

# **セキュアひかり**

## **メール利用手順マニュアル**

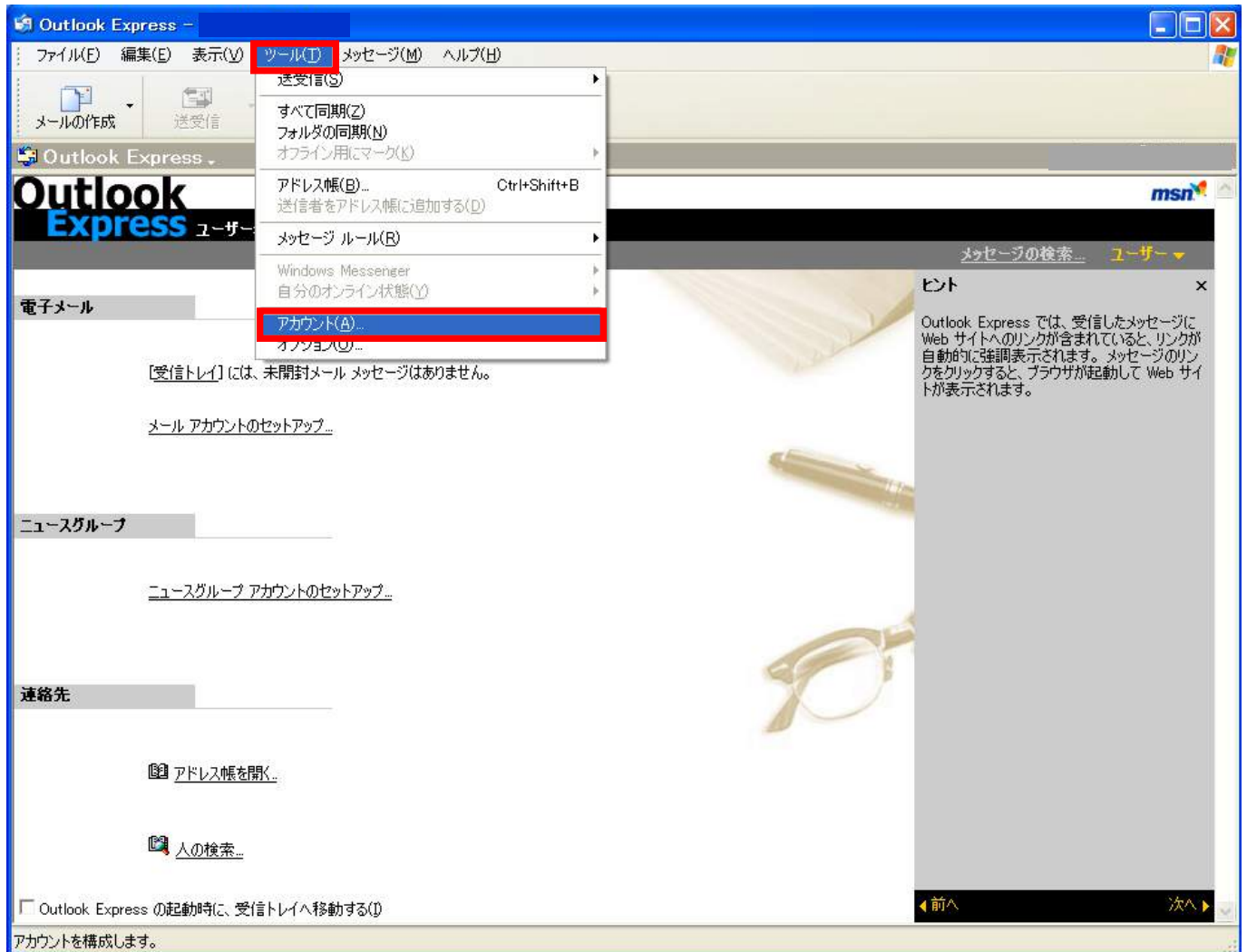
# 目次

- ・メールソフト設定編 (Outlook Express) ..... 3
- ・メールソフト設定編 (Outlook 2010) ..... 12
- ・メールソフト設定編 (Windows live mail) ..... 20
- ・メールソフト設定編 (Thunder bird) ..... 25

# メールソフト設定編

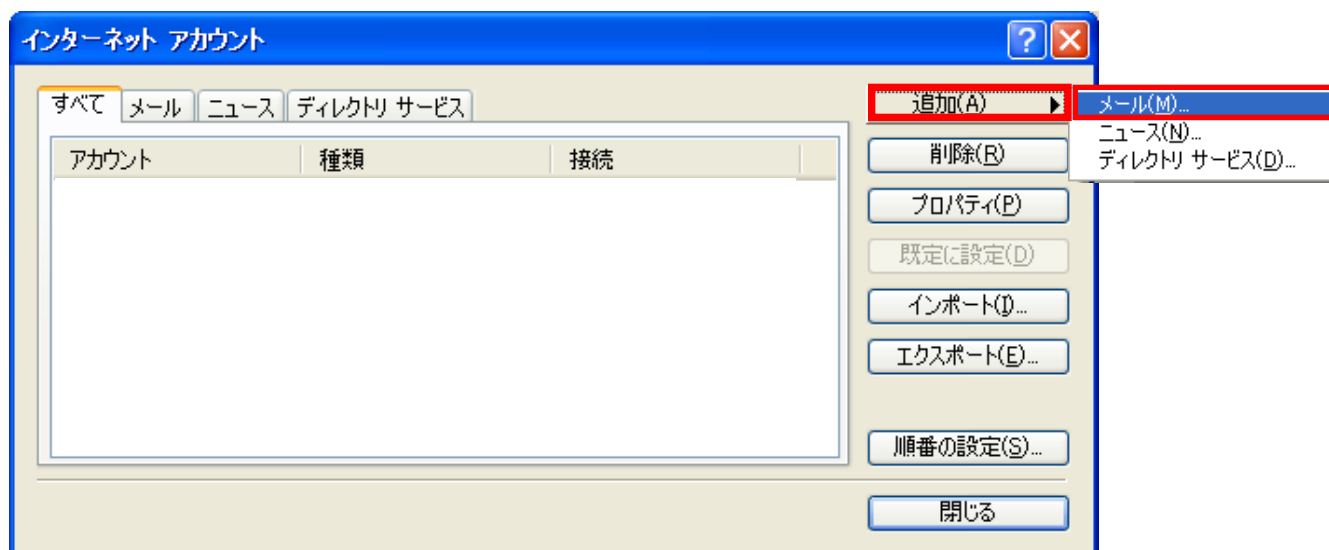
## ～Outlook Express～

# 設定手順1



「ツール(T)」より「アカウント(A)」をクリック

# 設定手順2



「インターネットアカウント」ウィンドウが表示されるので、「追加(A)」より「メール(M)」をクリック

# 設定手順3

インターネット接続ウィザード

名前

電子メールを送信するとき、名前が「送信者」のフィールドに表示されます。表示する名前を入力してください。

表示名(D):  ①

例: Taro Chofu

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル

インターネット接続ウィザード

インターネット電子メール アドレス

電子メールのアドレスは、ほかのユーザーがあなたに電子メールを送信するために使います。

電子メール アドレス(E):  ②

例: t-chofu@microsoft.com

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル

①「表示名(D)」 ②「電子メールアドレス(E)」  
を入力後「次へ(N)」をクリック

# 設定手順4

メインメニューに戻る  
メインメニュー > メール情報入力 > 登録完了

メール情報 新規登録

メール情報を以下の内容で登録しました。

大切な情報ですので、このままプリントアウトするかメモをお取りください。

メールアドレス:	forvattel@m01.fitcall.net
POP3:	p01.fitcall.net
SMTP:	s01.fitcall.net
パスワード:	12345678

