

ご利用の手引

メール利用編

2022/8/1
Ver. 1.2

目次

第1章 メール利用方法	1
1-1 作業をはじめる前に	1
1-2 設定内容の確認	1
1-3 Outlook Express 6 の場合	3
1-4 Outlook 2010 の場合	7
1-5 Microsoft Windows Live メール 2009 の場合	11
1-6 Mozilla Thunderbird 3.1.10 の場合	15
1-7 Mail (Mac OS X) の場合	19

 **NOTICE**

注意すべき点、確認すべき点を説明します。

 **Hint**

知っておくと便利な点を説明します。

第1章 メール利用方法

1-1 作業をはじめる前に

メールソフトのメール送信（SMTP 認証）、メール受信（POP over SSL）の設定方法について操作手順をご説明します。ご説明するメールソフトは以下の通りです。

メールソフト
Microsoft Outlook Express 6
Microsoft Outlook 2010
Microsoft Windows Live メール 2009
Thunderbird 3.1.10
Mail (Mac OS X)

1-2 設定内容の確認

ここでは、メールの送信、受信を行う場合の設定内容について説明します。設定に必要な設定値は以下になります。

設定一覧

設定項目	設定値
送信メールサーバ（SMTP）	登録通知書の SMTP サーバ
受信メールサーバ（POP3）	登録通知書の POP サーバ
送信メールサーバのポート番号	587（SMTP 認証）
受信メールサーバのポート番号	995（POP over SSL）
送信メールサーバのアカウント	お客様のメールアドレス
送信メールサーバのパスワード	お客様のメールパスワード
受信メールサーバのアカウント	お客様のメールアドレス
受信メールサーバのパスワード	お客様のメールパスワード

本サービスのメールアドレスは、お客様にて管理していただいております。メールアドレス・パスワードなど、設定に必要な登録通知書の記載内容については、お客様のドメイン管理者様へご確認ください。

*1 本サービスでのメール受信は、POP over SSL を推奨していますが、POP もご利用いただけます。この設定を行う場合は、以下のポート番号を設定してください。

プロトコル	POP
ポート番号	110

*2 本サービスでのメール送信は、SMTP 認証を推奨しておりますが、SMTP over SSL もご利用いただけます。この設定を行う場合は、以下のポート番号を設定してください。

プロトコル	SMTP over SSL
ポート番号	465

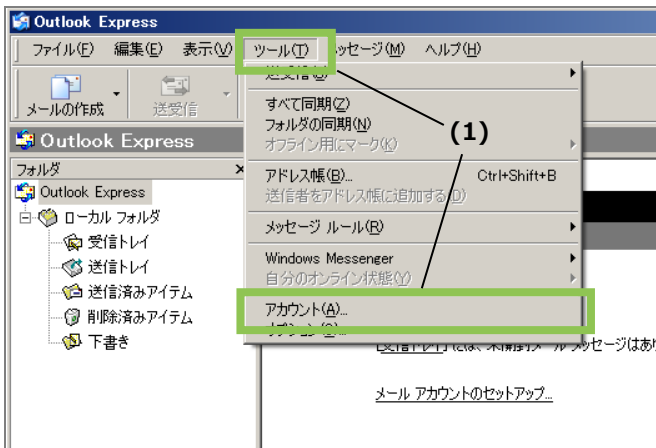
用語集

用語	意味
SMTP 認証 (SMTP Auth)	SMTP 認証とは、セキュリティを確保したメールの送信方法です。メール送信時に、for Business サービスの送信メールサーバにおいてメールアドレス・メールパスワードによる認証 (SMTP 認証) が行われ、認証が成功したユーザのみがメールを送信できます。これにより、メールサーバの不正中継や、メールアドレスの不正使用による発信元を偽った迷惑メールを防ぐことができます。
POP over SSL	メール受信時にメールデータを SSL により暗号化する方式です。メールサーバからメールソフトへの通信が暗号化されることにより、メール受信の安全性を高めることができます。
SMTP over SSL	メール送信時のメールデータを SSL により暗号化し、メールソフトから for Business サービスの送信メールサーバまで送信します。for Business サービスでは、その後、送信メールサーバにて SMTP 認証 (SMTP Auth) を行います。 暗号化が適用されるのはご利用のメールソフトから for Business サービスの送信メールサーバの間のみとなります。送信元から送信先まで暗号化された状態でメール送信を行いたい場合は、メール暗号化ソフトウェアなどをご利用いただきますようお願いいたします。
サブミッションポート	サブミッションポート (Submission Port) とは、通常のメール送信に利用されている 25 番ポート (Port25) 以外のメール送信専用の 587 番ポート (Port587) のことです。 ※587 番ポート (Port587) はメール送信の際、一般的にサブミッションポートとして使用されるポート番号です。
OP25B	「OP25B (Outbound Port25 Blocking) は、プロバイダのメールサーバを利用しないで送信される、迷惑メールやウイルスメールの送信を抑制するための手法です。プロバイダの管理するメールサーバ以外のサーバの 25 番ポート (Port25-メール送信の際、一般的に使用されるポート番号) を使用したメール送信ができないようにします。これは、迷惑メールが社会問題となっている米国で考案され、最近では日本でも多くのプロバイダがこの方法で迷惑メール対策を実施しています。OP25B を実施しているプロバイダを利用している場合、25 番ポートを使用したメール送信を行うことができないため、サブミッションポートを使用してメール送信を行うことが一般的になっています。
ドメイン管理者	ドメイン管理者とは、お客様のシステム管理者様のことを指します。

