

オフィスピラミッド 2026

東京23区・大阪市

2026年1月14日

ザイマックス総研

主な調査結果

1. 【東京23区】 中小規模と大規模の比較

- ・ 2026年末時点のオフィスストックは賃貸面積ベースで**1,323万坪**、うち中小規模ビルが**596万坪（45%）**、大規模ビルが**727万坪（55%）**と、大規模ビルがやや多い。
- ・ 棟数ベースでは**9,362棟**、うち中小規模ビルが**8,597棟（92%）**、大規模ビルが**765棟（8%）**。
- ・ 平均築年数はストック全体で**35.3年**、中小規模ビルが**36.0年**、大規模ビルが**26.4年**と、中小規模ビルにおいて特にストックが高齢化している。

2. 【東京23区】 都心5区と周辺18区の比較

- ・ 都心5区（千代田区、中央区、港区、新宿区、渋谷区）のオフィスストックは賃貸面積ベースで**983万坪**、棟数ベースで**6,781棟**、周辺18区は賃貸面積ベースで**340万坪**、棟数ベースで**2,581棟**と、都心5区が賃貸面積ベースでストック全体の**74%**、棟数ベースでストック全体の**72%**を占める。
- ・ 平均築年数は、都心5区で**35.2年**、周辺18区で**35.5年**である。

3. 【大阪市】 中小規模と大規模の比較

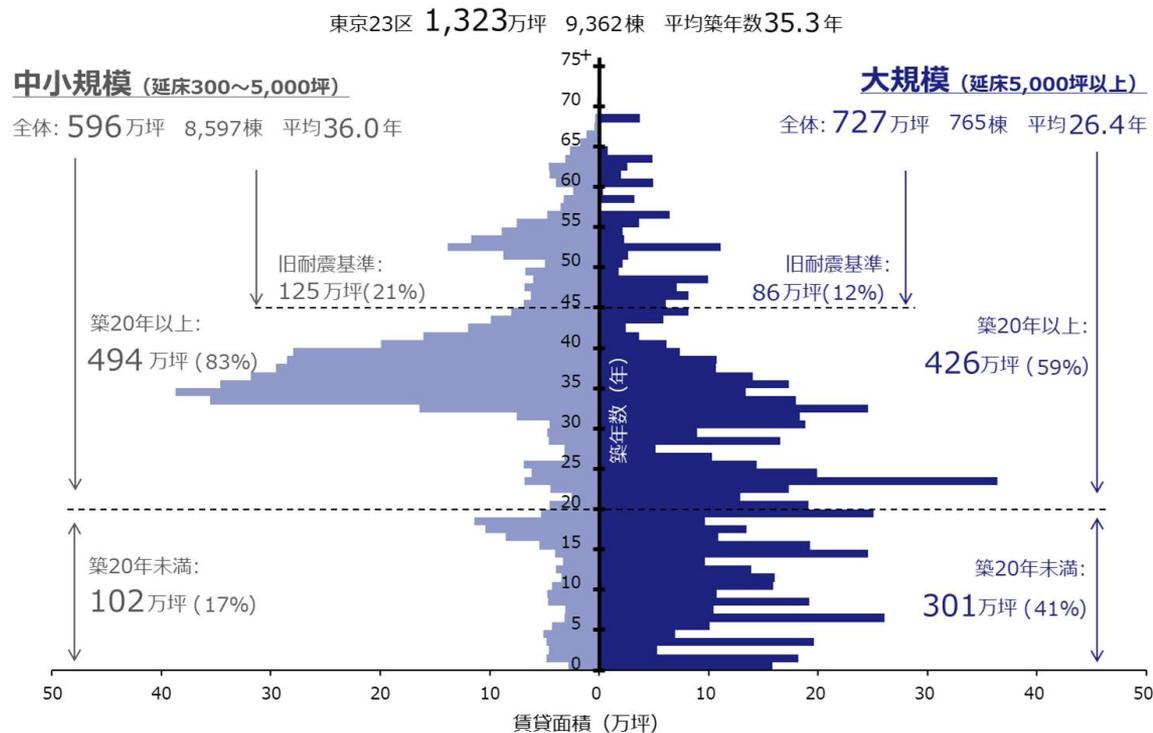
- ・ 2026年末時点のオフィスストックは賃貸面積ベースで**297万坪**、うち中小規模ビルが**142万坪（47%）**、大規模ビルが**155万坪（53%）**と、大規模ビルがやや多い。
- ・ 棟数ベースでは**1,808棟**、うち中小規模ビルが**1,609棟（89%）**、大規模ビルが**199棟（11%）**。
- ・ 平均築年数はストック全体で**36.8年**、中小規模ビルが**37.4年**、大規模ビルが**32.1年**である。

