



Email Migration Project Estimate: POP to Exchange Online

メール移行プロジェクト見積書：POP → Exchange Online

Prepared for / 宛先

Mr. Casper Tvede, Mr. Keita Kawasaki, KYSMAQ Co., Ltd.

キャスパー ツヴェデ 様、川崎 慶太 様, 株式会社キースマック

April 1, 2026 / 2026 年 4 月 1 日

English Version

[See page 3 →](#)

日本語版

[13 ページへ →](#)



Email Migration Project Estimate: POP to Exchange Online

Prepared for

Mr. Casper Tvede, Mr. Keita Kawasaki, KY SMAQ Co., Ltd.

April 1, 2026

Contents

Overview	3
Scope of Work	4
Included	4
Not included	4
Approach	5
Phase 1: Discovery and Inventory (Onsite, 1 Day)	5
Phase 2: Exchange Online Configuration (Remote)	5
Phase 3: Cutover and User Setup (Onsite, 1 to 2 Days)	5
Phase 4: Post-Migration Support (Remote)	6
Historical Email Handling	7
Prerequisites	8
Timeline	9
Pricing	10
Pricing notes	10
Assumptions and Exclusions	11
Contact Us	12

Overview

This estimate covers the migration of your organization's email from POP (current hosting service) to Microsoft 365 Exchange Online for approximately 10 users.

Basic M365 tenant setup, account provisioning, and initial DNS configuration are covered under the existing M365 Setup estimate and are **not included** in this estimate.

Scope of Work

Included

- Current email environment review and configuration audit
- Per-user Outlook and PST assessment (10 users)
- Laptop hardware and OS inventory
- Exchange Online mailbox configuration and mail flow setup
- Coordination of MX record cutover timing (DNS and Cloudflare configuration covered under existing M365 Setup estimate)
- Outlook reconfiguration on all laptops (10 devices), including reconnection of existing local PST files
- Smartphone email setup (approximately 10 devices)
- Post-cutover remote support for issues and edge cases

Not included

- Future projects such as office relocation IT coordination and setup, M365 endpoint management via Intune, etc. (to be quoted separately)
- Current email service cancellation (client responsibility; eSolia will advise on timing)
- Hardware procurement or replacement
- M365 license costs (covered under initial estimate)
- Data recovery for corrupted or inaccessible PST files
- Import of historical email into Exchange Online (existing local PST files will be reconnected in Outlook for continued access)

Approach

The project is structured in four phases over an estimated 3 to 5 business days.

Phase 1: Discovery and Inventory (Onsite, 1 Day)

An eSolia engineer visits your office to audit the current mail setup, assess PST status, and inventory all laptops before any migration work begins.

Task	Detail
Current email environment review	Log in to admin portal, document current mailbox settings, forwarding rules, aliases
Outlook and PST assessment	Check each user's Outlook configuration, note PST file status, custom rules, and signatures
Laptop inventory	Run inventory script across all 10 laptops to capture hardware specs, OS version, and disk usage
Deliverable	Discovery report summarizing findings and confirming the migration plan

Estimated effort: 8 hours onsite + 1 engineer visit

Phase 2: Exchange Online Configuration (Remote)

With discovery complete, eSolia configures the Exchange Online environment and prepares for cutover. This work is performed remotely.

Task	Detail
Mailbox configuration	Finalize Exchange Online mailbox settings for each user
Cutover coordination	Confirm MX and mail flow records are staged and ready in Cloudflare (DNS configuration covered under M365 Setup estimate)
Cutover planning	Confirm cutover date and communicate schedule to client

Estimated effort: 6 hours remote

Phase 3: Cutover and User Setup (Onsite, 1 to 2 Days)

This is the hands-on switchover. **All users and their devices must be available on the scheduled cutover day(s).**

Task	Detail
MX record activation	Activate pre-staged DNS records to switch mail flow from current service to Exchange Online
Outlook reconfiguration	Reconfigure Outlook on each laptop to connect to Exchange Online; reconnect existing local PST for continued access to historical email
Smartphone setup	Configure email on each user's smartphone
Verification	Confirm send and receive functionality for every user on all devices

Estimated effort: 10 hours onsite across 1 to 2 visits + 2 engineer visits

Phase 4: Post-Migration Support (Remote)

A buffer of remote support hours for troubleshooting, handling stragglers, and resolving any issues that surface in the days following cutover.

