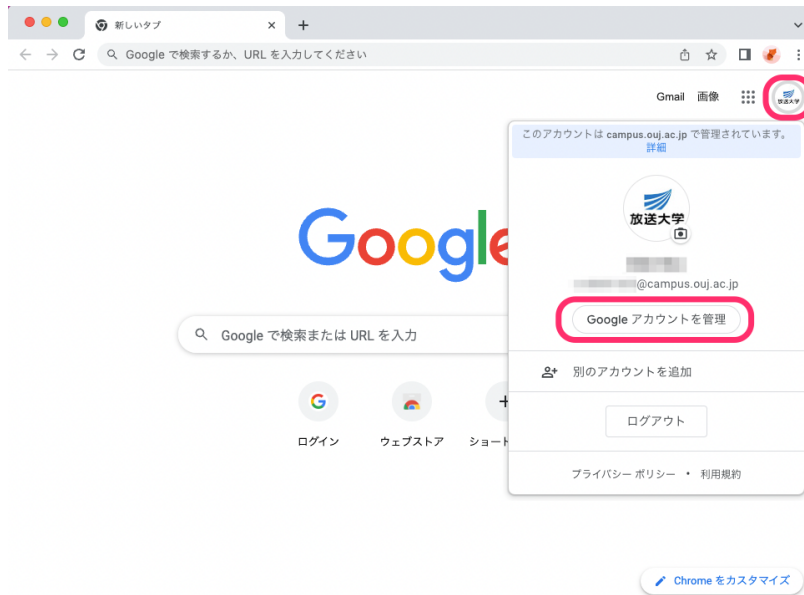


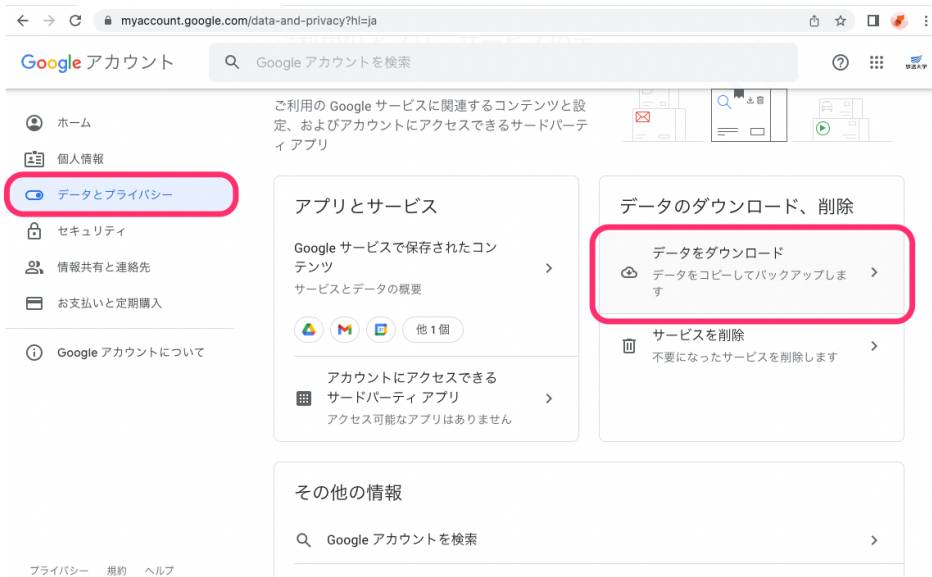
Google Chromeを例に手順を説明します。



右上のアイコンをからメニューを開き、「Googleアカウント管理」を選びます



左のメニューから「データとプライバシー」を選び、その中の「データをダウンロード」を選びます。



エクスポートするデータを選択します。
ここでは「ドライブ」と「メール」の2つにチェックをします。
他のデータが必要な場合は、そちらもチェックをしてください。



← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 2/44 件を選択中

 **メール**
Gmail アカウントのメッセージと添付ファイル (MBOX 形式)。Gmail アカ
ount のユーザー設定 (JSON 形式)。 [詳細](#)

[複数の形式](#) [メールのすべてのデータが含まれます](#)

 **リマインダー**
Google で作成したリマインダー。 [詳細](#)

[HTML の形式](#)

 **ロケーション履歴**
ロケーション履歴からの位置情報と設定。

[複数の形式](#)

 **以前の Google サイト**
以前の Google サイトで作成したサイトのコンテンツと添付ファイル。 [詳細](#)

準備ができたなら「次のステップ」を選びます。

← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 2/44 件を選択中

[複数の形式](#)

 **購入と予約**
検索、マップ、アシスタントを使用して行われた購入と予約です。 [詳細](#)

[複数の形式](#)

[次のステップ](#)