1-3 Outlook Express 6 の場合

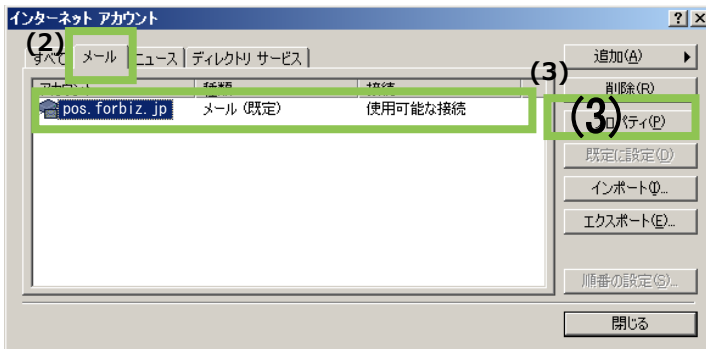
ここでは、Outlook Express 6 の設定方法についてご説明します。

1



- (1) 「ツール」メニューから「アカウント」を選択します。

2



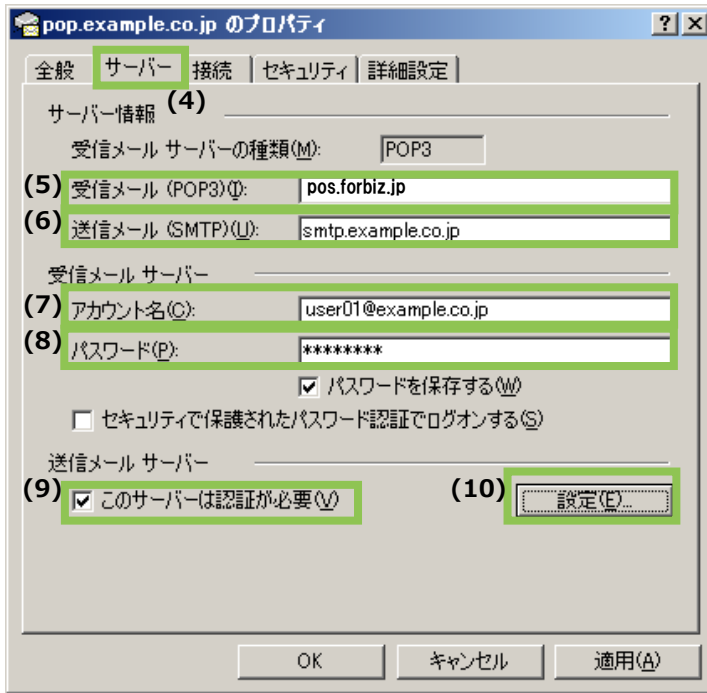
- (2) 「メール」タブを選択します。
- (3) 受信メールサーバ (pos.forbiz.jp) を選択し、「プロパティ」ボタンをクリックします。

アカウントを新規に作成する場合、

1. 「追加」ボタンから「メール」を選択し、ウィザードに従って引き続き設定します。
2. 「名前」画面で「表示名」に任意の名前を入力します。「次へ」ボタンをクリックします。
3. 「インターネット電子メールアドレス」画面で「電子メールアドレス」を入力し「次へ」ボタンをクリックします。
4. 「電子メールサーバー名」画面で「受信メールサーバー」に受信メールサーバ (pos.forbiz.jp) を入力します。
5. 同じ画面で「送信メールサーバー」お客様の送信メールサーバ名を入力し (例: smtp.example.co.jp)、「次へ」ボタンをクリックします。
6. 「インターネットメールログオン」画面で「次へ」ボタンをクリックします。
7. 「設定完了」画面で「完了」ボタンをクリックします。「インターネットアカウント」画面に戻るので、作成したアカウントを選択し、「プロパティ」ボタンをクリックしてください。

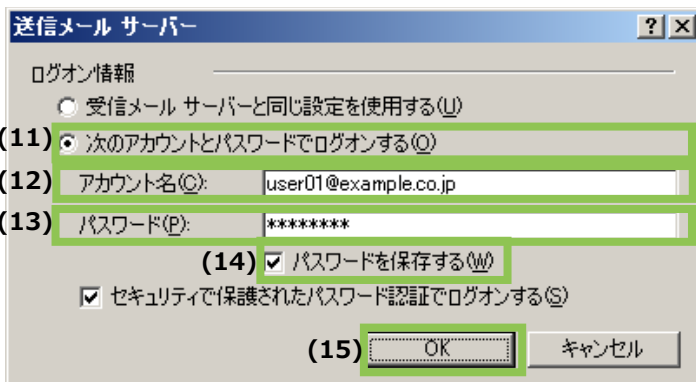
※ここで設定した値は変更可能です。

3



- (4) 「サーバー」タブをクリックします。
- (5) 「受信メール (POP3)」に受信メールサーバ名 (pos.forbiz.jp) を入力します。
- (6) 「送信メール (SMTP)」にお客様の送信メール (SMTP) サーバ名を入力します。(例 : smtp.example.co.jp)
- (7) 「受信メールサーバ」の「アカウント名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例 : user01@example.co.jp)
- (8) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。
- (9) 「このサーバーは認証が必要」をチェックします。
- (10) 「設定」ボタンをクリックします。

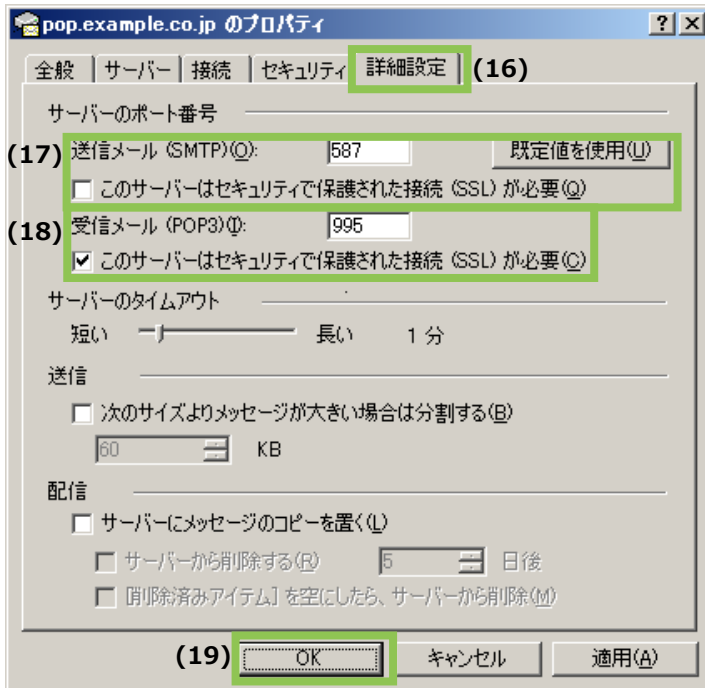
4



- (11) 「次のアカウントとパスワードでログオンする」を選択します。
- (12) 「アカウント名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例 : user01@example.co.jp)
- (13) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。
- (14) 「パスワードを保存する」がチェックされていることを確認します。

※ここをチェックすることで接続毎にパスワードを入力する必要がなくなります。
- (15) 「OK」ボタンをクリックします。

5



(16) 「詳細設定」タブをクリックします。

(17) 「送信メール (SMTP)」に「587」と入力します。「送信メール (SMTP)」の「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

Hint

SMTP over SSL を設定する場合

「送信メール (SMTP)」に「465」と入力し、「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」をチェックします。

Hint

サブミッションポートを設定する場合

「送信メール (SMTP)」に「587」と入力します。「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

(18) 「受信メール (POP3)」に「995」と入力し、

Hint

POP 設定を行う場合

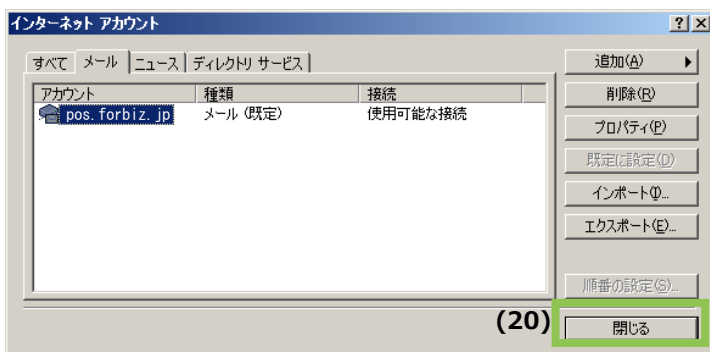
受信サーバ名にお客様の受信メールサーバ (例 : mail.example.co.jp) を入力します。