1. 【東京23区】中小規模と大規模の比較

【賃貸面積】東京23区の2026年末時点オフィスストックは1,323万坪、平均築年数は35.3年

- 2026年末時点の東京23区オフィスストックは賃貸面積ベースで**1,323万坪**。
- 延床面積300坪以上5,000坪未満の中小規模ビルは**596万坪 (45%)**、延床面積5,000坪以上の大規模ビルは**727万坪 (55%)**。
- オフィスストック全体の平均築年数は**35.3年**。規模別では、中小規模ビルが**36.0年**、大規模ビルが**26.4年**。

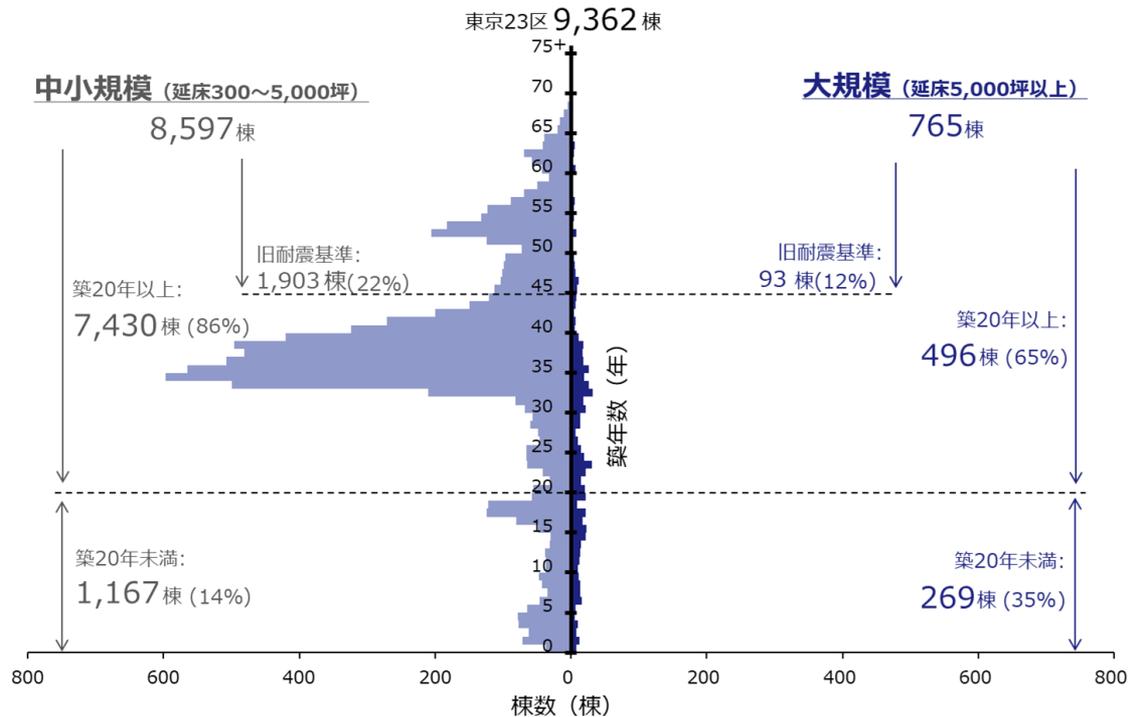
【図表1】東京23区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【棟数】東京23区全体で9,362棟、中小規模ビルが8,597棟、大規模ビルが765棟

- 棟数ベースでは東京23区全体で**9,362棟**、うち中小規模ビルが**8,597棟 (92%)**、大規模ビルは**765棟 (8%)**。
- 中小規模ビルは築20年以上が**7,430棟**、築20年未満が**1,167棟**。
- 大規模ビルは築20年以上が**496棟**、築20年未満が**269棟**。

