

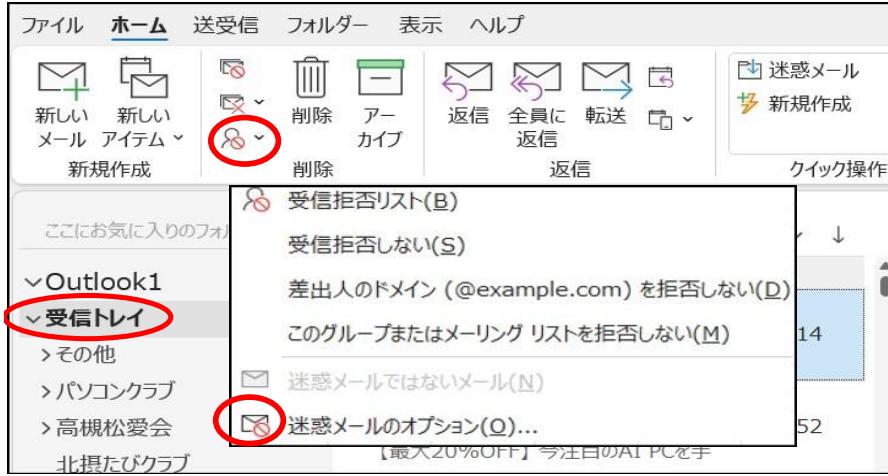
「迷惑メールを減らすための “Outlook” の設定方法」

2025年9月27日 河出 修

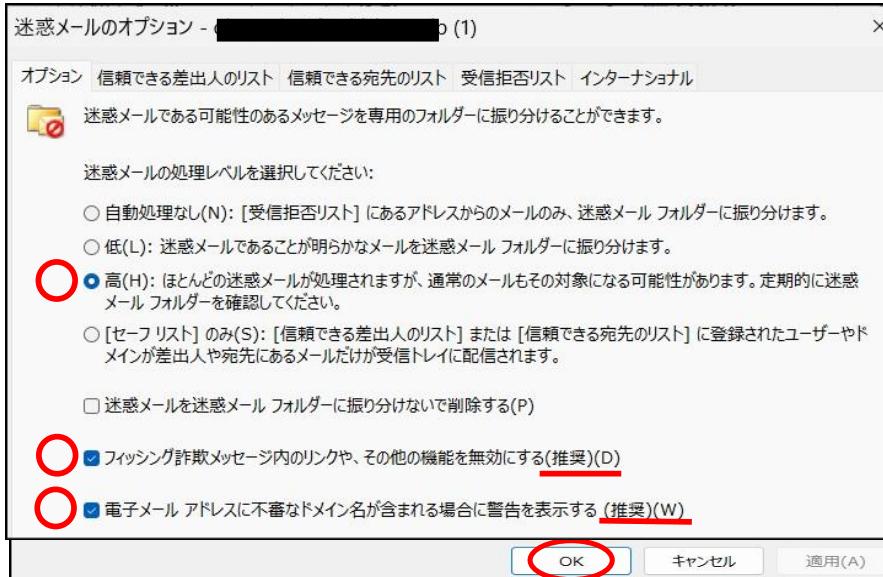
「はじめに」

- メールソフトとしては「Microsoft Office」に含まれている「Outlook (classic)」(Outlook 20XX)が広く使用されているので、「Outlook (classic)」をとりあげて、迷惑メールを減らすための設定方法を解説します。

1. 迷惑メール(スパム)のセキュリティレベルを「高(H)」に変更



- 「Outlook (classic)」を起動し、「ホーム」タブ→「受信トレイ」を選ぶ。
- 「削除グループの人型マーク」の下向き矢印をクリックする。
- ★「設定内容選択画面」が表示される。
- 「迷惑メールのオプション」をクリックする。