「受信メール (POP)」に「110」と入力します。「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

「このサーバーはセキュリティで保護された接続が必要」をチェックします。

(19) 「OK」ボタンをクリックします。

6



(20) 「閉じる」 ボタンをクリックします。

1-4 Outlook 2010 の場合

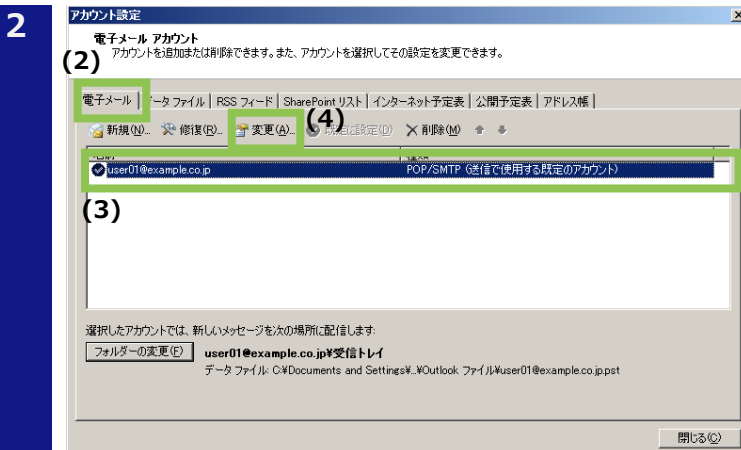
ここでは、outlook2010 の設定方法についてご説明します。



- (1) 「ファイル」タブから「アカウント設定」をクリックします。

アカウントを新規に作成する場合、

1. 「アカウント追加」ボタンをクリックします。
2. 「自動アカウントセットアップ」画面が表示されますので、「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）」を選択し、「次へ」ボタンをクリックします。
3. 「サービスの選択」画面で「インターネット電子メール」を選択し「次へ」ボタンをクリックします。
4. 手順3の「インターネット電子メール設定」の画面と同様のダイアログが表示されます。「名前」と「電子メールアドレス」を入力した後、手順3以降を参考に、引き続きOutlook 2010の設定を行ってください。



- (2) 「電子メール」タブをクリックします。

- (3) 設定したい電子メールアカウント名を選択します。（例：user01.example.co.jp）

- (4) 「変更」をクリックします。

3

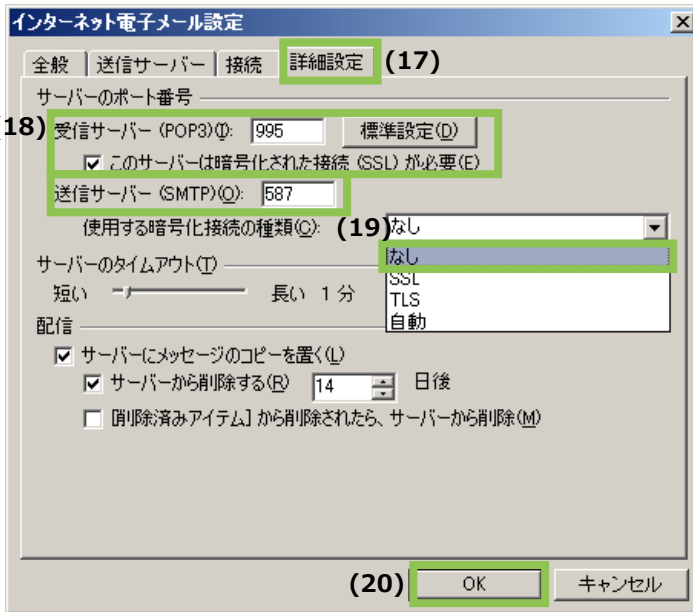
- (5) 「受信メールサーバー」に受信メールサーバ (pop.forbiz.jp) を入力します。
- (6) 「送信メールサーバー (SMTP)」にお客様の送信メールサーバを入力します。(例: smtp.example.co.jp)
- (7) 「メールサーバーへのログオン情報」で「アカウント名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例: user01@example.co.jp)
- (8) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。
- (9) 「パスワードを保存する」をチェックします。
- (10) 「詳細設定」ボタンをクリックします。

4

- (11) 「送信サーバー」タブをクリックします。
- (12) 「送信サーバー (SMTP) は認証が必要」をチェックします。
- (13) 「次のアカウントとパスワードでログインする」を選択します。
- (14) 「アカウント名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例: user01@example.co.jp)
- (15) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。
- (16) 「パスワードを保存する」がチェックされていることを確認します。

※ここをチェックすることで、接続毎にパスワードを入力する必要がなくなります。

5



(17) 「詳細設定」タブをクリックします。

(18) 「受信サーバー (POP3)」に「995」と入力し、「受信サーバー (POP3)」の「このサーバーは暗号化された接続 (SSL) が必要」をチェック

Hint
POP 設定を行う場合
 受信サーバ名にお客様の受信メールサーバ (例 : mail.example.co.jp) を入力します。
 「受信メール (POP)」に「110」と入力し、「このサーバーは暗号化された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

します。

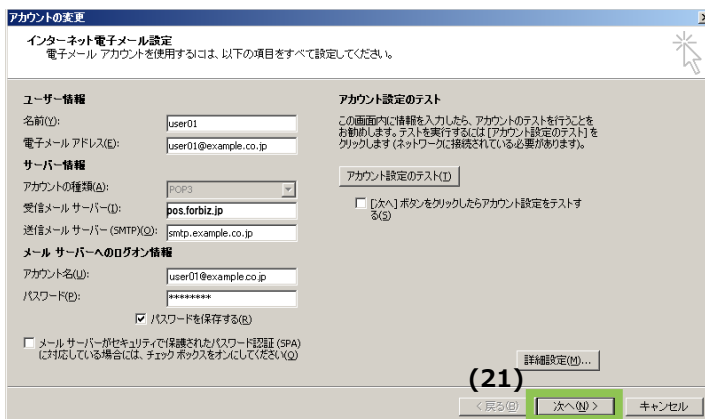
(19) 「送信サーバー (SMTP)」に「587」と入力し、「使用する暗号化接続の種類」で「なし」を選択します。

