

## メール転送に係る設定変更マニュアル

1. GmailサービスにおけるPOP受信設定
2. 札幌医科大学メール自動転送処理変更設定

※Gmail受信設定は、Webブラウザから行ってください。

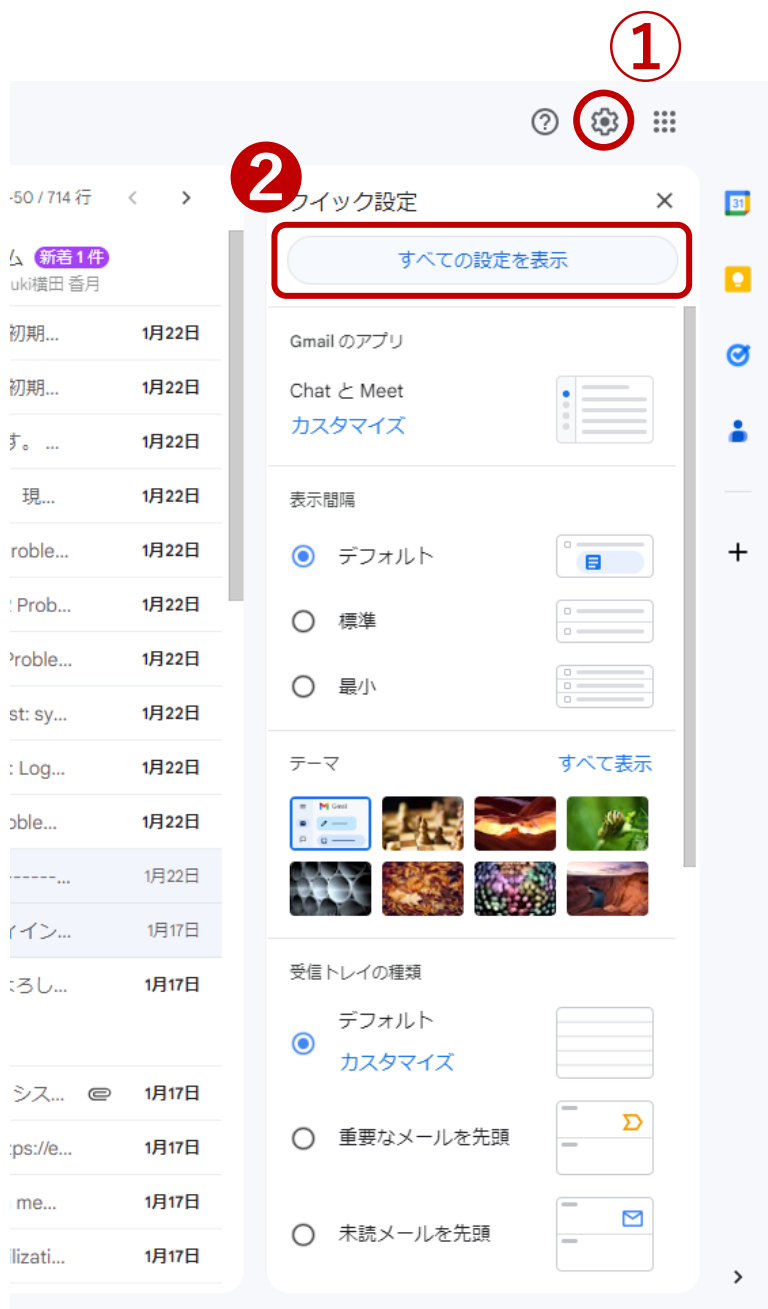
iPhone、android等のアプリ又はモバイル表示モードでは、設定が完了しませんので、「デスクトップ」表示を選択してください。

OSやブラウザによって、表示が上手くいかない場合がございますので、適宜変更を行ってください。

# 1. GmailでPOP受信設定を行う

## 1-1 ブラウザでgmailを開き①設定ボタンを選択し、 ②「すべての設定を表示」を選択。

※ 利用するブラウザや設定によって表示が異なる場合がございます。



# 1. GmailでPOP受信設定を行う

1-2 「設定」表示後、①「アカウントとインポート」を選択し、②「他のアカウントのメールを確認」から「メールアカウントを追加する」を選択。

The screenshot shows the Gmail 'Settings' page. On the left is a sidebar with navigation options like 'Compose', 'Inbox', 'Starred', 'Drafts', etc. The main area is titled '設定' (Settings). At the top, there's a search bar and a tab bar. The 'Accounts and Import' tab is highlighted with a red circle and the number '1'. Below this, there are several sections. The 'Account settings to change' section has links for 'Change password', 'Change password reset options', and 'Set up other Google account settings'. The 'Import messages and contacts from other accounts' section has a link to 'Import messages and contacts'. The 'Name' section shows 'Tomoki Kanai' and a link to 'Add email address'. The 'Check mail from other accounts' section is highlighted with a red box and the number '2', containing a link to 'Add email account'. The 'Account access' section has a link to 'Add other account'. The 'Storage' section shows '7.61 GB / 15 GB' and a link to 'Add storage'.