User tools Ver. 2.1.0

インターネット接続ウィザード

電子メール サーバー名

受信メール サーバーの種類(S)

受信メール (POP3、IMAP または HTTP) サーバー(O):

SMTP サーバーは、電子メールを送信するときに使用するサーバーです。  
送信メール (SMTP) サーバー(O):

< 戻る(B) 

受信メールサーバの種類を「POP3」を選択し、登録時に割り当てられた受信サーバ、送信サーバを入力し「次へ(N)」をクリック

# 設定手順5

メインメニューに戻る  
 メインメニュー > メール情報入力 > 登録完了

メール情報 新規登録

メール情報を以下の内容で登録しました。

大切な情報ですので、このままプリントアウトするかメモをお取りください。

メールアドレス:	forvattel@m01.fitcall.net
POP3:	p01.fitcall.net
SMTP:	s01.fitcall.net
パスワード:	12345678

User tools Ver. 2.1.0

アカウント名には  
Eメールアドレスを  
入力する

インターネット接続ウィザード

メール ログイン

（ ）から提供されたアカウント名およびパスワードを入力してください。

パスワード

を保存する(N)

メール アカウントにアクセスする際、インターネット サービス プロバイダがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) を必要として、セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) を使用する] をオンにしてください。

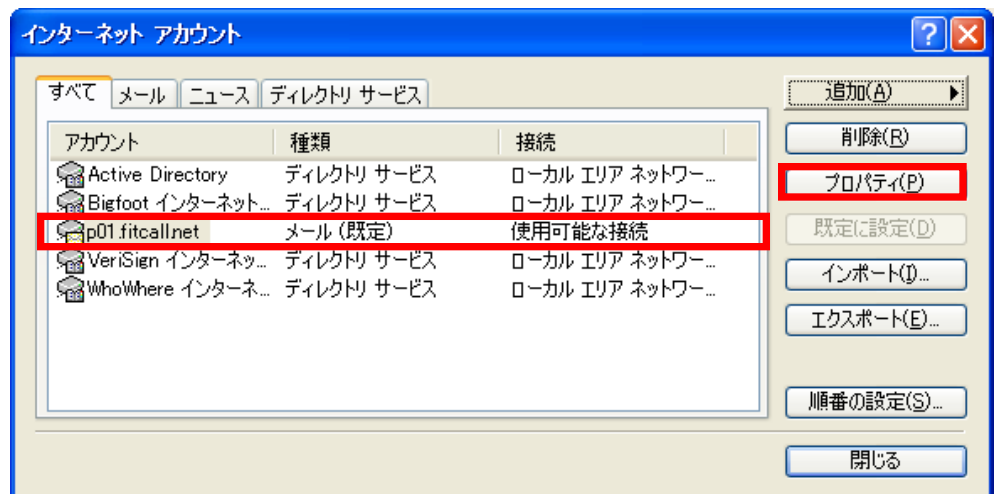
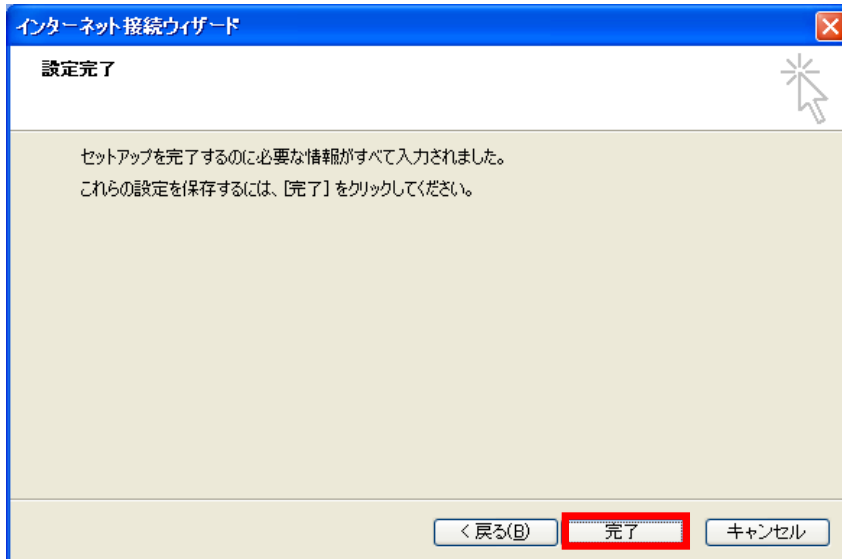
セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) を使用する(S)