Hint
SMTP over SSL を設定する場合
 「送信メール (SMTP)」に「465」と入力し、「使用する暗号化接続の種類」で「SSL」を選択します。

Hint
サブミッションポートを設定する場合
 「送信メール (SMTP)」に「587」と入力し、「使用する暗号化接続の種類」で「なし」を選択します。

(20) 「OK」ボタンをクリックします。

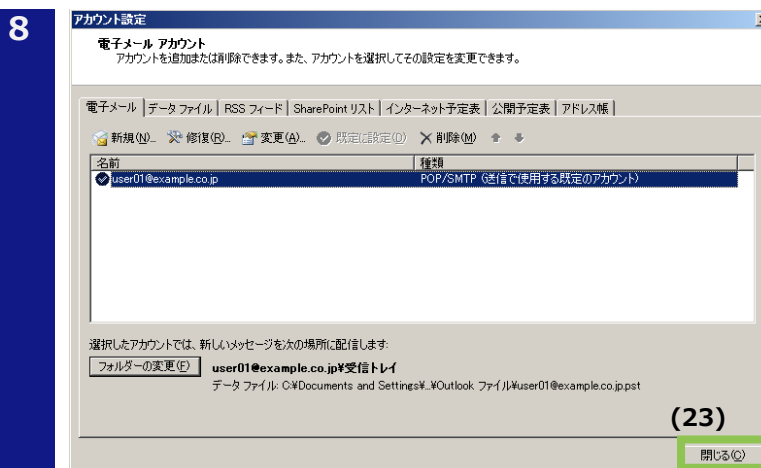
6



(21) 「次へ」ボタンをクリックします。



(22) 「完了」 ボタンをクリックします。

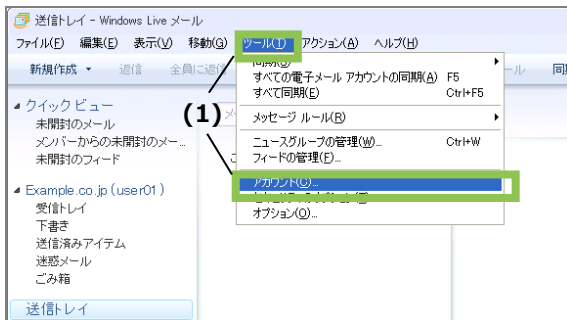


(23) 「電子メールアカウント」の画面で、「閉じる」 ボタンをクリックします。

1-5 Microsoft Windows Live メール 2009 の場合

ここでは、Windows Live メール 2009 の設定方法についてご説明します。

1

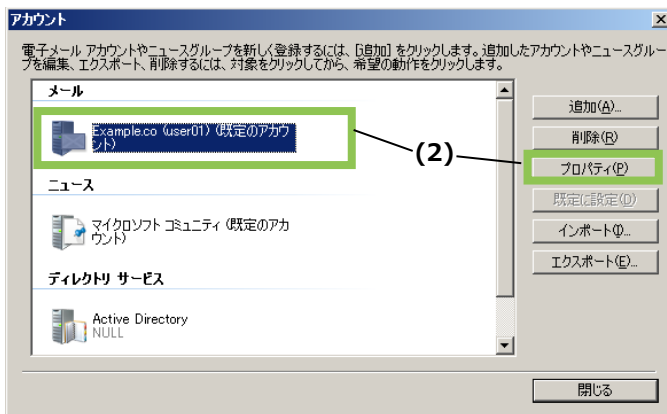


- (1) 「ツール」メニューから「アカウント」を選択します。

Hint

メニューバーは、Alt を押すと表示されます。

2



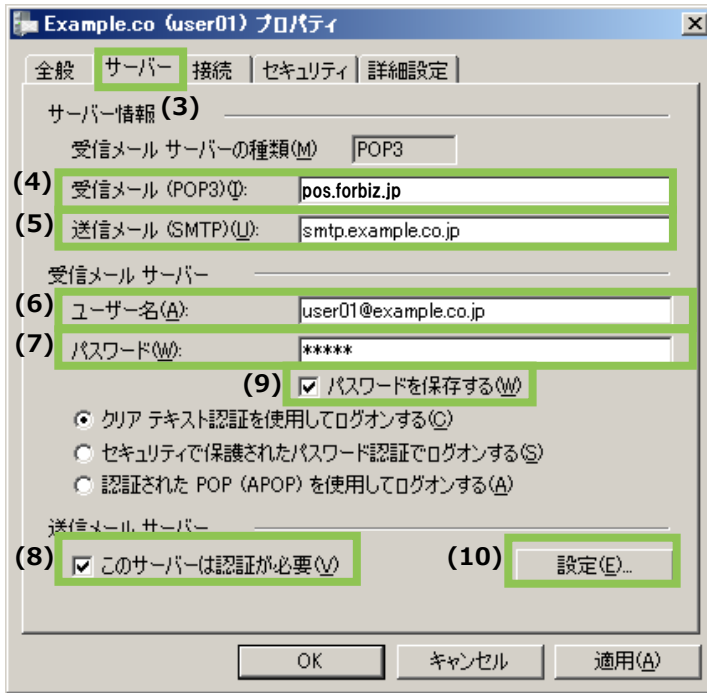
- (2) 「既に作成されているアカウント（例：Example.co (user01)）」を選択し、「プロパティ」をクリックします。

アカウントを新規に作成する場合、

1. 「追加」ボタンをクリックし、ウィザードに従って引き続き設定します。
2. 「アカウント追加」ダイアログが表示されますので「電子メールアカウント」を選択し、「次へ」ボタンをクリックします。
3. 「電子メールアカウントを追加する」ダイアログ表示されますので「電子メールアドレス」を入力し、「電子メールアカウントのサーバ設定を手動で構成する」をチェックします。「次へ」ボタンをクリックします。
4. 次に表示されるダイアログ (3と同じく「電子メールアカウントを追加する」ダイアログ) が表示されますので、「受信メールサーバー」(pos.forbiz.jp) と「送信メールサーバー」(例: smtp.example.co.jp) を入力します。それ以外の値は後で変更します。
5. 「新規アカウントの設定が完了しました」ダイアログが表示されますので「完了」ボタンをクリックします。

左図の「アカウント」ダイアログに設定したアカウントが表示されますので、これを選択し、「プロパティ」ボタンをクリックしてください。

3



- (3) 「サーバー」タブをクリックします。
- (4) 「受信メール (POP3)」に受信メールサーバ名 (pos.forbiz.jp) を入力します。
- (5) 「送信メール (SMTP)」にお客様の送信メール (SMTP) サーバ名を入力します。(例 : smtp.example.co.jp)
- (6) 「受信メールサーバ」の「ユーザー名」にお客様のメールアドレスを入力します。(例 : user01@example.co.jp)
- (7) 「受信メールサーバ」の「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。
- (8) 「受信メールサーバ」の「パスワードを保存する」をチェックします。

※ここをチェックすることで、接続毎にパスワードを入力する必要がなくなります。
- (9) 「このサーバーは認証が必要」をチェックします。
- (10) 「設定」をクリックします。

4

送信メール サーバー

ログオン情報

受信メール サーバーと同じ設定を使用する(U)

(11) 次のアカウントとパスワードでログオンする(O)

(12) アカウント名(O): user01@example.co.jp

(13) パスワード(P): *****

(14) パスワードを保存する(W)

セキュリティで保護されたパスワード認証でログオンする(S)