1

2

1. GmailでPOP受信設定を行う
- 1-3 受信するメールアドレスを入力する。  
入力後、「次へ」を選択

Gmail - メール アカウントを追加 - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=1353a729e0&jsver=OT0tv3DDbNQ.ja..es...

### メール アカウントの追加

追加するメールアドレスを入力してください。

メールアドレス:

「t.kanai@sapmed.ac.jp」の場合で記載しております。

@マークより前をご自身のアドレスに読み替えて入力してください。

# 1. GmailでPOP受信設定を行う

## 1-4 必要事項の入力とチェックの入力

- ① ユーザ名を入力（SAINSアカウントの@マーク前）
- ② SAINSで使用するパスワードを入力
- ③ POP サーバを入力（**pop.sapmed.ac.jp**）
- ④ ポートを入力（**995**）
- ⑤ 受信後に大学のメールサーバにメールを残す場合は✓  
※ メール削除を行わない場合、メールボックスがいっぱいになり次第メール受信が不可となります。
- ⑥ セキュリティに保護された接続（**✓が必須**）
- ⑦ 受信後メッセージにラベルを付ける場合は✓

Gmail - メール アカウントを追加 - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=1353a729e0&jsver=OT0tv3DDbNQ.ja..es...

### メール アカウントの追加

t.kanai@sapmed.ac.jp のメール設定を入力します。 [詳細](#)

メールアドレス: t.kanai@sapmed.ac.jp

ユーザー名: t.kanai

パスワード: SAINSパスワード

POP サーバ: pop.sapmed.ac.jp

ポート: 995

☒ ⑤ 取得したメッセージのコピーをサーバーに残す。 [詳細](#)

☒ ⑥ メールの取得にセキュリティで保護された接続（SSL）を使用する。 [詳細](#)

☒ ⑦ 受信したメッセージにラベルを付ける: t.kanai@sapmed.ac.jp

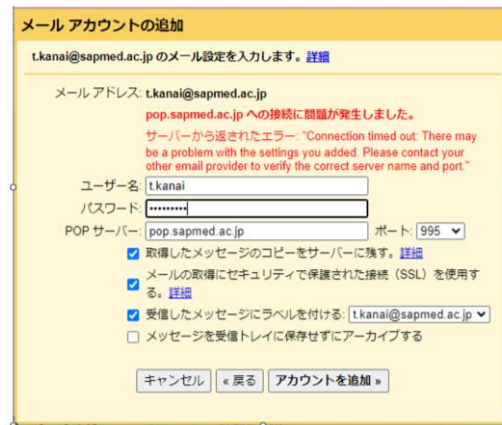
☐ メッセージを受信トレイに保存せずにアーカイブする

⑧

[キャンセル](#) [« 戻る](#) [アカウントを追加 »](#)

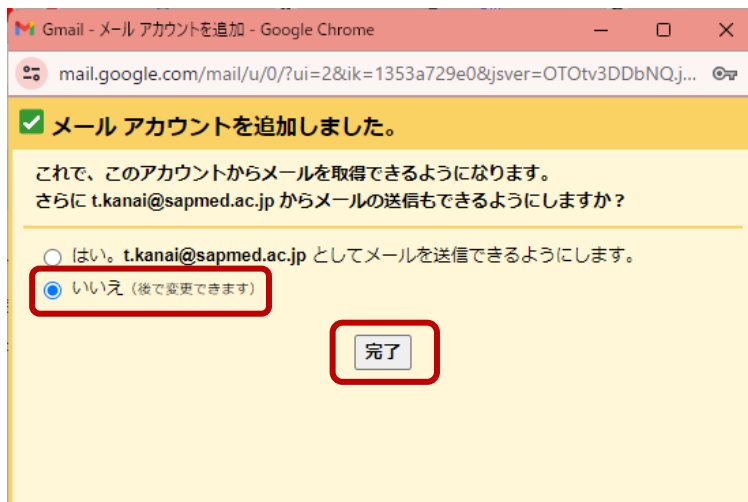
エラーが生じた場合、「ユーザ名」「パスワード」「POPサーバ」「ポート」の設定が間違っている場合がございます。