【図表2】東京23区オフィスピラミッド2026（棟数ベース）

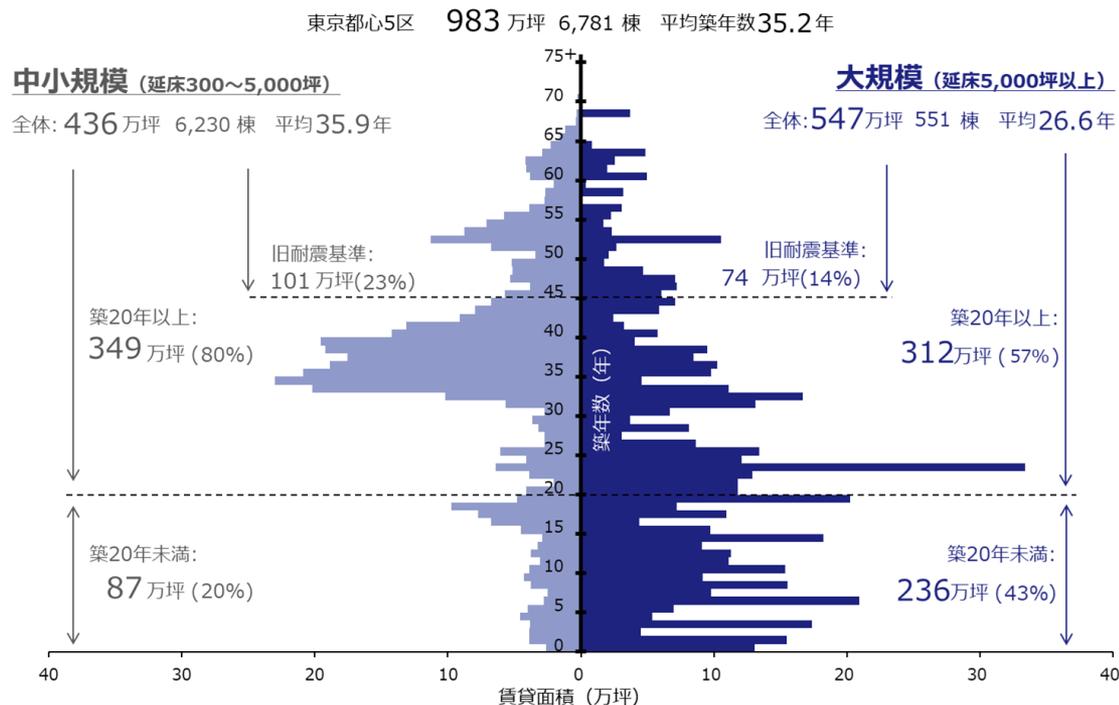


2. 【東京23区】都心5区と周辺18区の比較

【賃貸面積】都心5区の2026年末時点オフィスストックは983万坪、平均築年数は35.2年

- 2026年末時点の東京都心5区のオフィスストックは賃貸面積ベースで**983万坪**と、東京23区全体のストック（1,323万坪）の**74%**。
- 中小規模ビルは**436万坪（44%）**、大規模ビルは**547万坪（56%）**。
- 都心5区のストック全体の平均築年数は**35.2年**。規模別では、中小規模ビルが**35.9年**、大規模ビルが**26.6年**。