(15) OK キャンセル

(11) 「次のアカウントとパスワードでログオンする」を選択します。

(12) 「アカウント名」にお客様のメールアカウントを入力します。

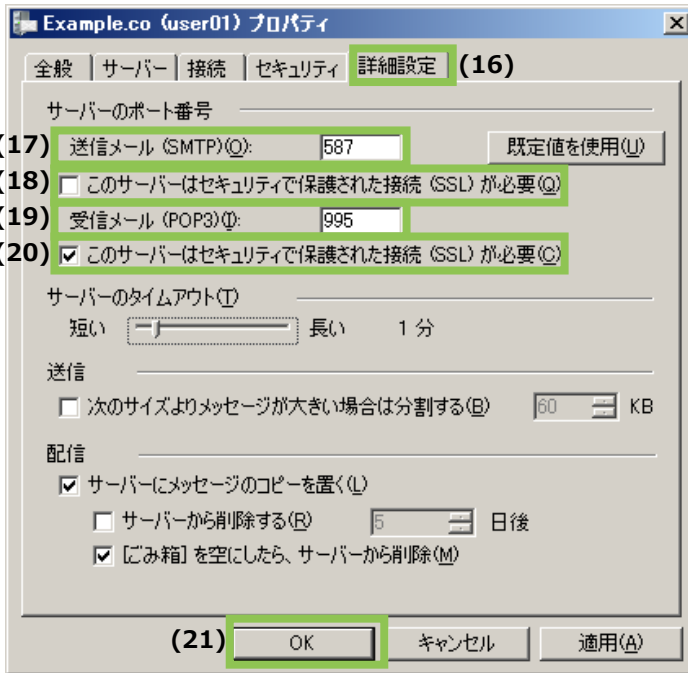
(13) 「パスワード」のお客様のメールパスワードを入力します。

(14) 「パスワードを保存する」がチェックされていることを確認します。

※ここをチェックすることで、接続毎にパスワードを入力する必要がなくなります。

(15) 「OK」ボタンをクリックします。

5



(17) 送信メール (SMTP) (S): 587 既定値を使用 (U)

(18) このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要 (Q)

(19) 受信メール (POP3) (S): 995

(20) このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要 (Q)

(21) OK キャンセル 適用 (A)

(16) 「詳細設定」タブをクリックします。

(17) 「サーバーのポート番号」で「送信メール (SMTP)」に「587」と入力します。

(18) 「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

Hint

SMTP over SSL を設定する場合

「送信メール (SMTP)」に「465」と入力し、「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」をチェックします。

Hint

サブミッションポートを設定する場合

「送信メール (SMTP)」に「587」と入力します。「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

Hint

POP 設定を行う場合

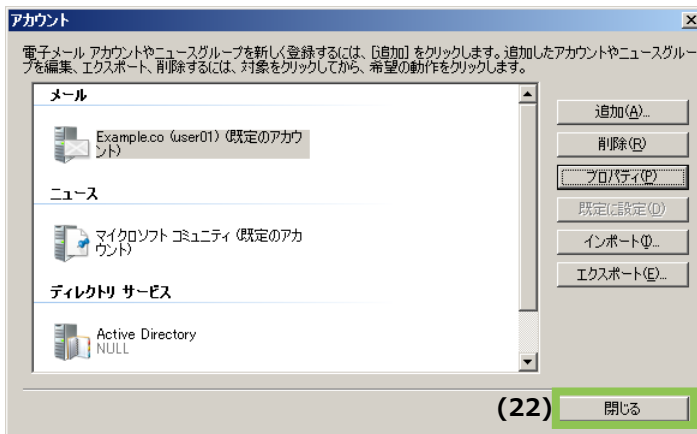
受信サーバ名にお客様の受信メールサーバ (例: mail.example.co.jp) を入力します。「受信メール (POP)」に「110」と入力します。「このサーバーは暗号化された接続 (SSL) が必要」はチェックしません。

(19) 「受信メール」に「995」と入力します。

(20) 「このサーバーはセキュリティで保護された接続 (SSL) が必要」をチェックします。

(21) 「OK」ボタンをクリックします。

6

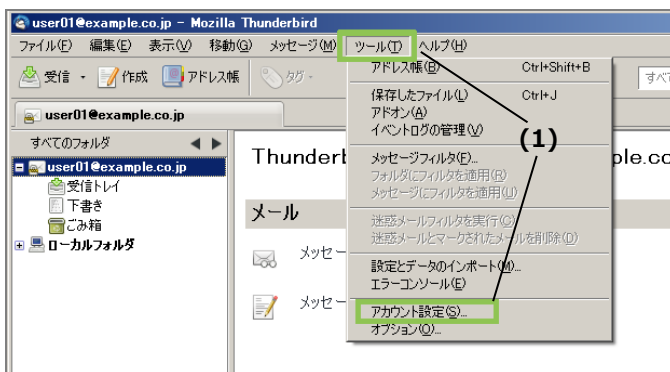


(22) 「閉じる」ボタンをクリックします。

1-6 Mozilla Thunderbird 3.1.10 の場合

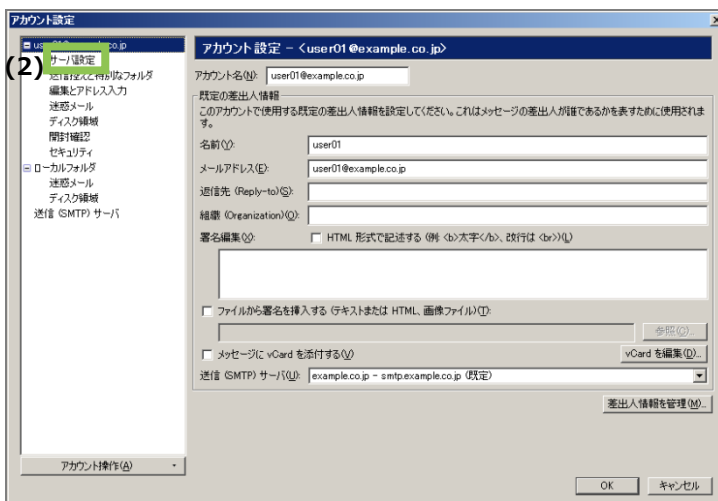
ここでは、Mozilla Thunderbird 3.1.10 の設定方法についてご説明します。