<戻る(B) 次へ(N)> キャンセル

「アカウント名(A)」「パスワード(P)」を入力し、  
「次へ(N)」をクリック

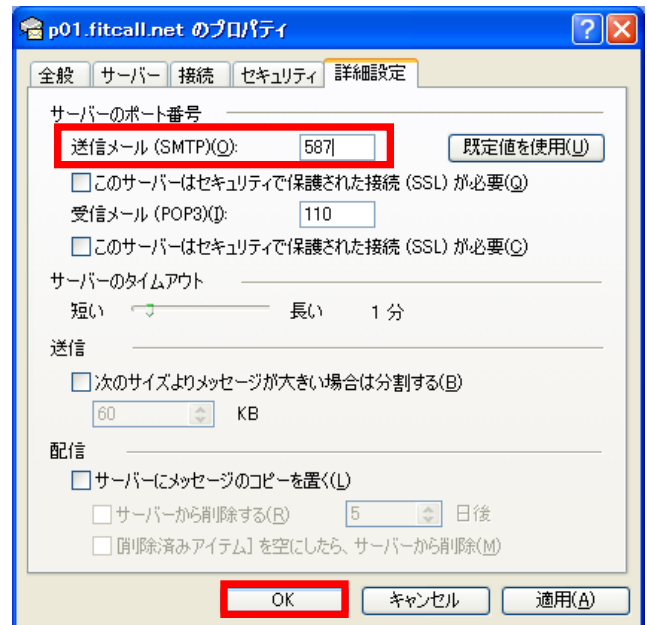
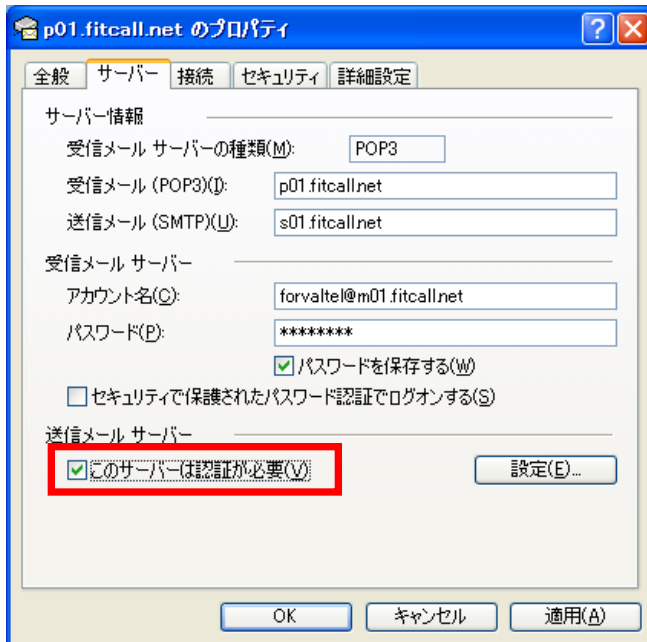


# 設定手順6



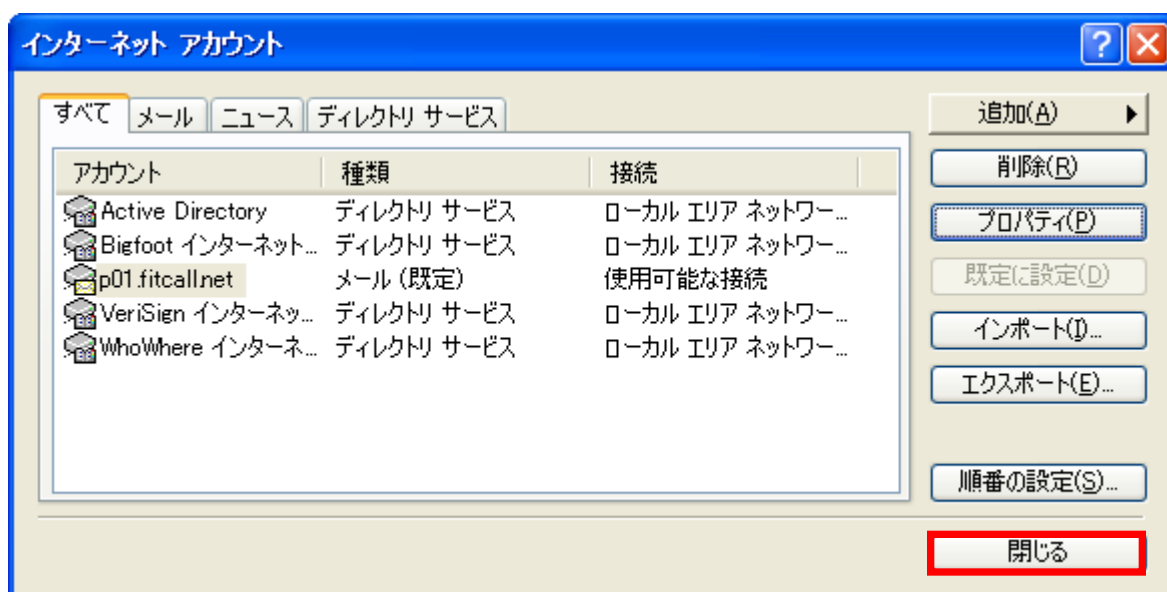
「完了」をクリック後、再度「インターネットアカウント」ウィンドウが表示されるので作成したアカウントをクリックし、「プロパティ(P)」をクリック

# 設定手順7



プロパティウィンドウが表示されますので「サーバ」タブをクリックし「このサーバは認証が必要(V)」にチェック、「詳細設定」タブより送信ポートを「25」から「587」に変更し、「OK」をクリック