【図表3】 東京都心5区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



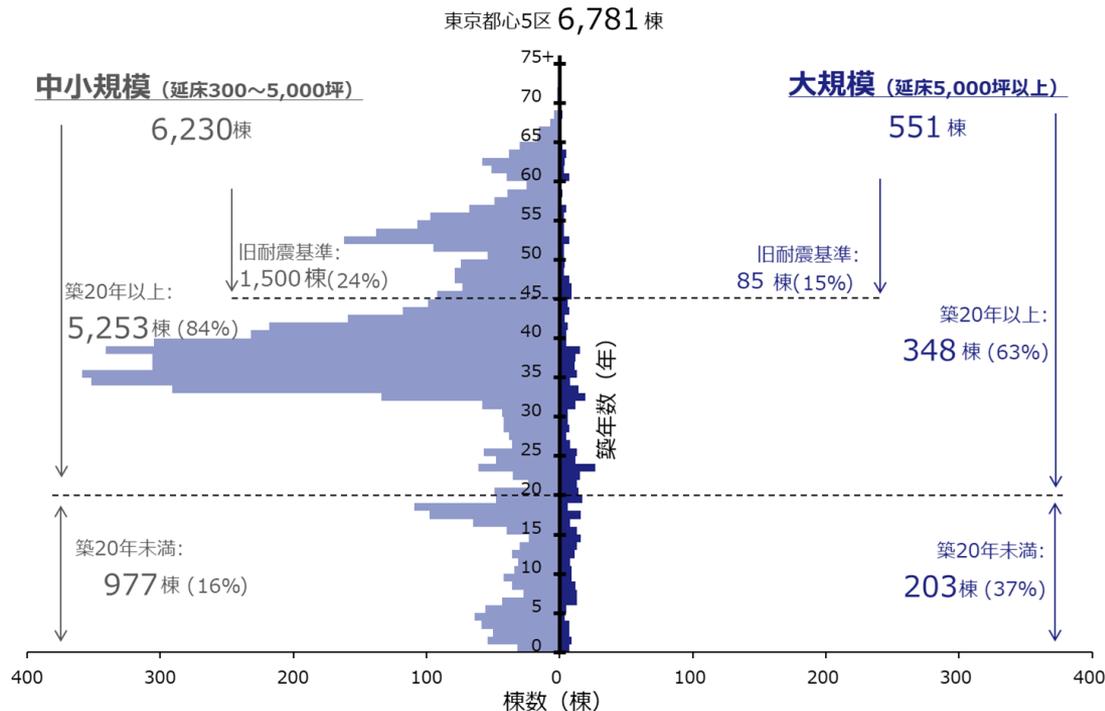
【棟数】都心5区全体で6,781棟、中小規模ビルが6,230棟、大規模ビルが551棟

・棟数ベースでは東京都心5区全体で**6,781棟**と東京23区全体のストック（9,362棟）の**72%**。中小規模ビルは**6,230棟（92%）**、大規模ビルは**551棟（8%）**。