1



(1) 左側にあるツリーメニューから「サーバ設定」を選択します。

2

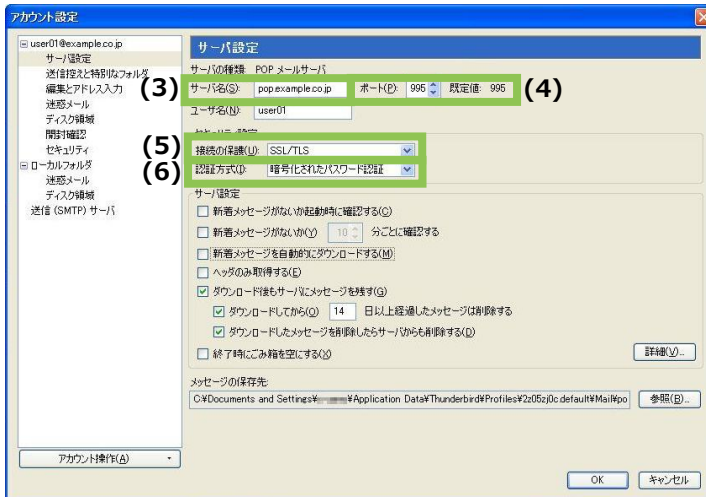


(2) 左側にあるツリーメニューから「サーバ設定」を選択します。

アカウントを新規に作成する場合、

1. 左側のツリーメニューの下にある「アカウント操作」ボタンをクリックし、「メールアカウントを追加」を選択します。
2. 「メールアカウント設定」ダイアログが表示されますのでお客様の「名前」、「メールアドレス」、「パスワード」を入力し「続ける」ボタンをクリックします。
3. 引き続き「メールアカウント設定」ダイアログが表示されます。自動でお客様のアカウント設定を検索しますが結果にかかわらず、左下の「手動設定」ボタンをクリックします。
4. 「アカウント設定画面」に追加したメールアカウントが表示されますので、このメールアカウントの「サーバ設定」を選択します。

3



(3) 「サーバ名」に受信サーバ名 (pos.forbiz.jp) を入力します。

(4) 「ポート」に「995」と入力します。

(5) 「セキュリティ設定」の「接続の保護」で「SSL/TLS」を選択します。

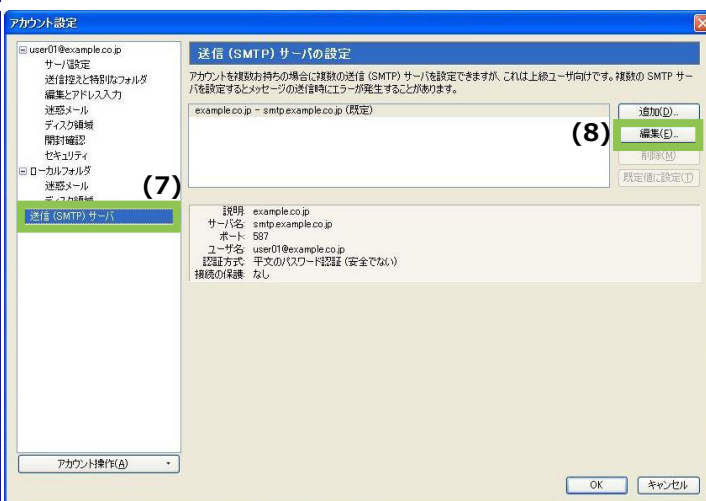
Hint

POP 設定を行う場合

1. 受信サーバ名にお客様の受信メールサーバ (例 : mail.example.co.jp) を入力します。
2. 「ポート」に「110」と入力します。
3. 「セキュリティ設定」の「接続の保護」で「なし」を選択します。
4. 「認証方式」で「平文のパスワード認証 (安全でない)」を選択します。

(6) 「認証方式」で「暗号化されたパスワード認証」を選択します。

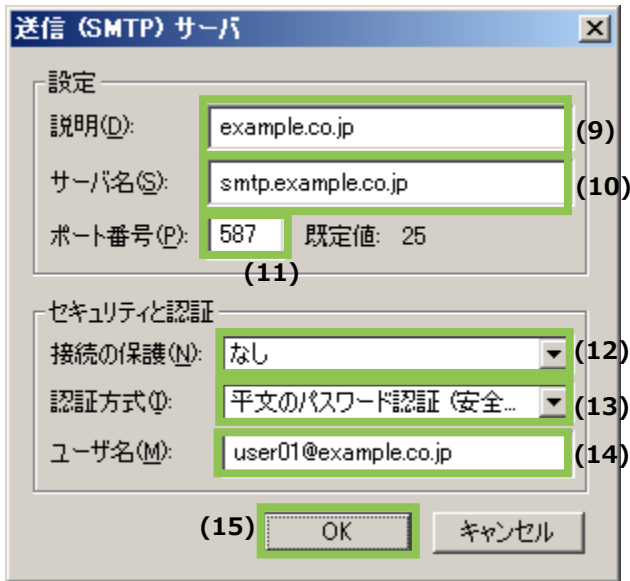
4



(7) 「送信 (SMTP) サーバ」をクリックします。

(8) 「編集」ボタンをクリックします。

5



- (9) お客様の任意の文字列を入力します。（例：example.co.jp）
- (10) 「サーバ名」にお客様の送信（SMTP）サーバ名を入力します。（例：smtp.example.co.jp）
- (11) 「ポート番号」に「587」と入力します。
- (12) 「接続の保護」で「なし」を設定します。
- (13) 「認証方式」に「平文のパスワード認証（安全でない）」を選択します。

Hint

SMTP over SSL を設定する場合

1. 「ポート番号」に「465」と入力します。
2. 「接続の保護」で「SSL/TLS」を選択します。

Hint

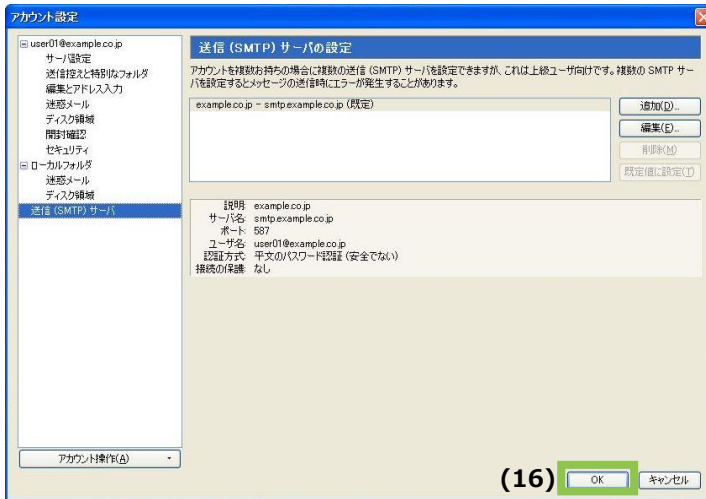
サブミッションポートを設定する場合

1. 「ポート番号」に「587」と入力します。
2. 「接続の保護」で「なし」を設定します。
3. 「認証方式」に「平文のパスワード認証（安全でない）」を選択します。

