

# 【東京23区】オフィスピラミッドを深掘りする

---

～平均築年数から読み解くストック形成の違い～

2026年5月28日

ザイマックス総研

1. 調査概要
2. オフィスピラミッドの概念と平均築年数の算定
  - 2.1. オフィスピラミッドについて
  - 2.2. 棟数ベースと賃貸面積ベースの平均築年数の計算方法の相違
3. 東京23区全体のストック構造と推移
4. 都心5区とその他4区の平均築年数の推移
  - 4.1. 都心5区とその他4区の平均築年数の推移
  - 4.2. 都心5区（千代田区、中央区、港区、渋谷区、新宿区）
  - 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）
5. まとめ

# 1. 調査概要

---

# 1. 調査概要

調査時点	オフィスピラミッド：2025年12月 平均築年数：2026年3月
調査地域	東京23区
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（予定含む）した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	<大規模ビル>延床面積5,000坪以上 <中小規模ビル>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"><li>● 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。</li><li>● 端数処理のため、合計が一致しない場合がある。</li><li>● 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。</li><li>● 賃貸面積は、公表されている場合は当該面積を採用し、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。</li><li>● 本稿では新耐震設計法が施行された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。</li></ul>

※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。

## 2. オフィスピラミッドと平均築年数の算定

---

2.1. オフィスピラミッド

2.2. 棟数ベースと賃貸面積ベースの平均築年数の計算方法の相違

## 2.1. オフィスピラミッドについて

# オフィスピラミッドについて

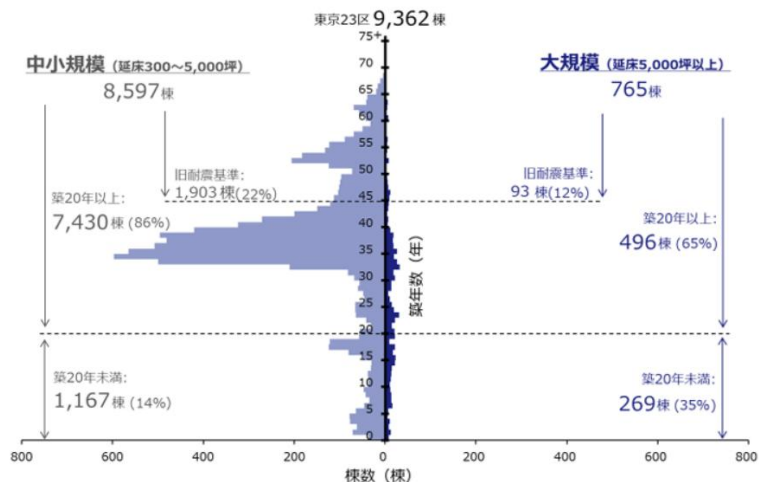
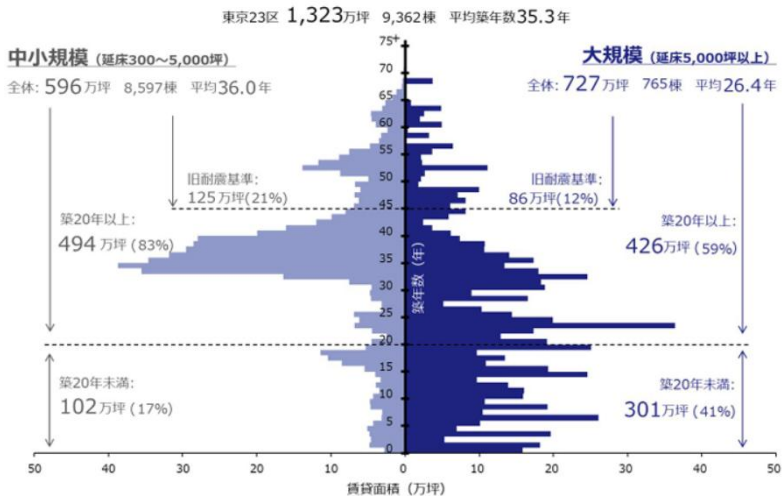
ザイマックス総研では、2014年から毎年、東京23区および大阪市の「オフィスピラミッド」を作成し、賃貸面積ベース【図表1】と棟数ベース【図表2】を公表している。<https://soken.xymax.co.jp/survey/regularsurvey/stockpyramid/index.html>

これは、男女別に年齢ごとの人口を表した「人口ピラミッド」に倣い、オフィスを大規模と中小規模に分け、築年数ごとにストック量（賃貸面積、棟数）を比較したもので、大規模と中小規模ビルのバランスやそれらの築年構成などをみることができる。

本稿では、2014年以降継続して作成している「東京23区オフィスピラミッド」をもとに、都心5区とその他4区における平均築年数について、賃貸面積ベース、棟数ベースのそれぞれで2000年～2026年まで26年間の経年変化をみた。