・中小規模ビルは築20年以上が**5,253棟**、築20年未満が**977棟**。

・大規模ビルは築20年以上が**348棟**、築20年未満が**203棟**。

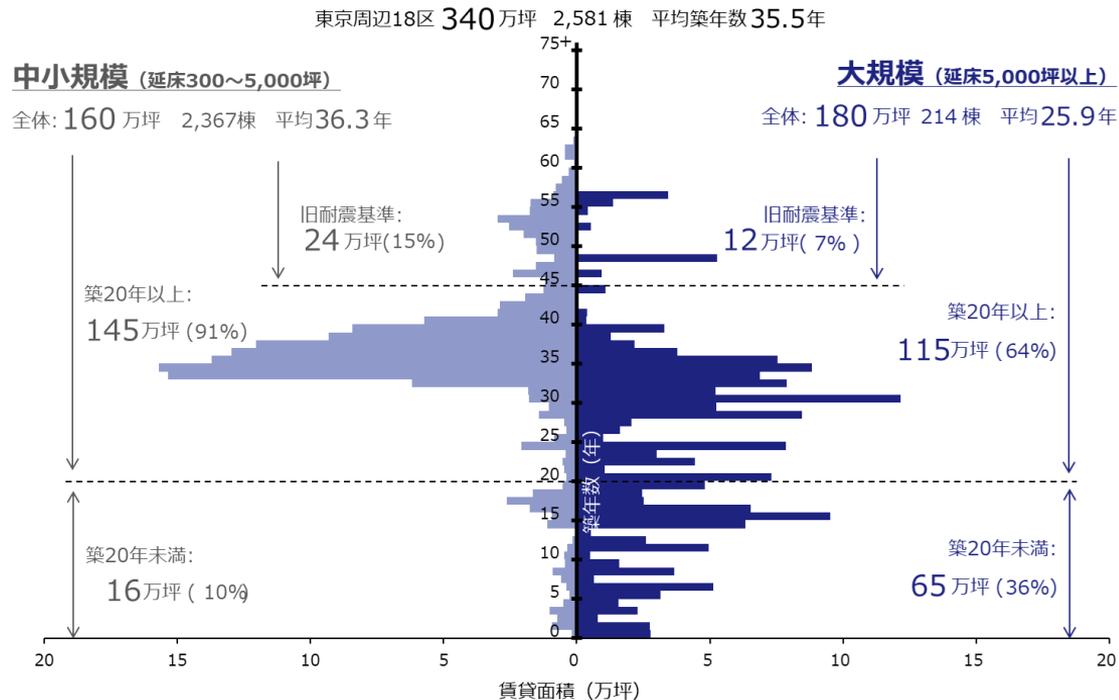
【図表4】東京都心5区オフィスビルピラミッド2026（棟数ベース）



【賃貸面積】周辺18区の2026年末時点オフィスストックは340万坪、平均築年数は35.5年

- 2026年末時点の周辺18区のオフィスストックは賃貸面積ベースで**340万坪**と、東京23区全体のストック（1,323万坪）の**26%**。
- 中小規模ビルは**160万坪（47%）**、大規模ビルは**180万坪（53%）**。
- 周辺18区のストック全体の平均築年数は**35.5年**。規模別では、中小規模ビルが**36.3年**、大規模ビルが**25.9年**。

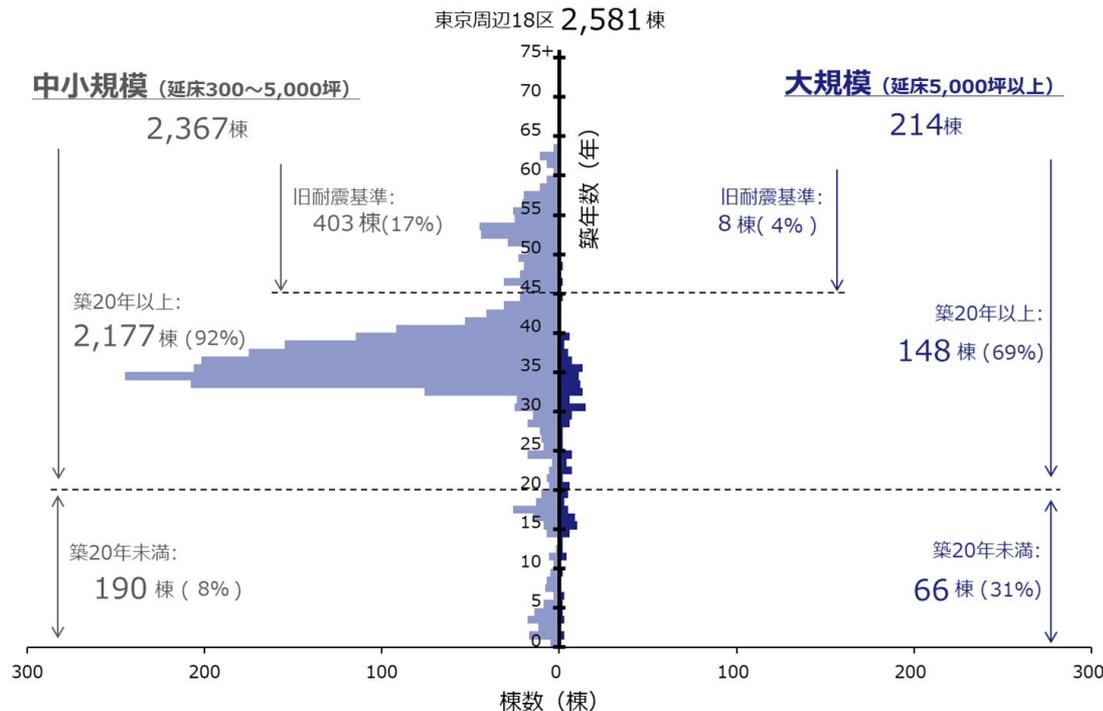
【図表5】東京周辺18区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【棟数】周辺18区全体で2,581棟、中小規模ビルが2,367棟、大規模ビルが214棟