# 設定手順8

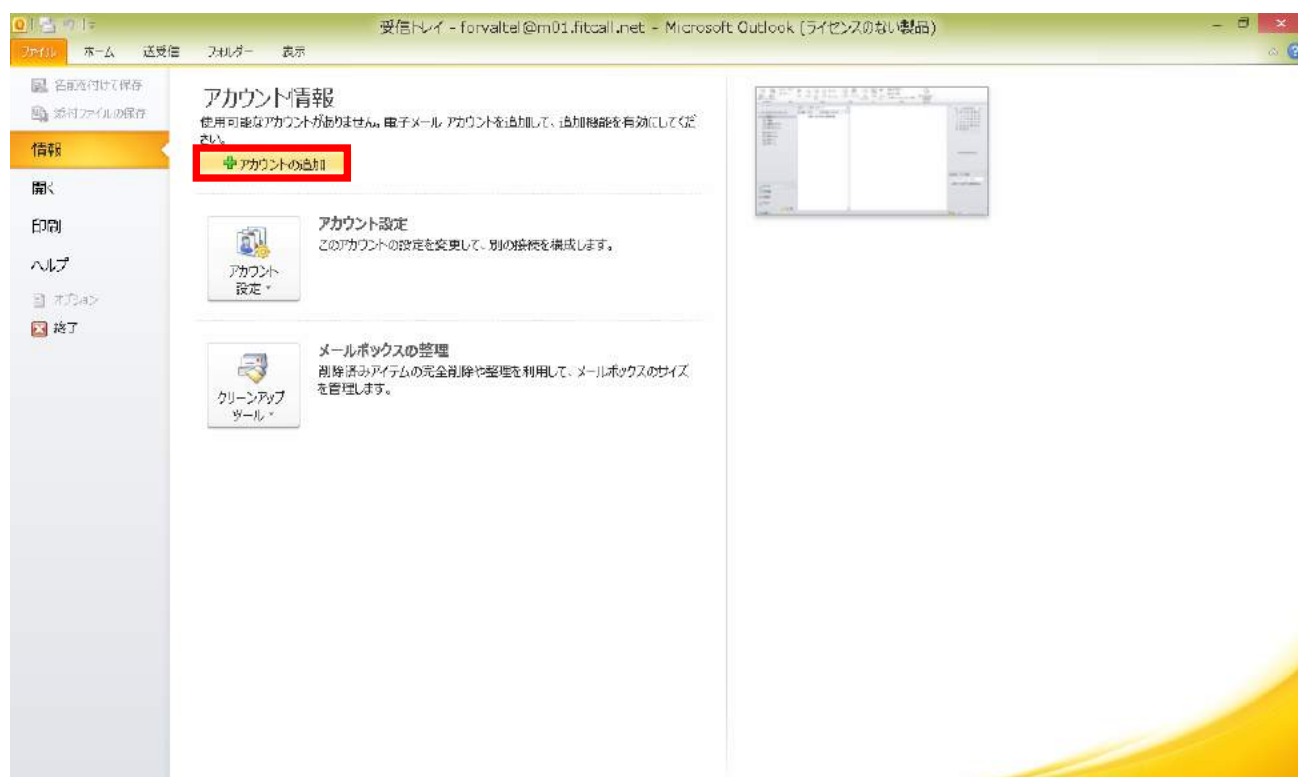


**「閉じる」をクリックし、設定完了！**

# メールソフト設定編

## ～Outlook2010～

# 設定手順1



「ファイル」⇒「情報」⇒「アカウントの追加」  
をクリック

# 設定手順2

新しいアカウントの追加

自動アカウントセットアップ  
他の種類のサーバーに接続します。

電子メール アカウント(A)

名前(N):   
例: Eiji Yasuda

電子メール アドレス(E):   
例: eiji@contoso.com

パスワード(P):

パスワードの確認入力(C):   
インターネット サービス プロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。

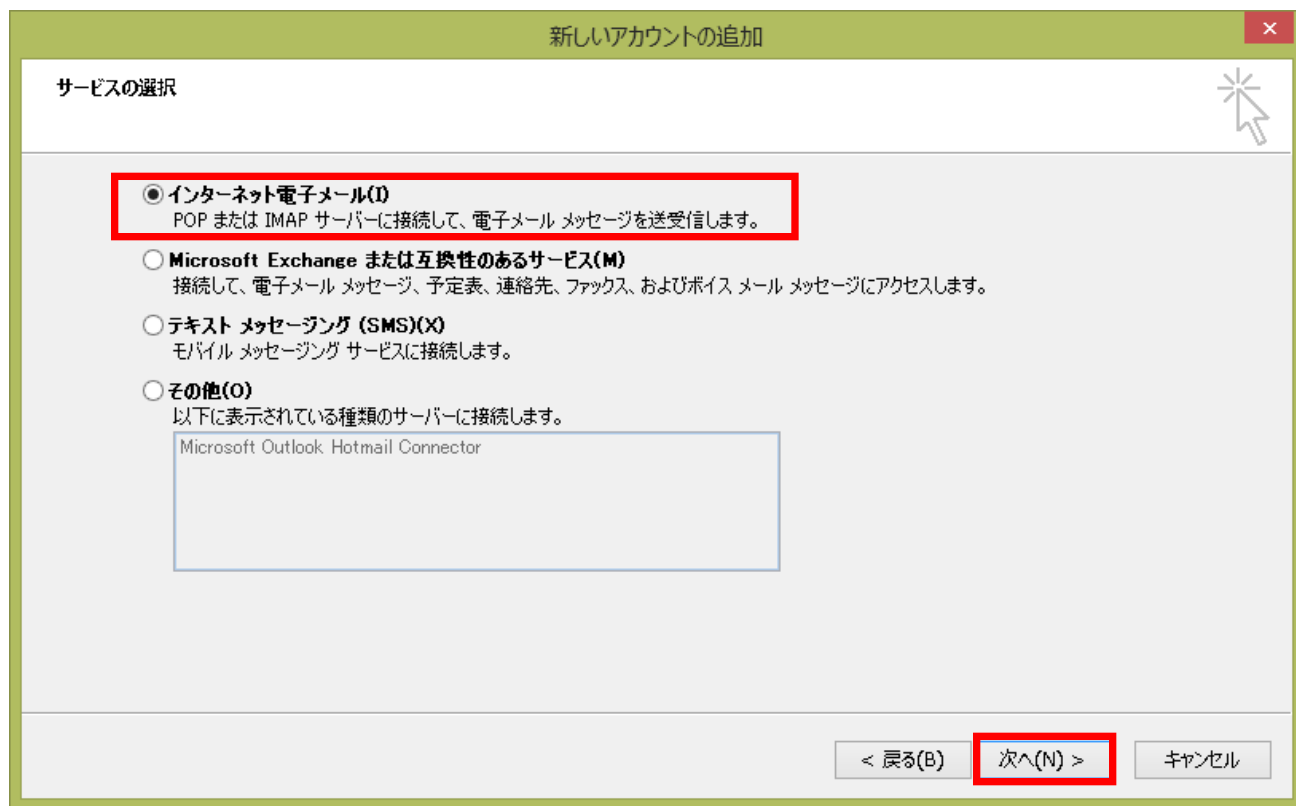
テキスト メッセージング (SMS)(X)

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)

< 戻る(B) **次へ(N) >** キャンセル

「新しいアカウントの追加」が表示されるので  
「～(手動設定)(M)」をチェックし「次へ(N)」  
をクリック

# 設定手順3



「インターネット電子メール(I)」をチェックし、  
「次へ(N)」をクリック

# 設定手順4

## 新しいアカウントの追加

### インターネット電子メール設定

電子メール アカウントを使用するには、以下の項目をすべて設定してください。

#### ユーザー情報

名前(Y): テレコム太郎

電子メール アドレス(E): forvaltel@m01.fitcall.net

#### 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): p01.fitcall.net

送信メール サーバー (SMTP)(O): s01.fitcall.net

#### メール サーバーへのログイン情報

アカウント名(U): forvaltel@m01.fitcall.net

パスワード(P): \*\*\*\*\*

パスワードを保存する(R)

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

この画面内に情報を入力したら、アカウントのテストを行うことをお勧めします。テストを実行するには [アカウント設定のテスト] をクリックします (ネットワークに接続されている必要があります)。

アカウント設定のテスト(T)

[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)