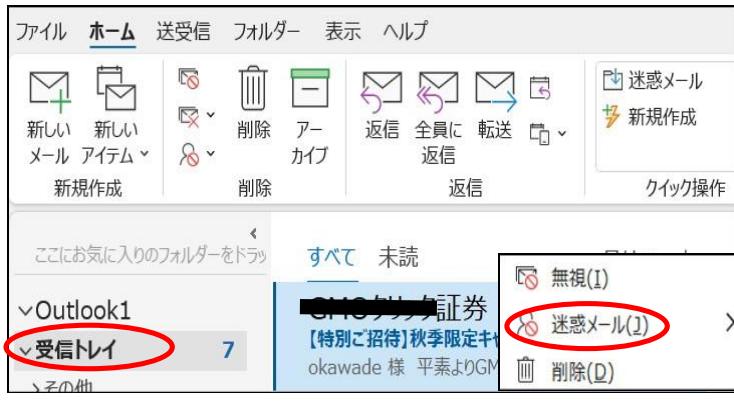
- ★「迷惑メールのオプション」が表示されるので「迷惑メールの処理レベル」を選択する。
- 「高(H)」をチェックする。
- (推奨)(D)をチェックする。
- (推奨)(W)をチェックする。
- 「OK」ボタンを押す

★以上で、迷惑メールの受信処理レベルの変更は完了です。

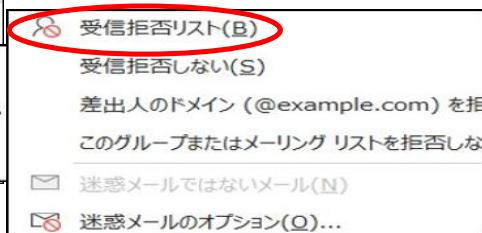
多くのスパムメールは迷惑メールフォルダへ自動的に送られるようになり、無用な通知が行われなくなります。

2. 「受信トレイ」から手動で「迷惑メール」フォルダに移動する方法

★迷惑メールが「受信トレイ」に残ってしまう場合があります。これを迷惑メールと判定する方法は次の通りです。

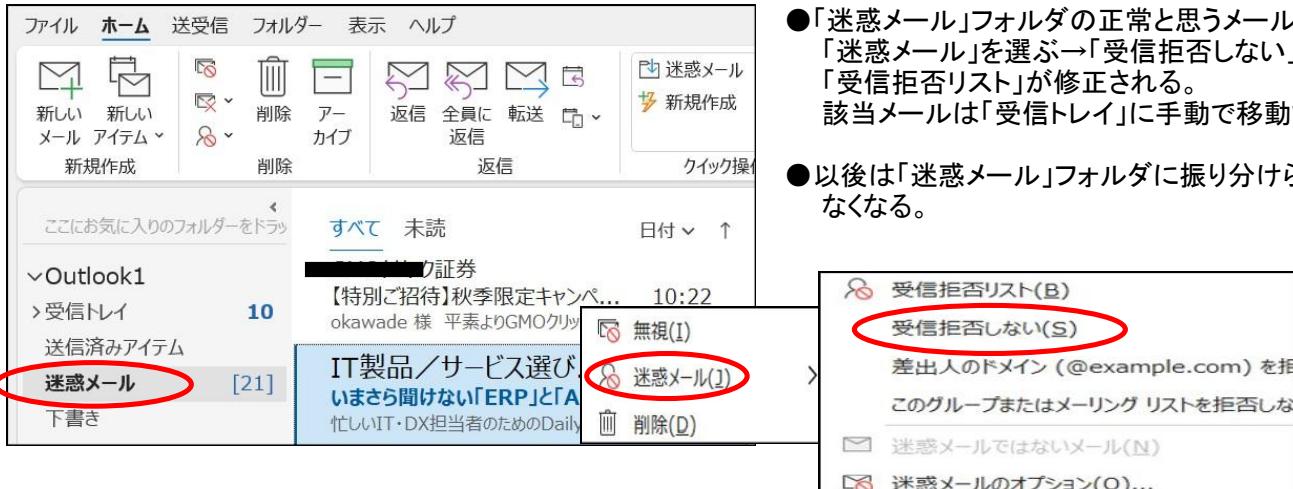


- 受信トレイの「迷惑メール」と思うメールを右クリック→「迷惑メール」を選ぶ→「受信拒否リスト」を選ぶ→「迷惑メール」フォルダに移動され、「受信拒否リスト」に登録される。
- 以後は「迷惑メール」フォルダに自動的に振り分けられ、受信トレイに表示されない。