- (14) 「ユーザ名」にお客様のメールアカウントを入力します。（例：user01@example.co.jp）

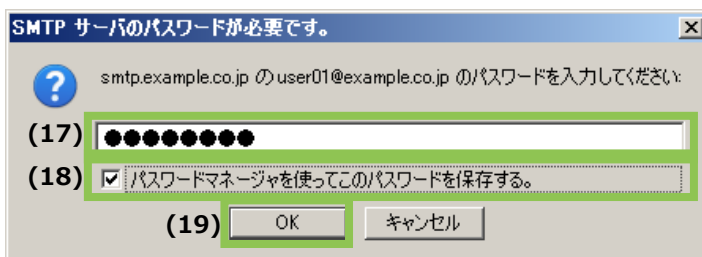
- (15) 「OK」ボタンをクリックします。

6



(16) 「OK」 ボタンをクリックします。

7



(17) メール送信時にパスワード入力ダイアログボックスが表示されますので、お客様のメールパスワードを入力します。

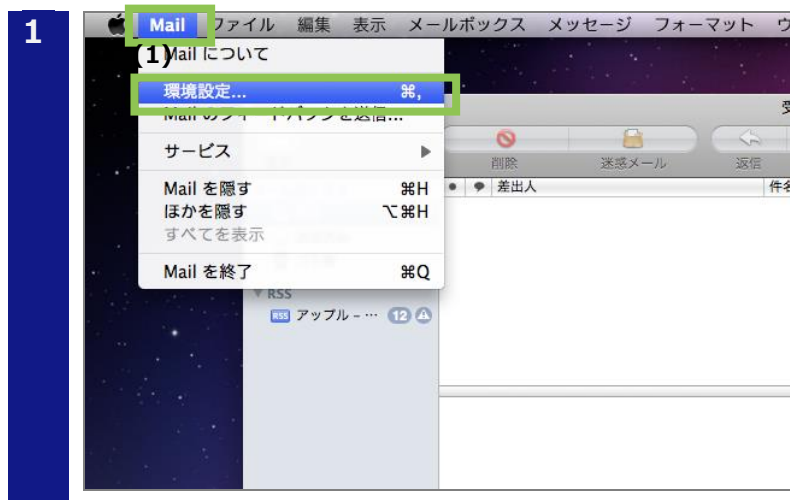
(18) 「パスワードマネージャを使ってこのパスワードを保存する。」がチェックされていることを確認します。