#### 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

上記項目のように変更する

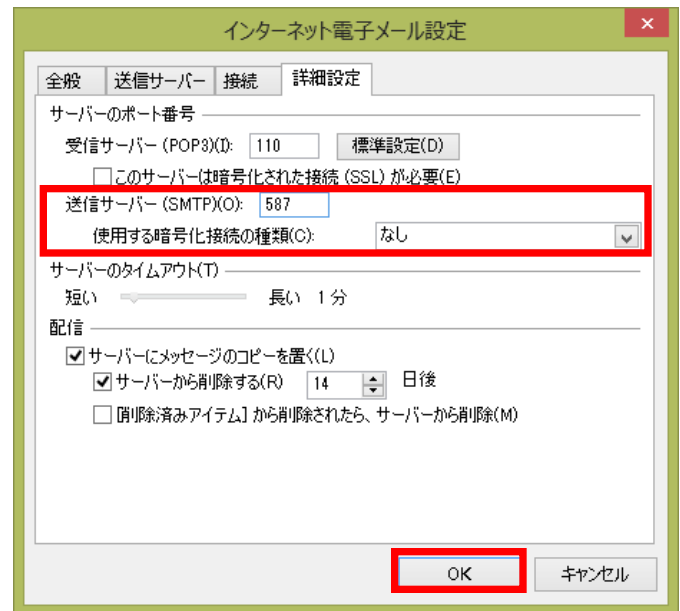
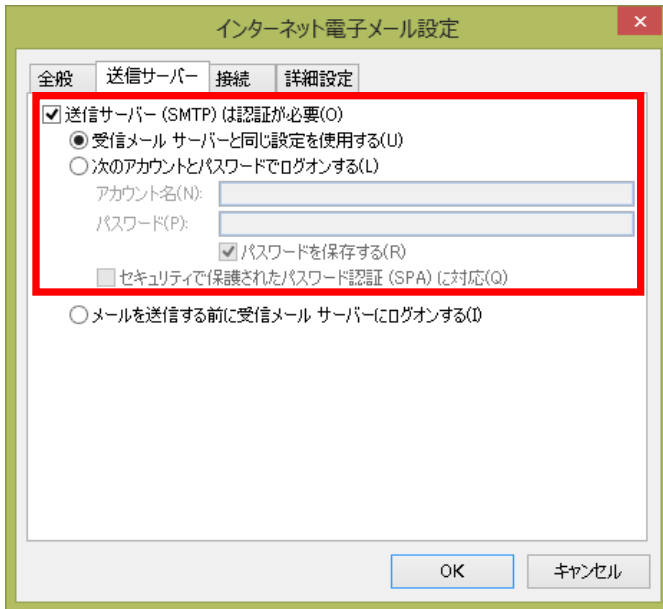
※アカウント名 (U) はメールアドレスと同じです

※サーバのホスト名は会員サイトより  
参照ください

変更後「詳細設定 (M)」をクリック



# 設定手順5



「送信サーバ」タブの  
「～は認証が必要 (O)」にチェック

「詳細設定」タブの  
「送信サーバ (SMTP)」を「587」に変更

変更完了後「OK」をクリック

# 設定手順6

## 新しいアカウントの追加

### インターネット電子メール設定

電子メール アカウントを使用するには、以下の項目をすべて設定してください。

#### ユーザー情報

名前(Y): テレコム太郎

電子メール アドレス(E): forvaltel@m01.fitcall.net

#### 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): p01.fitcall.net

送信メール サーバー (SMTP)(O): s01.fitcall.net

#### メール サーバーへのログオン情報

アカウント名(U): forvaltel@m01.fitcall.net

パスワード(P): \*\*\*\*\*

パスワードを保存する(R)

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

この画面内に情報を入力したら、アカウントのテストを行うことをお勧めします。テストを実行するには [アカウント設定のテスト] をクリックします (ネットワークに接続されている必要があります)。

アカウント設定のテスト(T)

[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)

#### 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(5)

詳細設定(M)...

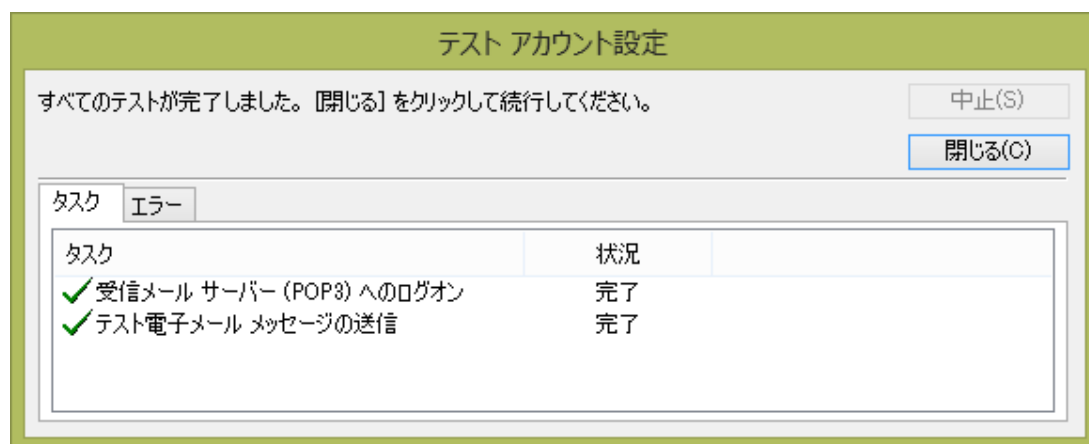
< 戻る(B)

