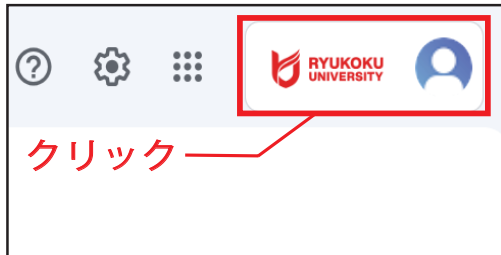


# Gmail・Google ドライブのデータをダウンロードする方法 更新日 2024.03.06

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。

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

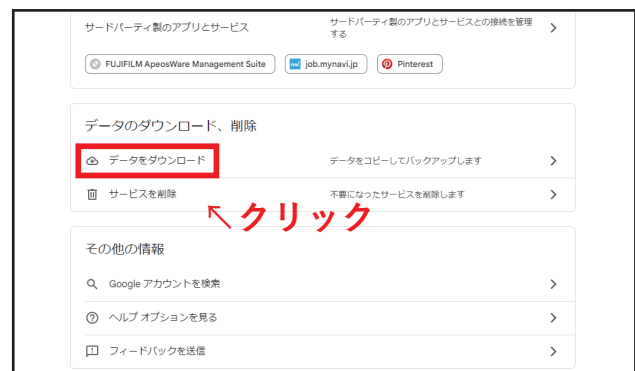


3. 「データとプライバシーを管理」をクリック



↑ クリック

4. 下にスクロールすると現れる、  
「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

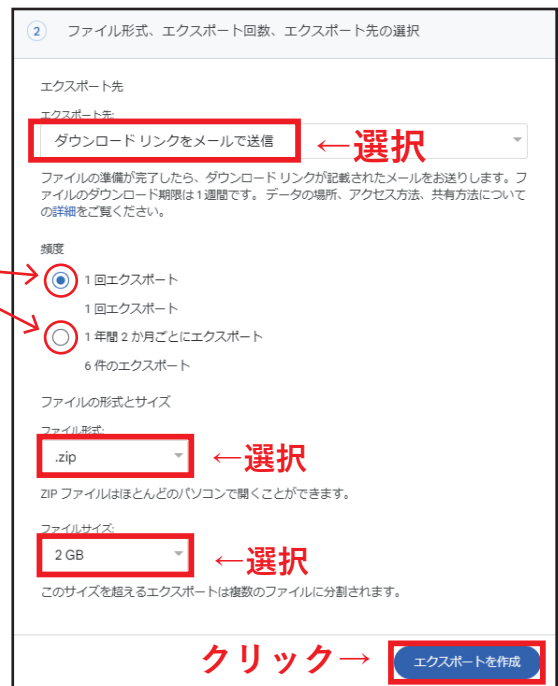


## 5. ダウンロードしたいデータにチェックを入れ、「次のステップ」をクリック



チェックを入れる

## 6. 「配信方法」、「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



どちらか選択

(アーカイブ…使用しているgoogleサービスからデータを書き出したもの。記録用に保管したり別のサービスで利用したりすることができるようになる。)  
(通常はGmail、ドライブにチェックマークを入れる。)

(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。)

## 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. エクスポートが完了すると受信トレイにアーカイブ利用可能のメールが届くので、「ファイルをダウンロード」をクリックして保存



### ▼ 参考ページ

Gmail アカウント ヘルプ「データのダウンロード」  
<https://support.google.com/accounts/answer/3024190?hl=ja>

(アーカイブは6日程度で期限が切れる。期限が切れたら新しくアーカイブを作り直さなければならない。)