※ここにチェックすることで、接続毎にパスワードを入力する必要がなくなります。

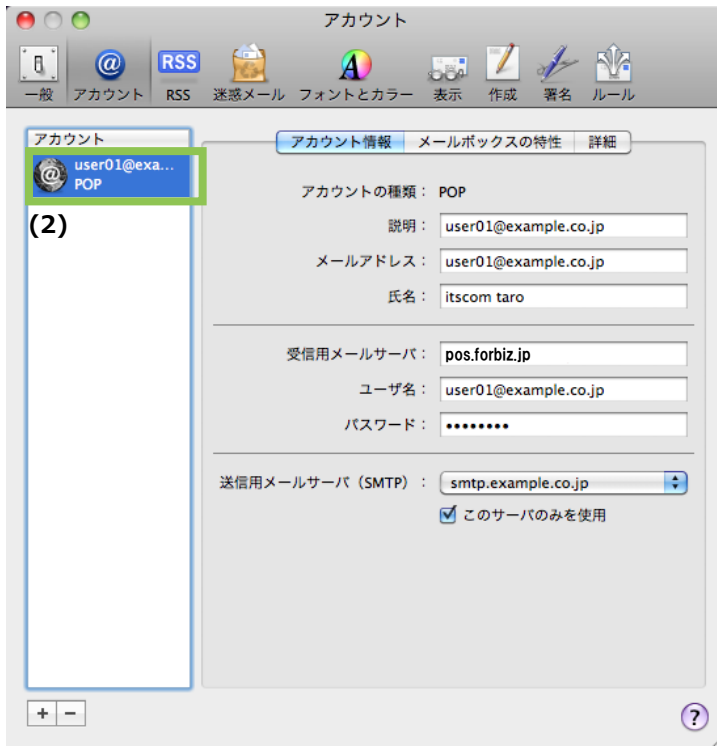
(19) 「OK」 ボタンをクリックします。

1-7 Mail (Mac OS X) の場合

ここでは、Mac OS X の標準メーラである Mail の設定方法についてご説明します。



- (1) 「Mail」メニューから「環境設定...」を選択します。

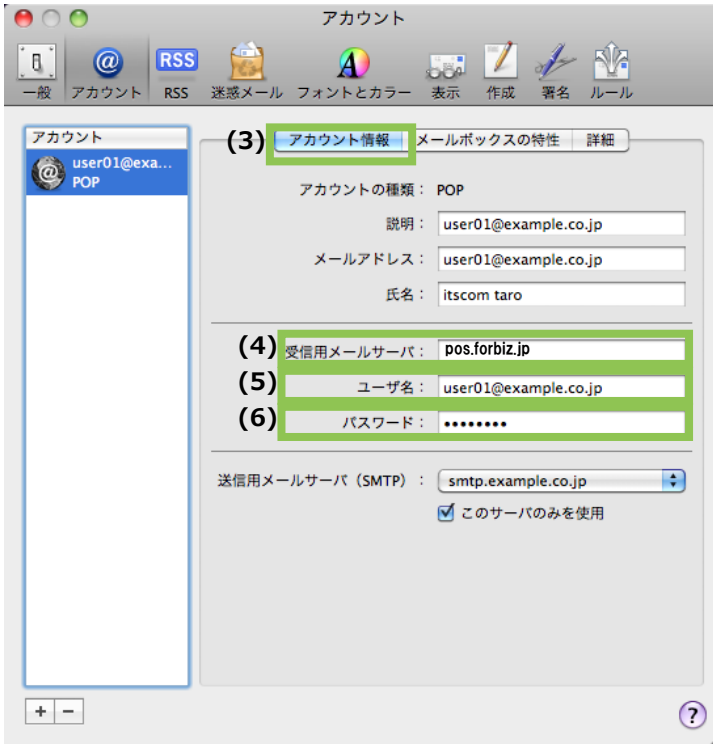


(2) 既に作成されているアカウントを選択します。

アカウントを新規に作成する場合、

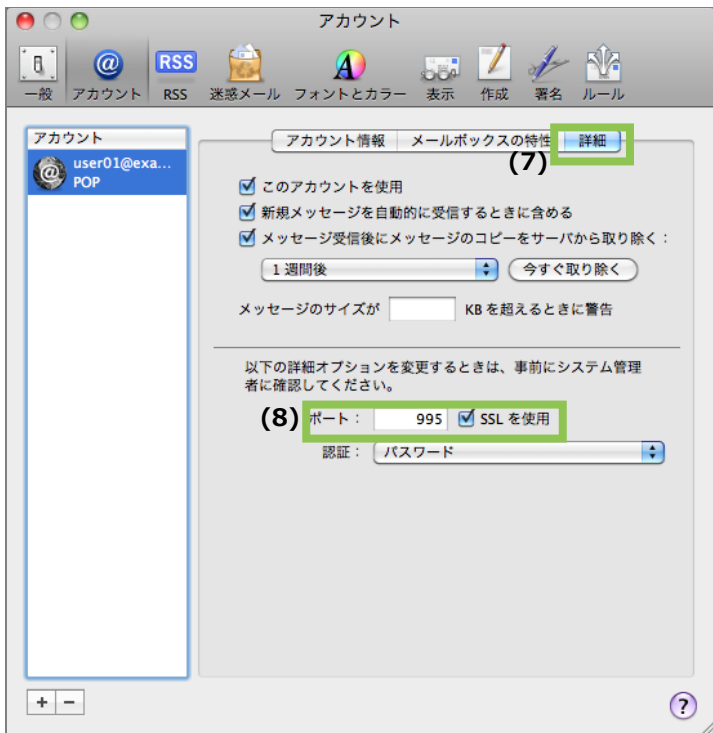
1. 画面左下の「+」をクリックします。
2. 「アカウントを追加」ダイアログが表示されますのでお客様の「氏名」、「メールアドレス」、「パスワード」を入力し「続ける」ボタンをクリックします。
3. 次に「受信用メールサーバ」ダイアログが表示されます。「アカウントの種類」で「POP」を選択し、任意で「説明」を入力します。続けてお客様の「受信用メールサーバ」、「ユーザ名」、「パスワード」を入力し「続ける」ボタンをクリックします。
4. 続いて「受信メールのセキュリティ」ダイアログが表示されますので「SSL (Secure Sockets Layer) を使用」がチェックされていること、「認証」が「パスワード」であることを確認し「続ける」ボタンをクリックします。
5. 「送信用メールサーバ」ダイアログが表示されますので、任意で「説明」を入力し、お客様の「送信メールサーバ」を指定します。続けて「認証を使用」をチェックし「ユーザ名」、「パスワード」を入力し「続ける」ボタンをクリックします。
6. 続いて「送信メールのセキュリティ」ダイアログが表示されますので「SSL (Secure Sockets Layer) を使用」がチェックされていること、「認証」が「パスワード」であることを確認し「続ける」ボタンをクリックします。
7. 「アカウントの概要」ダイアログが表示されます。各設定事項を確認し「作成」ボタンをクリックします。

3



- (3) 「アカウント情報」タブを選択します。
- (4) 「受信メールサーバ」に受信サーバ名 (pos.forbiz.jp) を入力します。
- (5) 「ユーザ名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例: user01@example.co.jp)
- (6) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。

4



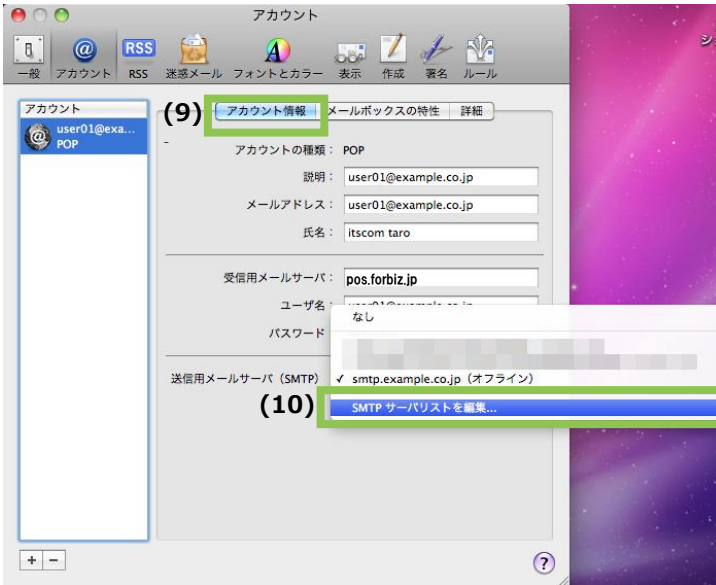
- (7) 「詳細」タブを選択します。
- (8) 「ポート」に「995」と入力し、「SSLを使用」をチェックします。

Hint

POP 設定を行う場合

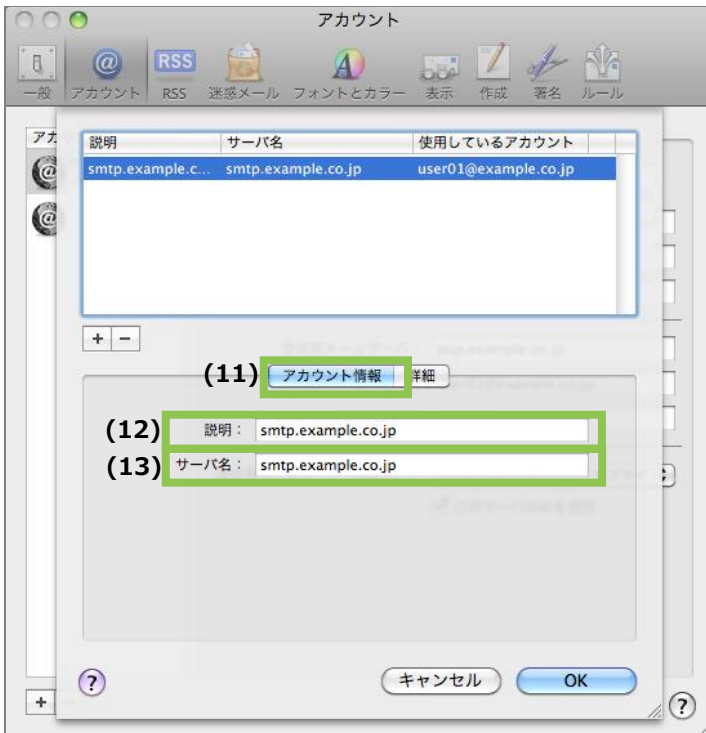
受信サーバ名にお客様の受信メールサーバ (例: mail.example.co.jp) を入力します。
「ポート」に「110」と入力し、「SSLを使用」はチェックしません。

5 (9) 「アカウント情報」タブを選択します。



(10) 「送信用メールサーバ (SMTP)」で「SMTP サーバリストを編集...」を選択します。

6 (11) 「アカウント情報」を選択します。



(12) 「説明」に任意でお客様の送信メールサーバを入力します。(例: smtp.example.co.jp)

(13) 「サーバ名」お客様の送信メールサーバを入力します。(例: smtp.example.co.jp)

7



(14) 「詳細」を選択します。

(15) 「カスタムポートを使用」に「587」と入力しま

😊Hint

SMTP over SSL を設定する場合

「カスタムポートを使用」に「465」と入力し、「SSL (Secure Sockets Layer) を使用」をチェックします。

す。

(16) 「ユーザ名」にお客様のメールアカウントを入力します。(例：user01@example.co.jp)

(17) 「パスワード」にお客様のメールパスワードを入力します。

(18) 「OK」ボタンをクリックします。

8



(19) ウィンドウ左上の「閉じる」ボタンをクリックします。

本マニュアル記載の会社名、製品名、およびサービス名は、いずれも各社の商標または登録商標です。

本マニュアルは、当社に無断で転用、複製、翻訳、引用等することはできません。

記載内容は、お断りなく変更することがありますのでご了承ください。

Copyright© its communications Inc.

イツツ・コミュニケーションズ株式会社
ご利用の手引 メール利用編 Ver. 1.2

iTSCOM.net for Business サービスに関するお問い合わせ先
<https://business.form-mailer.jp/fms/bfe3d19757147>