次へ(N) >

キャンセル

「次へ(N)」をクリック

# 設定手順7

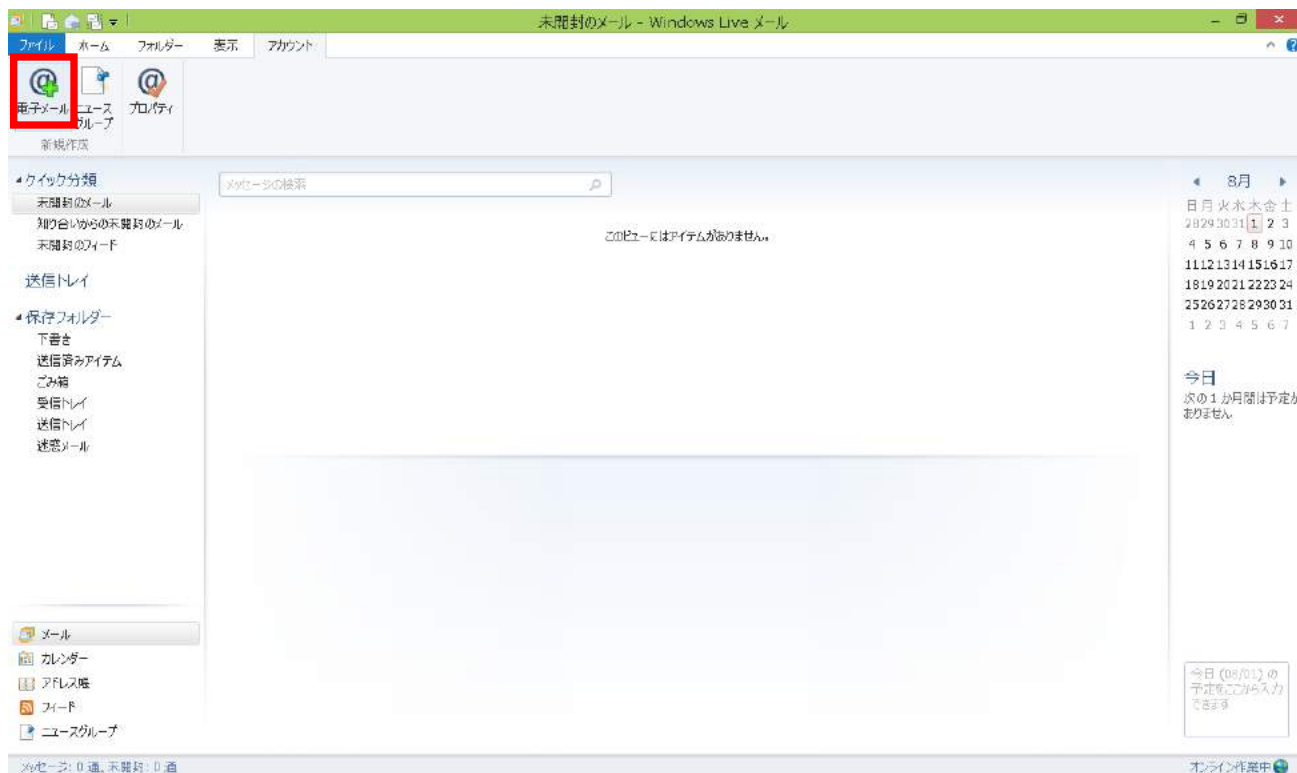


**アカウントの認証テストが行われるので、その後「完了」をクリックし設定完了！**

# メールソフト設定編

## ～Windows live mail～

# 設定手順1



「アカウント」⇒「電子メール」をクリック

# 設定手順2

Windows Live メール

## 自分の電子メール アカウントを追加する

Windows Live ID をお持ちの場合はここでサインインしてください。  
Windows Live にサインイン

電子メール アドレス:  
| @m01.fitcall.net  
新しく Windows Live メール アドレスを作成する方はこちら

パスワード:  
.....  
 パスワードを保存する(B)

表示名:  
テレコム太郎  
 手動でサーバー設定を構成する(C)

Windows Live メール ではほとんどの電子メール アカウントをお使いになれます。たとえば  
Hotmail  
Gmail  
などが利用可能です。

キャンセル 次へ

赤枠の項目を入力し「手動でサーバー設定を構成する(C)」にチェックを入れる  
完了後、「次へ」をクリック

# 設定手順3

Windows Live メール

## サーバー設定を構成

電子メール サーバーの設定がわからない場合は、ISP またはネットワーク管理者に連絡してください。

受信サーバー情報

サーバーの種類: POP

サーバーのアドレス: p01.fitcall.net      ポート: 110

セキュリティで保護された接続 (SSL) が必要(R)

次を使用して認証する: クリアテキスト

ログイン ユーザー名: @m01.fitcall.net

送信サーバー情報

サーバーのアドレス: s01.fitcall.net      ポート: 587

セキュリティで保護された接続 (SSL) が必要(R)

認証が必要(A)