<https://webmail.sapmed.ac.jp>へアクセス可能であることをチェックする事で、確認が可能です。



## 1. GmailでPOP受信設定を行う

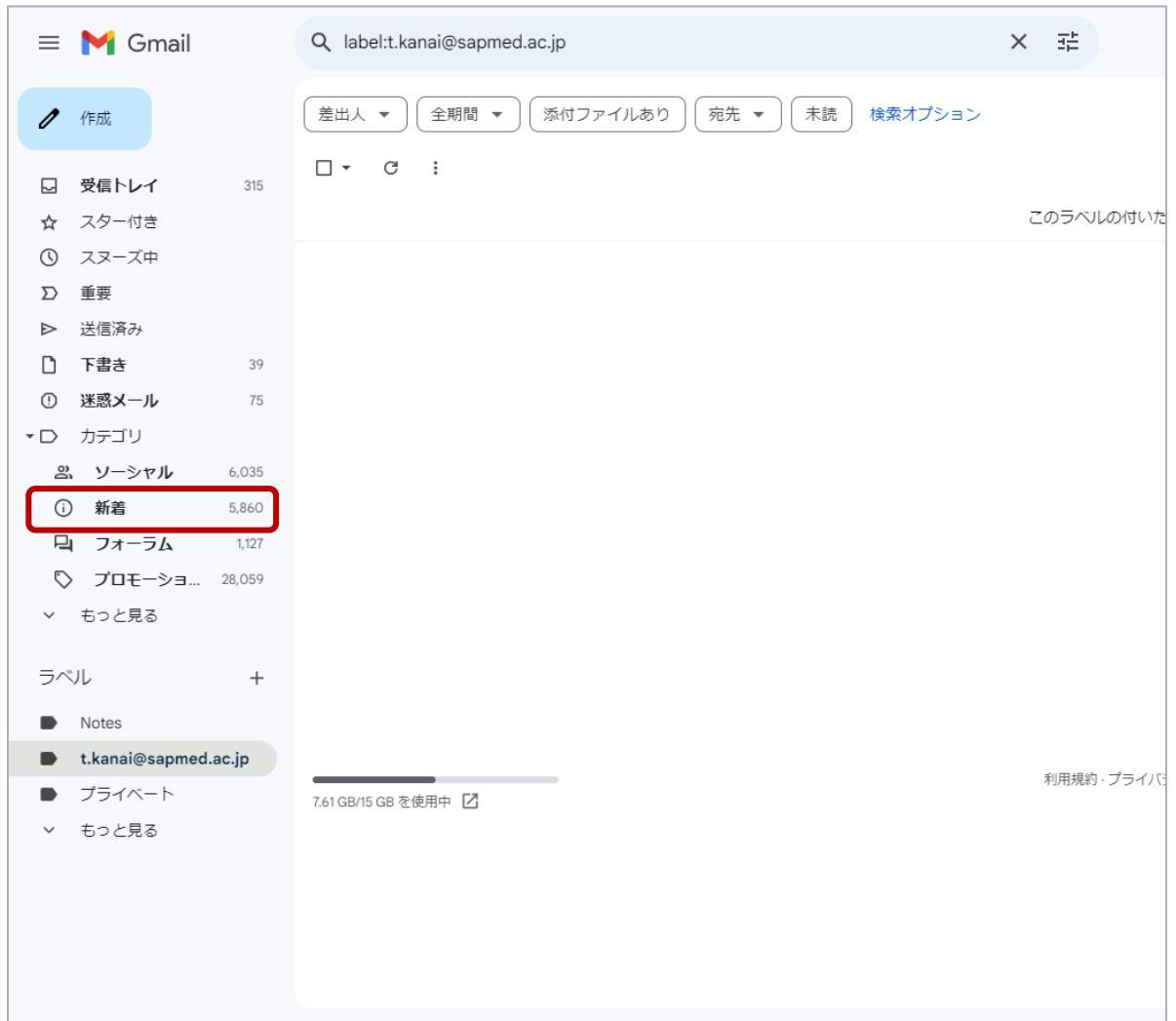
1-5 送信アドレス設定の追加が表示されます。  
「いいえ」を選択



本学では学外環境からのメール送信を許可して  
おりません。本設定はVPN機能を利用しても失敗  
となるので、必ず「いいえ」を選択してください。

# 1. GmailでPOP受信設定を行う

1-6 設定がすべて完了するとgmail側で順次sapmedメールの受信が開始されます。



2-1 附属総合情報センターのWebサイトから、  
「情報ネットワーク」→「アカウントの管理」  
を選択する。

**直近で学内ネットワークへ接続が難しい場合は、  
下記URL（電子申請システム）から申請してください。**

<https://shinsei.sapmed.ac.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=ooL2X052>