2 ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

エクスポートの進行状況

ダウンロードの通知、ダウンロードの方式、形式やサイズを選択します。
問題がなければ「エクスポートを作成」を選択してください。

← → ↻ takeout.google.com/?hl=ja 使用したりできます。

Google アカウント

← Google データ エクスポート

✓ 追加するデータの選択 2/44 件を選択中

2 ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

配信方法

ダウンロード リンクをメールで送信 ▼

ファイルの準備が完了したら、ダウンロード リンクが記載されたメールをお送りします。
ファイルのダウンロード期限は 1 週間です。

頻度

1 回エクスポート
1 回エクスポート

1 年間 2 か月ごとにエクスポート
6 件のエクスポート

ファイルの形式とサイズ

.zip ▼

ZIP ファイルはほとんどのパソコンで開くことができます。

2 GB ▼

このサイズを超えるエクスポートは複数のファイルに分割されます。

エクスポートを作成

ダウンロードが可能になるまでには時間がかかります。
ダウンロードするデータ量により異なります。

takeout.google.com/?hl=ja

Google アカウント

← Google データ エクスポート

お使いのアカウント データの
Google アカウントに保存されているコンテンツのコピーをエクスポートして、バックアップしたり Google 以外のサービスに使用したりできます。

新しいエクスポートの作成

- ✓ 追加するデータの選択 2/44 件を選択中
- ✓ ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

エクスポートの進行状況

🕒 2 サービスのファイルのコピーを作成しています
この処理の完了には数時間から数日かかることがあります。エクスポートが完了したらメールでお知らせします。

[✕ エクスポートをキャンセル](#) [+ 別のエクスポートを作成](#)

[プライバシー](#) [規約](#) [ヘルプ](#)

[ユーザー情報](#)

ダウンロードが可能になると、以下の表示になります。

← エクスポートの管理

データを別のサービスにコピーする前に、その会社のデータ エクスポート ポリシーをご確認ください。そのサービスの使用を完全に終了する場合に、写真や連絡先など、重要な情報を取り出せるをご確認ください。

エクスポートを公共のパソコンにダウンロードしたり、他のユーザーがアクセスできる場所に保存したりしないようにしてください。

Google アカウントで、アカウントの削除など、データを管理するその他の方法をご確認ください。

エクスポート	作成日	有効期限	詳細
2件のサービス 3.44 GB	2022年6月28日	2022年7月5日	エクスポートを表示

[新しいエクスポートを作成](#)

「エクスポートを表示」を選び、ダウンロードを行います。
ダウンロードするサイズが大きい場合、ファイルの分割を行います。

← エクスポートの管理

データを別のサービスにコピーする前に、その会社のデータ エクスポート ポリシーをご確認ください。そのサービスの使用を完全に終了する場合に、写真や連絡先など、重要な情報を取り出せるをご確認ください。

エクスポートを公共のパソコンにダウンロードしたり、他のユーザーがアクセスできる場所に保存したりしないようにしてください。

Google アカウントで、アカウントの削除など、データを管理するその他の方法をご確認ください。

データのダウンロード

1つのファイルとしてダウンロードするにはサイズが大きすぎるため、0個に分割しています。

[キャンセル](#)

分割にはしばらく時間がかかります。
画面が変わらない場合には後ほど、再度この画面を表示してみてください。

分割されたファイルごとにダウンロードします。

The screenshot shows a web browser window with the URL `takeout.google.com/takeout/downloads?hl=ja`. The page title is "Google アカウント" and the main heading is "← エクスポートの管理".

Below the heading, there are two paragraphs of Japanese text:

データを別のサービスにコピーする前に、その会社のデータ エクスポート ポリシーをご確認ください。そのサービスの使用を完全に終了する場合に、写真や連絡先など、重要な情報を取り出せることをご確認ください。

エクスポートを公共のパソコンにダウンロードしたり、他のユーザーがアクセスできる場所に保存したりしないようにしてください。

Google アカウントで... 他の方法をご確認ください。

On the left, there is a table titled "エクスポート" (Export) with the following content:

エクスポート
2 件のサービス
3.44 GB

In the center, a modal dialog titled "データのダウンロード" (Download Data) is displayed. It contains the following text:

1つのファイルとしてダウンロードするにはサイズが大きすぎるため、2個に分割しています。

Below this, there are two rows of data:

パート 1/2 (38.7 MB)	ダウンロード
パート 2/2 (3.4 GB)	ダウンロード

At the bottom of the modal, there is a "キャンセル" (Cancel) link.

参考：データのダウンロードの準備ができた場合、このようなメールで通知が行われます。

The screenshot shows a Gmail interface with a notification email from Google. The email subject is "Google データをダウンロードできるようになりました" (You can now download Google data). The sender is "Google データエクスポート <noreply@google.com>". The email content, displayed in a white box, says "お使いのアカウント データ" (Your account data) and informs that the export process is complete and will be available for download by July 6, 2022. It lists "メール" (Email) and "ドライブ" (Drive) as included data. There are buttons for "エクスポートを管理" (Manage export), "1/2 件をダウンロード" (Download 1/2 items), and "2/2 件をダウンロード" (Download 2/2 items). The footer of the email box includes a link to the privacy policy and the Google logo. The Gmail interface shows the left sidebar with "受信トレイ" (Inbox) selected, and the bottom navigation bar with "返信" (Reply) and "転送" (Forward) buttons.