネットのお気に入りの記録などは忘れがちです。

■Internet Explore のお気に入りのバックアップ

1. 『スタートボタン』→『ファイル名を指定して実行』を選択
2. 名前の欄に『C:¥Documents and Settings¥*****¥Favorites』を入力し、『OK』をクリックする
この時*****にはXPのユーザーアカウント名を入れる。
そうすると、『お気に入り』のウィンドウが表示されるので、画面内にあるすべてのフォルダーやファイルを外部記憶メディアに保存する。

■Outlook Express のバックアップ

●メールのバックアップ

1. Outlook Express を立ち上げる
2. 『ツール』→『オプション』→『メンテナンス』『保存ホルダ』ボタンをクリック
3. 『保存場所』に示されるアドレスをメモする。(右クリックでコピーも取っておく)
4. 『スタート』→『ファイル名を指定して実行』
5. 上記3でメモったアドレスを入力し『OK』をクリック
6. 表示されたファイルの中から、拡張子が『dbx』になっているファイルをすべて外部記憶メディアに保存する。

●メールアカウントのバックアップ

1. Outlook Express を立ち上げる
2. 『ツール』→『アカウント』→『メール』をクリックし表示されるアカウント一覧からバックアップを取りたいアカウントを選択し『エクスポート』ボタンをクリック
3. 任意のファイル名と保存場所を設定して『保存』をクリック

●アドレス帳のバックアップ

1. 『スタート』→『すべてのプログラム』→『アクセサリ』→『アドレス帳』の順に選択
2. 『ファイル』→『エクスポート』→『アドレス帳』の順に選択
3. 任意のファイル名と外部記憶メディアの保存場所を設定して『保存』をクリック

●デスクトップ画面設定のバックアップ

1. デスクトップ上で右クリックして表示されるメニューから『プロパティ』を選択
2. 『名前を付けて保存』をクリックし外部記憶メディアの保存場所を設定して『保存』をクリック

■パソコンの環境を元に戻す(保存版)

■Internet Explore のお気に入りを元に戻す

1. 『スタートボタン』→『ファイル名を指定して実行』を選択
2. 『C:\Documents and Settings*****\Favorites』を入力し、『OK』をクリックする
3. 外部記憶メディアよりバックアップを取ったフォルダーやファイルを『お気に入り』ウィンドウ内にコピーする。

■Outlook Express を元に戻す

●メールのバックアップを読み込む

1. Outlook Express を立ち上げ『ファイル』→『インポート』→『メッセージ』の順に選択
2. 一覧より『Microsoft Outlook Express 6』を選択して『次へ』をクリック
3. 『Outlook Express 6 ストアディレクトリからメールをインポートする』にチェックを入れて『OK』ボタンをクリック
4. 『参照ボタン』ボタンをクリックして、バックアップを取ったデータ ーの場所を指定し『次へ』のボタンをクリック
5. 『すべてのフォルダ』または『選択されたフォルダ』をチェックし、読み込ませたいフォルダを選択し『次へ』のボタンをクリックし『完了』で読み込みは完了

●メールアカウントのバックアップを読み込む

1. Outlook Express を立ち上げる
2. 『ツール』→『アカウント』を選択
3. 『インポート』ボタンをクリック
4. バックアップを取った iaf ファイルを選択し『開く』ボタンをクリックする。

●アドレス帳のバックアップを元に戻す

1. Outlook Express を立ち上げ『ファイル』→『インポート』→『アドレス帳』の順に選択する
2. バックアップを取ったアドレス帳ファイルを選択し『開く』をクリックで OK

●デスクトップ画面の設定を元に戻す

1. デスクトップ上で右クリックして表示されるメニューから『プロパティ』を選択し『テーマ』の V マークをクリックして表示される一覧から『参照』を選択
2. バックアップを取ったデスクトップの画面設定ファイルを選択して『開く』をクリックすれば完了。

以上