[▶ Contact](#)
[▶ Sitemap](#)
[▶ Help](#)
[▶ Privacy policy](#)
[▶ Remote-access](#)

# 札幌医科大学附属総合情報センター

概要・広報 ▾
図書館
情報ネットワーク ▾
FAQ's
ダウンロード
お問合せ
検索

Sapporo Medical University  
Scholarly Communication

- SAINSの概要
- システムとサービス
- オンラインツール
- アカウントの管理
- Webメール(PdL)
- Webメール(Mobile)
- ファイル共有サービス
- グループウェア (Web版)
- グループウェア (スマホ版)
- グループウェア (携帯版)
- SAINS利用申請書
- マイクロソフト社製品の利用
- 情報センターパスワード変更
- 研究者データベース
- ネットワーク利用の手引き (パンフレット)
- 障害、サービス停止&脆弱性情報
- ウィルス対策ソフトの提供
- 電子申請システムの利用について

## ❖ 新着情報

多要素認証システム導入後各種申請の電子申請による【新規利用者向け】札幌医大退職・修了等の後（学外）

📢 総合情報センターからの発信

- 【注意喚起】偽サポート詐欺
- 令和5年度附属総合情報セン
- 学内通知用メーリングリスト
- Zoom利用におけるクラウド
- Windowsアップデートによる(金)
- iOS及びMacOSでProselfを利用
- VPNソフトウェアのアップデートについて(5/10～) 2022-05-10 (火)
- 【終了】メールセキュリティ対策機器の緊急メンテナンス実施について(4/17 14:15～) 2022-04-15 (金)

新着情報一覧



年3月9日から)

ら)

用方法

用について

2023-12-14 (木)

06-06 (火)

(月)

ついて 2022-10-14

2022-11-11 (水)

## ❖ 障害、サービス停止&脆弱性情報



## 2. 自動転送処理の停止・変更

### 2-2 ログインを行う。

※パスワードが不明な場合は、「パスワードを忘れた場合はこちら」を押していただくと、パスワード再設定リンクが送付されます。

The screenshot shows a login interface with the title "札幌医科大学附属情報センター アカウント管理システム" (Hokkaido University Medical Center Account Management System). It includes a "ユーザ名" (Username) field with the text "t.kanai", a "パスワード" (Password) field with masked characters ".....", a blue "ログイン" (Login) button, a link "※ パスワードを忘れた場合はこちら" (If you forgot your password, click here), and a checkbox "ログイン状態を記憶する" (Remember login status).

#### パスワード規則

8文字以上16文字以内で下記条件が必須

大文字アルファベット1文字以上

小文字アルファベット1文字以上

数字1文字以上

記号1文字以上

「:」「\_」「.」「-」のみ利用可能

上記条件が含まれないパスワードをご利用の方（2019年からパスワード変更していない）は、一部サービスがご利用できません。情報センターの専用端末でパスワード変更を行ってください。

## 2. 自動転送処理の停止・変更

### 2-3 メール自動転送設定を変更する。

①「個人情報変更」を選択し、②の転送設定で

「転送しない」(メールを残さない以外)へ

設定を変更します。  
最後に③「OK」ボタンを選択してください。

システム

ホーム メーリングリスト管理 管理者へ問合せ ログアウト

個人情報表示  
個人情報変更 ①

### 個人情報編集

パスワード

パスワード(確認用)

### メールアドレス利用

次のメールアドレスが利用可能です t.kanai@sapmed.ac.jp

メールアドレス転送設定

転送する(メールを残す) ▼ ②

転送しない

転送する(メールを残す)

転送する(メールを残さない)

### 転送メールアドレス

追加

転送	アドレス	削除
----	------	----

③ OK キャンセル

### 更新履歴

更新日時	内容	更新者
2024/01/23 15:23:31	更新処理内容 (個人情報)	t.kanai

## 2. 自動転送処理の停止・変更

2-4 設定が完了すると、下記のように変更完了が表示されます。