キャンセル      戻る      次へ

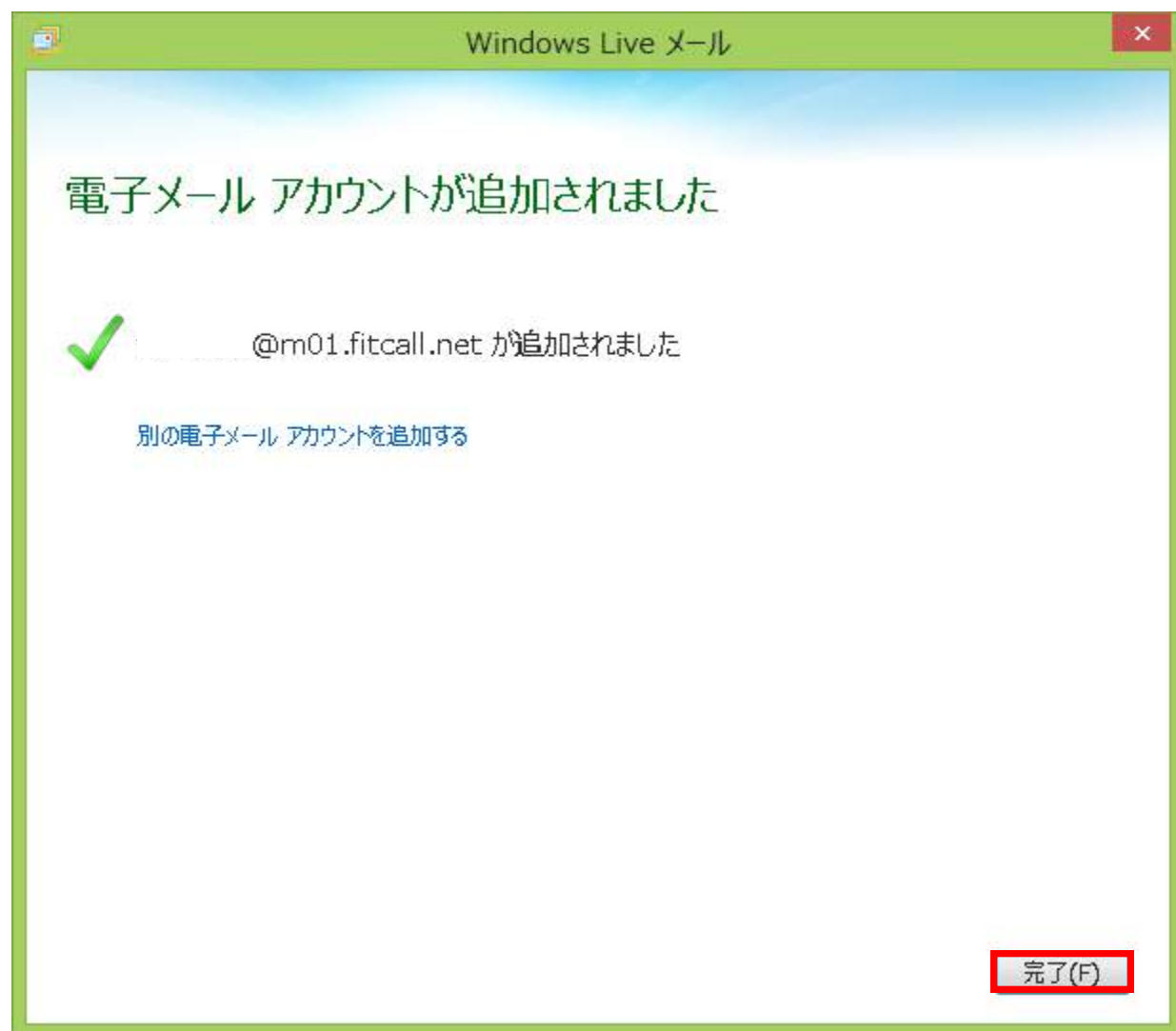
**赤枠の項目を入力する**

**※「認証が必要(A)」にチェックを入れる**

**※送信サーバのポート番号を「587」に変更**

**完了後、「次へ」をクリック**

# 設定手順4



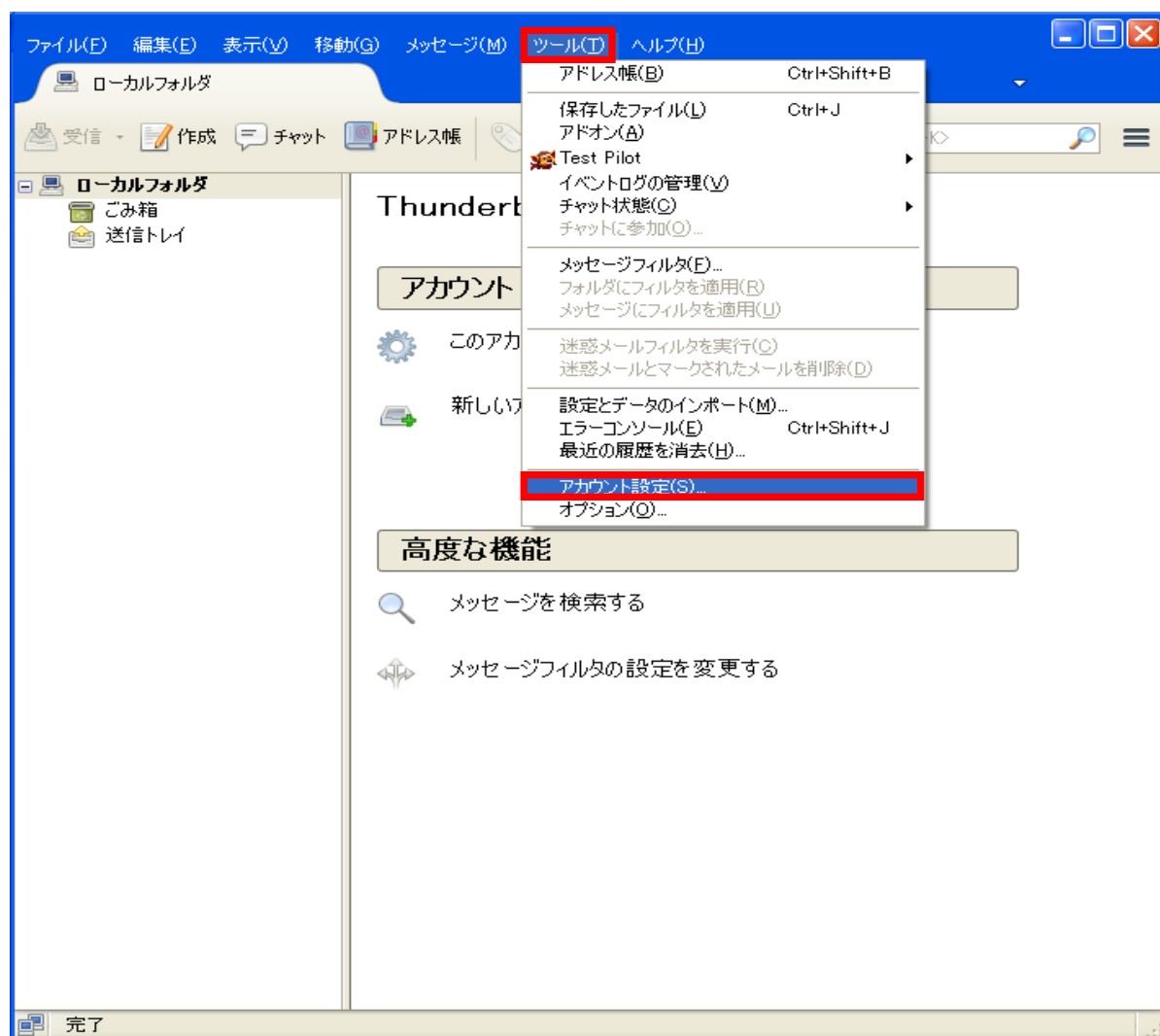
**完了(F)をクリックし、設定完了！**



# メールソフト設定編

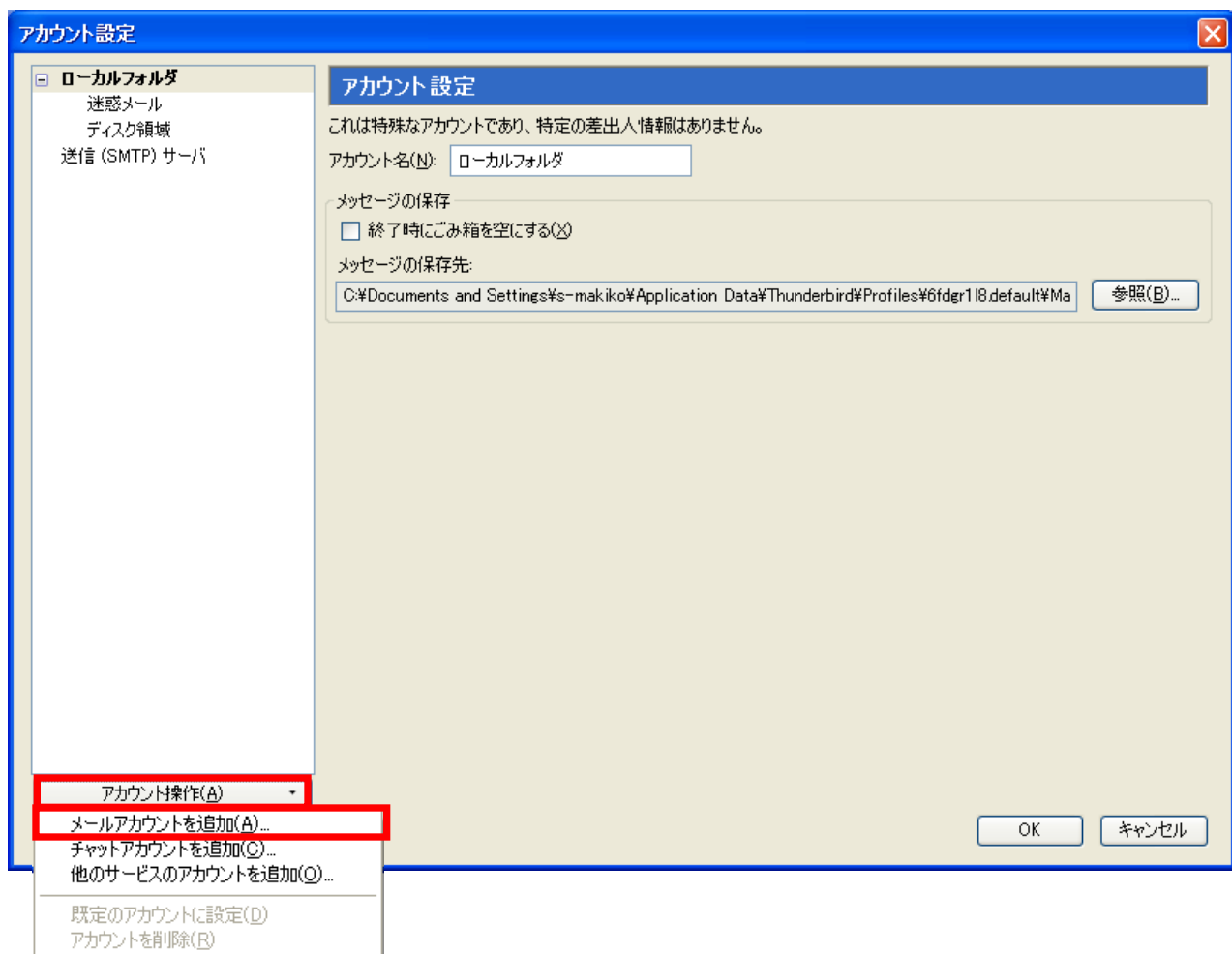
## ～Thunderbird～

# 設定手順1



「ツール(T)」より「アカウント設定(S)」  
をクリック

# 設定手順2



「アカウント操作(A)」より「メールアカウントを追加(A)」をクリック

# 設定手順3

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): テレコム太郎 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): @m01.fitcall.net

パスワード(P): ●●●●●●●●●●

パスワードを記憶する(M)

新しいアカウントを取得(G) 続ける(C) キャンセル(A)

各項目を入力し、「続ける(C)」をクリック

# 設定手順4

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): テレコム太郎 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): @m01.fitcallnet

パスワード(P): ●●●●●●●●

パスワードを記憶する(M)

**⚠ Thunderbird はあなたのアカウント設定を見つけられませんでした。**

	サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバ	IMAP .m01.fitcallnet	自動	自動検出	自動検出