Task	Detail
Issue resolution	Remote troubleshooting for delivery problems, sync issues, or client-side errors
Stragglers	Support for users who were unavailable during cutover
Edge cases	Address unexpected issues (bounced mail, missed aliases, signature updates)

Estimated effort: 8 hours remote

Historical Email Handling

Existing POP email will not be imported into Exchange Online. Each user's local PST file (on their C: drive) will be reconnected in Outlook so they can continue to access their historical email exactly as they do today.

Going forward, all new email flows through Exchange Online, accessible on laptops, smartphones, and Outlook on the web.

If any users wish to upload historical email to Exchange Online in the future, this can be handled individually during regular support visits.

Prerequisites

The following must be in place before project work begins:

1. **User availability:** All 10 users and their laptops must be available on the scheduled cutover day(s).
2. **Admin credentials:** Current email environment admin portal login provided to eSolia before Phase 1.
3. **Smartphone access:** Users must have their smartphones available and unlocked for email configuration.
4. **CEO approval:** Client confirms approval of this estimate before scheduling begins.
5. **M365 and DNS setup complete:** Tenant setup, licensing, domain transfer to Cloudflare, and DNS configuration (MX, SPF, DKIM, DMARC) must be in place or staged (covered under existing M365 Setup estimate).

Timeline

Phase	Duration	Type
Phase 1: Discovery and Inventory	1 day	Onsite
Phase 2: Exchange Online Configuration	1 day	Remote
Phase 3: Cutover and User Setup	1 to 2 days	Onsite
Phase 4: Post-Migration Support	As needed within 2 weeks of cutover	Remote
Total	3 to 5 business days	

Phase 2 can overlap with Phase 1 reporting. Actual elapsed time depends on cutover date scheduling and user availability.

Pricing

This project is offered as a fixed-price package.

Item	Detail	Amount
Engineering hours	32 hours (8h discovery + 6h config + 10h cutover + 8h support buffer)	JPY 640,000
Engineer onsite visits	3 visits (1 discovery + 2 cutover)	JPY 21,000
Package total		JPY 661,000

All amounts exclude consumption tax. Tax will be applied at the prevailing rate at the time of invoicing.

Pricing notes

- This package covers the scope described above for up to 10 users and 10 laptops.
- The 8-hour post-migration support buffer is included to minimize follow-up costs. Unused buffer hours are not refunded.
- Work beyond the included hours (for example, due to prerequisites not being met or scope additions) will be billed at JPY 20,000 per hour plus JPY 7,000 per additional onsite visit.

Assumptions and Exclusions

- The current email service should remain active for a minimum of 2 weeks after MX cutover to catch any residual mail delivery. eSolia will advise on the appropriate deactivation timing.
- Any additional projects identified during this engagement (such as endpoint management, security hardening, or infrastructure changes) can be scoped and quoted separately.
- Regular monthly support visits (as quoted separately) can begin after the migration stabilizes. Initial helpdesk items identified during migration will be noted for follow-up during regular support.

Contact Us

eSolia Inc. Shiodome City Center 5F (Workstyling) 1-5-2 Higashi-Shimbashi, Minato-ku Tokyo 105-7105, Japan

Phone	03-4577-3380
Email	rick.cogley@esolia.co.jp
Web	https://esolia.co.jp/en
Hours	Monday-Friday, 9:00-18:00 JST