3. 「迷惑メール」フォルダから手動で「受信トレイ」に移動する方法

★迷惑メールではないものが「迷惑メール」フォルダに入ってしまう場合があります。これを修正する方法は次の通りです。



II. Microsoft が「無償セキュリティ延長プログラム(ESU)」を発表

★「Windows 10」のサポートは 2025年10月14日 に終了します。

しかし、「まだWindows 10を使い続けたい」という人のために、Microsoft から1年間だけセキュリティ更新を延長する特別なプログラムが用意されました。これが「無償版 ESU(Extended Security Updates)」です。

1. 無償版 ESU の対象となるパソコンは？

★下記の条件に当てはまるもの。

- Microsoft アカウントでサインインしている(管理者アカウント)
- Windows 10 のバージョンが 22H2 であること
- 家庭で使用しているパソコン(個人利用ということです)
- 職場や学校など組織に管理されていないパソコン(業務用 PC は対象外)
- 子ども用のアカウントではないこと

2. 無償版 ESU の延長期間は？

★通常のサポート終了 2025年10月14日 → 2026年10月13日まで延長(1年間)

- この期間中は、ウイルスや脆弱性からパソコンを守るための「セキュリティ更新」だけが提供されます。
- 新しい機能などの追加アップデートは行われません。

3. 無償版 ESU の登録方法は？

- Windows Update に登録メニューが追加される。
- パソコンの「設定」→「更新とセキュリティ」→「Windows Update」を開く
- 条件を満たしていれば「ESU に登録する」というリンクが表示される
- 「今すぐ登録」をクリックして、画面の案内に従えば完了
- 「Windows Backup(OneDrive)を有効にする」と無料登録できるようす

4. 無償版 ESU のまとめ

項目	内容
対象	個人利用の「Windows 10」パソコン かつバージョン「22H2」であること ※ Microsoft アカウント使用(管理者アカウント) ※ローカルアカウント不可
延長期間	2026年10月13日まで
費用	無料
手続き	登録が必要

III. Microsoft が「Windows11 バージョン 25H2」を2025年秋に正式リリース

1. リリース予定日

- 「Windows11 25H2」は現在Insider向けにレビュー提供中で、正式版は2025年9月～10月に登場すると予測されていますが、正式な日時は発表されていない。(少し遅れそうです)
- 昨年の「Windows11 24H2」は2024年10月1日に配信開始されました。

2. 「Windows11 25H2」の提供方法

- 通常の「Windows Update」を通じて提供される。
- 「Windows11 25H2」への更新時間は短くて済むといわれています。
- 「Windows11 25H2」のサポート期間は24カ月です。

3. 「Windows11 25H2」の主なメリット

【セキュリティ強化】

最新のセキュリティパッチが継続的に提供され、脆弱性への対応力が高まります。

【AI機能とUIの改善】

「Copilot」の進化や仮想キーボードの刷新など、操作性と効率が向上。

【互換性サポート】

「25H2」に対応したドライバやアプリが提供され、動作トラブルが軽減。

【Windows12への準備】

公式ルートで「25H2」を導入すれば、次期大型アップグレード(Windows12)にもスムーズに移行可能。

4. 「Windows11 25H2」の新機能

- 「スタートメニューの刷新」:「おすすめ」セクションのON/OFF切替が可能に
- Copilot強化:チャット形式でファイル操作や設定変更が可能
- AIエクスプローラー:ファイル内容を自動解析し、検索候補を提案
- 仮想キーボード改善:片手操作対応・カスタマイズ可能なレイアウトを搭載
- タスクバーの機能強化
- バッテリー管理の高度化

等