送信サーバ	SMTP .m01.fitcallnet	自動	自動検出	自動検出
ユーザ名:	forvaltel			

新しいアカウントを取得(G)    詳細設定(A)    再テスト(T)    完了(D)    キャンセル(A)

「Thunderbirdはあなたのアカウント設定を見つけられませんでした」と表示されるので  
入力項目を修正する

# 設定手順5

**メールアカウント設定** ✕

あなたのお名前(N):  受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L):

パスワード(P):

パスワードを記憶する(M)

**⚠ Thunderbird はあなたのアカウント設定を見つけられませんでした。**

	サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバ: POP3	<input type="text" value="p01.fitcall.net"/>	<input type="text" value="110"/>	<input type="text" value="接続の保護なし"/>	<input type="text" value="通常のパスワード認証"/>
送信サーバ: SMTP	<input type="text" value="s01.fitcall.net"/>	<input type="text" value="587"/>	<input type="text" value="接続の保護なし"/>	<input type="text" value="通常のパスワード認証"/>

ユーザ名:

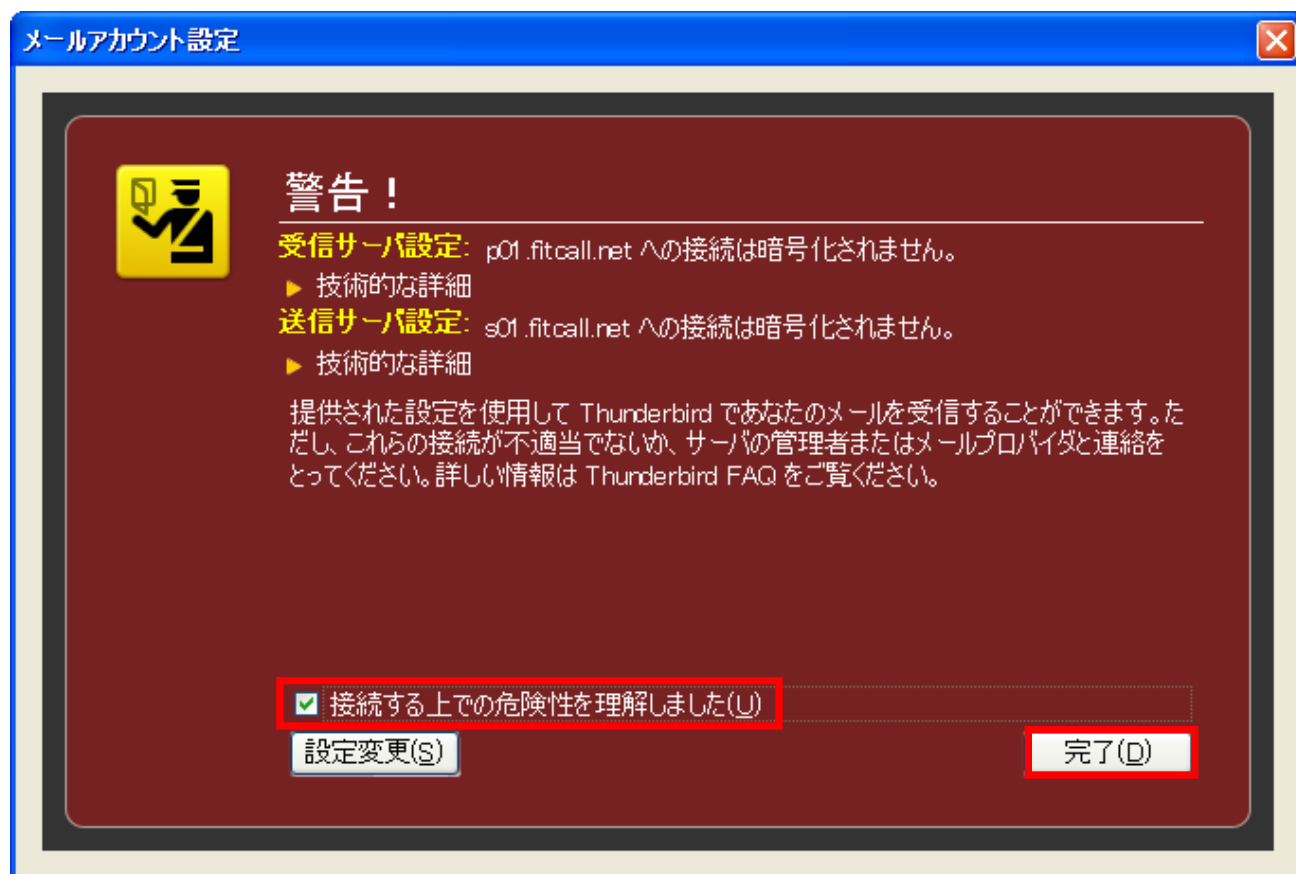
上記項目のように変更する

※ユーザ名はメールアドレスと同じです

※サーバのホスト名は会員サイトより  
参照ください

変更後「完了(D)」をクリック

# 設定手順6



「接続する上での危険性を理解しました(U)」  
にチェックを入れた上で「完了(D)」をクリックし  
設定完了！