

IMAP と POP の違い（図解入り）

IMAP (Internet Message Access Protocol)

- ・メールはサーバー上に保存されたまま
- ・PC、スマホ、タブレットなど複数端末で同じメールを見られる
- ・既読/未読やフォルダ分けも同期される
- ・サーバー容量に注意が必要

POP (Post Office Protocol)

- ・メールを PC にダウンロードして保存
- ・サーバーからは削除される（設定で残すことも可能）
- ・オフラインでも閲覧できる
- ・他の端末では同じメールが見られない

図解：IMAP と POP のイメージ

IMAP	POP
サーバーにメールを置いたままアクセス （複数端末と同期可能）	メールを PC にダウンロード （1 台のみ利用が基本）

まとめ

- ✔ 今の主流は IMAP。
- ✔ 複数端末で同じメールを使いたいなら IMAP。
- ✔ 1 台の PC だけで使うなら POP でも可。

主要メールサービスにおける POP/IMAP 利用状況（2025 年版）

最近のメールサービスでは、セキュリティや利便性の観点から POP の利用が制限される傾向にあります。以下の表は、代表的なメールサービスの POP/IMAP 対応状況をまとめたものです。

メールサービス	IMAP 対応	POP 対応	備考
Gmail	○（標準）	△（設定で有効化必要）	2 段階認証時はアプリパスワード必須
Outlook.com / Hotmail / Microsoft 365	○（標準）	△（管理者が無効化可）	企業/学校アカウントでは POP 禁止が増加
Yahoo!メール	○（標準）	△（有料プランで利用可）	無料版は IMAP のみ推奨

iCloud メール	○ (標準)	×	POP は提供終了、 IMAP のみ
プロバイダーメール (@ocn.ne.jp 等)	○ (多くが対応)	○	サービスによっては POP 推奨のまま

まとめ

- ✅ Outlook アプリ自体は IMAP / POP 両方対応可能。
- ✅ ただし、大手メールサービスでは POP が制限される流れ。
- ✅ 今後は IMAP または Exchange に一本化されていく可能性が高い。