メール移行プロジェクト見積書：POP → Exchange Online

宛先

キャスパー ツヴェデ 様、川崎 慶太 様, 株式会社キースマック

2026 年 4 月 1 日

目次

概要	14
対象範囲	15
本見積に含まれる作業	15
本見積に含まれない作業	15
作業の進め方	16
フェーズ 1：現状調査と棚卸し（オンサイト、1 日）	16
フェーズ 2：Exchange Online 構成（リモート）	16
フェーズ 3：切り替えとユーザー設定（オンサイト、1～2 日）	16
フェーズ 4：移行後サポート（リモート）	17
過去メールの取り扱い	18
前提条件	19
スケジュール	20
費用	21
費用に関する補足	21
その他の前提と注意事項	22
お問い合わせ	23

概要

本見積書は、現在ご利用中の POP メール環境（現行ホスティングサービス）から Microsoft 365 Exchange Online への移行プロジェクトに関するものです。対象ユーザー数は約 10 名です。

なお、M365 テナントの基本設定、アカウント作成、初期 DNS 設定は既存の M365 セットアップ見積に含まれており、本見積の範囲外となります。

対象範囲

本見積に含まれる作業

- 現行メール環境の設定状況確認と現状調査
- ユーザーごとの Outlook 設定および PST ファイル状況の確認（10 名分）
- ノート PC のハードウェア・OS の棚卸し
- Exchange Online のメールボックス設定およびメールフロー構成
- MX レコード切り替えタイミングの調整（DNS・Cloudflare 設定は既存 M365 セットアップ見積に含む）
- 全ノート PC（10 台）の Outlook 再設定（既存ローカル PST の紐づけを含む）
- スマートフォンのメール設定（約 10 台）
- 切り替え後のリモートサポート（トラブルシューティング、残対応）

本見積に含まれない作業

- オフィス移転の IT 構築、M365 Intune によるエンドポイント管理など今後のプロジェクト（別途お見積り）
- 現行メールサービスの解約手続き（お客様にて実施。解約時期についてはイソリアがアドバイスいたします）
- ハードウェアの調達・交換
- M365 ライセンス費用（初回見積に含む）
- 破損・アクセス不能な PST ファイルのデータ復旧
- 過去メールの Exchange Online へのインポート（既存のローカル PST を Outlook に紐づける形で対応します）

作業の進め方

本プロジェクトは4フェーズで構成し、所要日数は3~5営業日を想定しています。

フェーズ1：現状調査と棚卸し（オンサイト、1日）

イソリアのエンジニアがお客様オフィスを訪問し、移行前の環境を把握します。

作業	内容
現行メール環境確認	管理者アカウントでログインし、メールボックス設定、転送ルール、エイリアスを記録
Outlook・PST調査	各ユーザーのOutlook設定を確認し、PSTファイルの状況、カスタムルール、署名を記録
PC棚卸し	スクリプトを使用して全10台のノートPCからハードウェアスペック、OSバージョン、ディスク使用量を取得
成果物	調査レポート（調査結果のまとめと移行計画の確認）

想定工数：オンサイト8時間、エンジニア訪問1回

フェーズ2：Exchange Online構成（リモート）

調査結果をもとに、Exchange Online環境を構成し切り替え準備を進めます。リモートで実施します。

作業	内容
メールボックス設定	各ユーザーのExchange Onlineメールボックスを最終設定
切り替え準備確認	Cloudflare上のMX・メールフローレコードが準備済みであることを確認（DNS設定自体はM365セットアップ見積の範囲）
切り替え日程調整	切り替え日を確定し、スケジュールをお客様に共有

想定工数：リモート6時間

フェーズ3：切り替えとユーザー設定（オンサイト、1~2日）

実際の切り替え作業です。**切り替え当日は、全ユーザーとそのデバイスが利用可能な状態にしてください。**

作業	内容
MXレコード切り替え	事前に準備したDNSレコードを有効化し、メールフローを現行サービスからExchange Onlineに変更
Outlook再設定	各ノートPCのOutlookをExchange Onlineに接続し直し、既存のローカルPSTも引き続きアクセスできるよう紐づけ
スマートフォン設定	各ユーザーのスマートフォンにメールを設定
動作確認	全ユーザー、全デバイスでメールの送受信を確認