- 棟数ベースでは周辺18区全体で**2,581棟**と東京23区全体のストック（9,362棟）の**28%**。中小規模ビルは**2,367棟（92%）**、大規模ビルは**214棟（8%）**。
- 中小規模ビルは築20年以上が**2,177棟**、築20年未満が**190棟**。
- 大規模ビルは築20年以上が**148棟**、築20年未満が**66棟**。

【図表6】東京周辺18区オフィスピラミッド2026（棟数ベース）

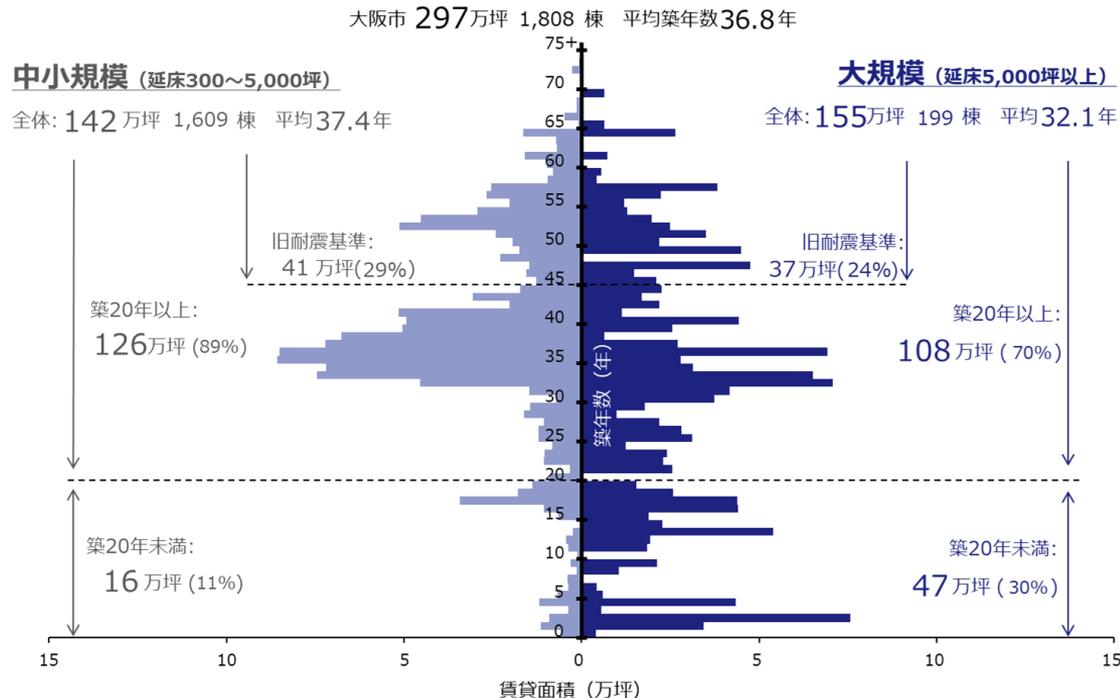


3. 【大阪市】中小規模と大規模の比較

【賃貸面積】大阪市の2026年末時点オフィスストックは297万坪、平均築年数は36.8年

- 2026年末時点の大阪市オフィスストックは賃貸面積ベースで**297万坪**で、東京23区のオフィスストック（1,323万坪）の**23%**。
- 延床面積300坪以上5,000坪未満の中小規模ビルは**142万坪（47%）**、延床面積5,000坪以上の大規模ビルは**155万坪（53%）**。
- オフィスストック全体の平均築年数は**36.8年**。規模別では、中小規模ビルが**37.4年**、大規模ビルが**32.1年**。

