

Gmail・Google ドライブのデータをダウンロードする方法 更新日 2026.02.05

ダウンロードにはデータ量により数時間～数日かかる場合がありますので、日程に余裕をもって作業を行ってください。

下記 URL をクリックすると手順 5. に直接アクセスできます。

<https://takeout.google.com/?hl=ja>

1. Gmailの受信トレイの画面から
右上のアカウントボタンをクリック



2. ポップアップウィンドウの
「Googleアカウントを管理」をクリック



3. 「データとプライバシー」をクリック



4. 下にスクロールして
「データのダウンロード、削除」項目の
「データをダウンロード」をクリック

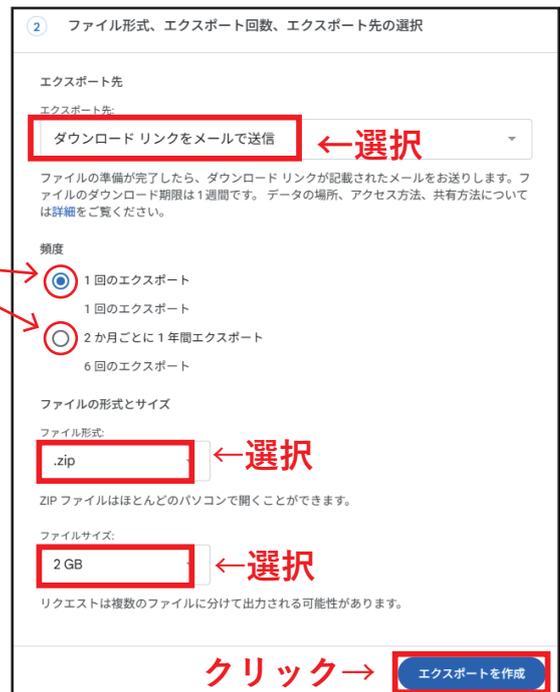


5. ダウンロードしたいデータにチェックを入れ、「次のステップ」をクリック



※通常は「メール」、「ドライブ」にチェックマークを入れる。

6. 「エクスポート先」、「頻度」、「ファイルの形式とサイズ」をそれぞれ選択し、「エクスポートを作成」をクリック



※通常、配信方法は「ダウンロードリンクをメールで送信」、ファイル形式は「.zip」を選択する。

7. エクスポート準備の画面が表示されるので、数時間～数日待つ



8. 「データエクスポートのリクエストを管理する」をクリックし、遷移先で各自ダウンロードする

※画像は受信メールです



▼ 参考ページ

Gmail アカウント ヘルプ「Google データをダウンロードする方法」
<https://support.google.com/accounts/answer/3024190?hl=ja>