想定工数： オンサイト 10 時間（1～2 回の訪問）、エンジニア訪問 2 回

フェーズ 4：移行後サポート（リモート）

切り替え後に発生する問題への対応として、リモートサポート時間をバッファとして確保しています。

作業	内容
トラブル対応	メール配信の問題、同期エラー、クライアント側のエラーをリモートで解決
残対応	切り替え日に不在だったユーザーへの対応
想定外の対応	バウンスメール、エイリアスの漏れ、署名の更新など

想定工数： リモート 8 時間

過去メールの取り扱い

既存の POP メールは Exchange Online にはインポートしません。各ユーザーのローカル PST ファイル (C:ドライブ) をそのまま Outlook に紐づけ、これまでと同じ方法でアクセスできるようにします。

今後のメールはすべて Exchange Online 経由で送受信されます。ノート PC、スマートフォン、Outlook on the web からアクセスできます。

過去メールを Exchange Online にアップロードしたい場合は、定期サポートの中で個別に対応できます。

前提条件

本プロジェクトの開始前に、以下が整っている必要があります。

1. **ユーザーの出席**：切り替え当日、全 10 名のユーザーとノート PC が利用可能であること。
2. **管理者情報**：現行メール環境の管理ポータルログイン情報をフェーズ 1 開始前にイソリアへ提供。
3. **スマートフォン**：各ユーザーがスマートフォンを持参し、ロック解除可能な状態であること。
4. **お客様承認**：本見積の承認後にスケジュール調整を開始します。
5. **M365・DNS 設定完了**：テナント設定、ライセンス、Cloudflare へのドメイン移管、DNS 設定 (MX、SPF、DKIM、DMARC) が完了または準備済みであること (既存 M365 セットアップ見積の範囲)。

スケジュール

フェーズ	所要日数	形態
フェーズ 1：現状調査と棚卸し	1 日	オンサイト
フェーズ 2：Exchange Online 構成	1 日	リモート
フェーズ 3：切り替えとユーザー設定	1～2 日	オンサイト
フェーズ 4：移行後サポート	切り替え後 2 週間以内に随時	リモート
合計	3～5 営業日	

フェーズ 2 はフェーズ 1 の報告と並行して進められます。実際の所要期間は切り替え日の調整とユーザーの空き状況に依存します。

費用

本プロジェクトはパッケージ料金で提供します。

項目	内訳	金額
エンジニア作業	32 時間（調査 8h+構成 6h+切り替え 10h+サポートバッファ 8h）	JPY 640,000
エンジニア訪問	3 回（調査 1 回+切り替え 2 回）	JPY 21,000
パッケージ合計		JPY 661,000

金額はすべて税別です。請求時点の消費税率を適用します。

費用に関する補足

- 本パッケージの対象は上記範囲内のユーザー 10 名、ノート PC10 台です。
- 移行後サポートの 8 時間バッファは、切り替え後の細かな問い合わせへの追加費用を抑えるためにパッケージに含めています。未使用分の返金はありません。
- パッケージ範囲を超える作業（前提条件の未達、範囲追加など）は、1 時間あたり JPY 20,000、追加訪問 1 回あたり JPY 7,000 で別途請求します。

その他の前提と注意事項

- MX 切り替え後、少なくとも 2 週間は現行メールサービスを維持してください。残留メールの受信漏れを防ぐためです。適切な解約時期についてはイソリアがアドバイスします。
- 本プロジェクト中に判明した追加課題（エンドポイント管理、セキュリティ強化、インフラ変更など）は、別途スコープとお見積りを作成できます。
- 別途お見積り済みの月次定期訪問サポートは、メール移行が安定した後に開始できます。移行中に発見されたヘルプデスク案件は、定期サポートのフォローアップとして記録します。

お問い合わせ

株式会社イソリア 〒105-7105 東京都港区東新橋 1-5-2 汐留シティセンター 5階 (Workstyling)

電話	03-4577-3380
メール	rick.cogley@esolia.co.jp
Web	https://esolia.co.jp
営業時間	月～金、9:00～18:00