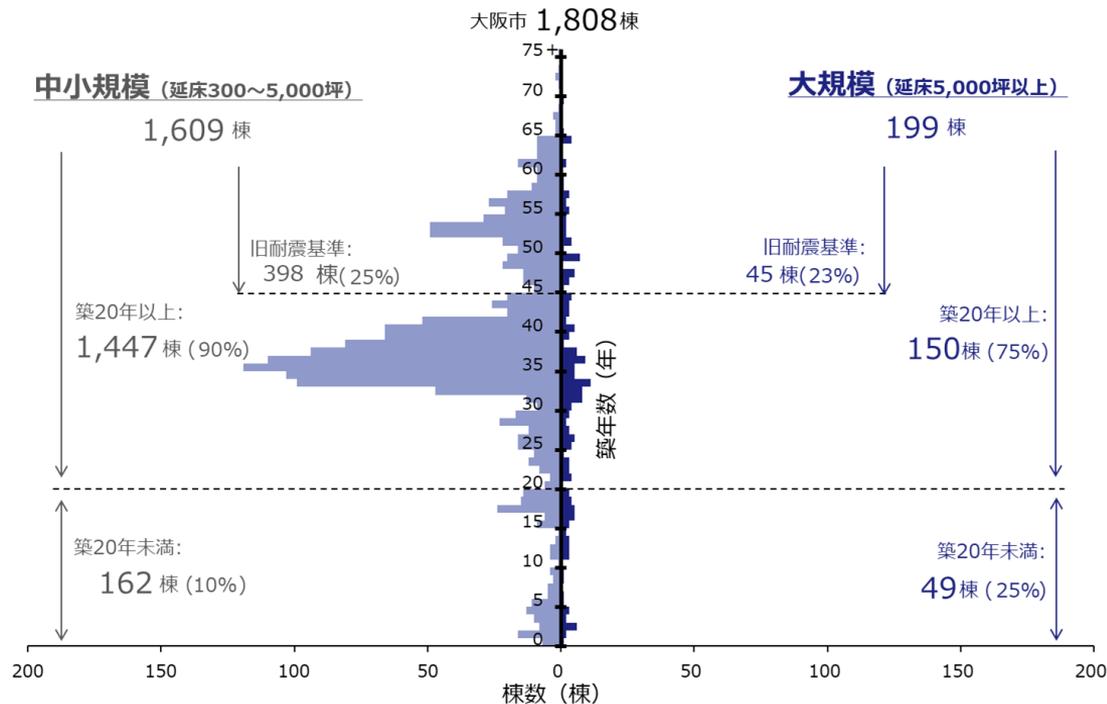
【図表7】 大阪市オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【棟数】大阪市全体で1,808棟、中小規模ビルが1,609棟、大規模ビルが199棟

- 棟数ベースでは大阪市全体で**1,808棟**、うち中小規模ビルが**1,609棟 (89%)**、大規模ビルは**199棟 (11%)**。
- 中小規模ビルは築20年以上が**1,447棟**、築20年未満が**162棟**。
- 大規模ビルは築20年以上が**150棟**、築20年未満が**49棟**。

【図表8】 大阪市オフィスピラミッド2026（棟数ベース）



調査概要

調査時点	2025年12月
調査地域	東京23区、大阪市
対象物件	2026年末時点において、延床面積300坪以上、1946年以降に竣工した（予定含む）主な用途が事務所のオフィスビル（原則、自社ビルを除く）
集計対象	<大規模>延床面積5,000坪以上 <中小規模>延床面積300坪以上5,000坪未満のオフィスビルの棟数およびオフィス賃貸面積（坪）
調査方法	新聞記事など一般的に公開されている情報を基に、一部現地調査ならびに事業者ヒアリングを実施して集計
備考	<ul style="list-style-type: none">● 建替えや滅失したケースは把握できたものを集計に反映している。よって、全体および特定の築年においてはストック量が前年調査から減少する場合がある。● 端数処理のため、合計が一致しない場合がある。● 本調査は調査時点での集計値であり、日々情報が追加、更新される。したがって、昨年度公表数値との差異は必ずしも新規竣工または滅失によるものではない。● 2026年に関しては、2025年12月時点で竣工予定日が判明しているものを対象とした。● 賃貸面積は、公表されている場合は当該面積を採用し、公表されていない場合は延床面積から統計的手法により推計した面積を採用した。● 本稿では新耐震設計法が施行される1981年以前に竣工したビルを旧耐震基準世代のビルとして集計している。

※当レポート記載の内容等は作成時点のものであり、正確性、完全性を保証するものではありません。

※当社の事前の了承なく、複製、引用、転送、配布、転載等を行わないようにお願いします。