【図表1】東京23区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）

【図表2】東京23区オフィスピラミッド2026（棟数ベース）



## 棟数ベースと賃貸面積ベースの平均築年数の計算方法の相違について

オフィスピラミッドに掲載している平均築年数に関しては、従来、「棟数ベースの単純平均」で計算していた。今回の分析にあたっては、棟数ベースの平均築年数は従来どおり「単純平均」を採用したが、賃貸面積ベースに関しては「賃貸面積による加重平均」を採用している【図表3】。これにより、都内の各区のオフィス市場の変容の違いがより鮮明に浮き上がる。

【図表3】 平均築年数：棟数ベース（単純平均）と賃貸面積ベース（加重平均）算出方法と変化の違い（例）

	築年 (年)	賃貸面積 (坪)	(築年×賃貸面積)
物件A	1	10,000	10,000
物件B	10	3,000	30,000
物件C	20	8,000	160,000
物件D	30	4,500	135,000
物件E	40	1,000	40,000
物件F	50	500	25,000
<b>6物件</b>	<b>151</b>	<b>27,000</b>	<b>400,000</b>

棟数ベース： $151 \div 6 = 25.2$ 年

賃貸面積ベース： $400,000 \div 27,000 = 14.8$ 年

### 3. 東京23区全体のストック構造と推移

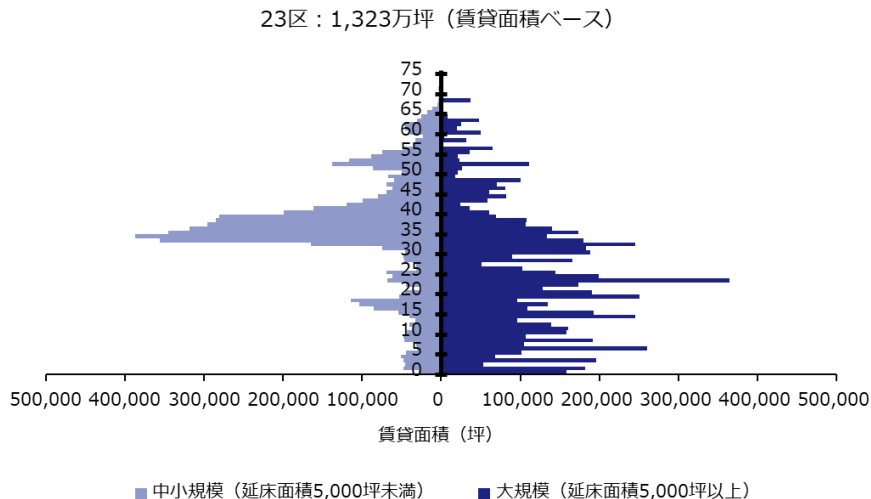
---

## 東京23区:大規模ビルの継続的な供給が、賃貸面積ベースの平均築年数を抑制

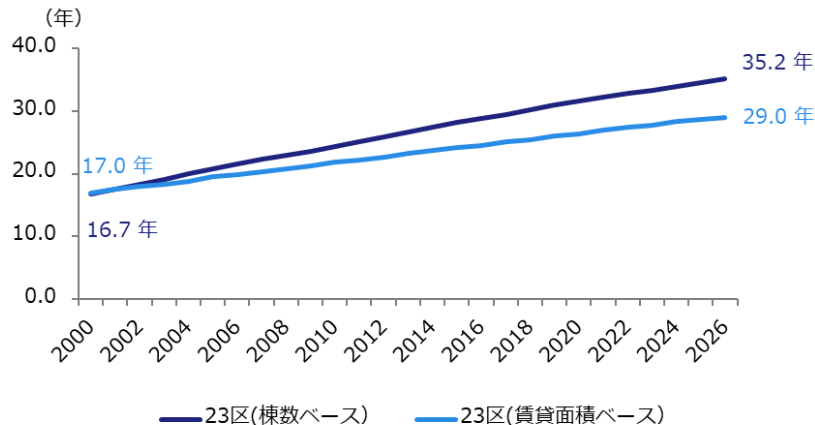
【図表4】のオフィスピラミッド（賃貸面積ベース、以下省略）をみると、大規模ビル（延床面積5,000坪以上、以下省略）と中小規模ビル（延床面積300～5,000坪未満、以下省略）とでは、築年構成に明確な差が見られる。大規模ビルは築20年未満が面積の約4割を占め、継続的な新規供給が続いている。一方、中小規模ビルは築20年以上が8割に達しており、特にバブル期にあたる1985年～1995年頃に大量供給が行われた時期であることが読み取れる。

【図表5】の平均築年数の推移（2000年～2026年、以下省略）をみると、棟数ベース（単純平均、以下省略）では2000年の16.7年から2026年の35.2年まで18.5年増加している。これに対し、賃貸面積ベース（加重平均、以下省略）では2000年の17.0年から2026年の29.0年へ上昇し、上昇幅は12.0年にとどまり、棟数ベースに比べて6.5年少ない。さらに、2000年から2026年にかけて、その差は徐々に開いている。この背景には、近年の大規模供給によるストック更新がある。

【図表4】 東京23区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表5】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



## 4. 都心5区とその他4区の平均築年数の推移

- 4.1. 都心5区とその他4区の平均築年数の推移
- 4.2. 都心5区（千代田区、中央区、港区、渋谷区、新宿区）
- 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）



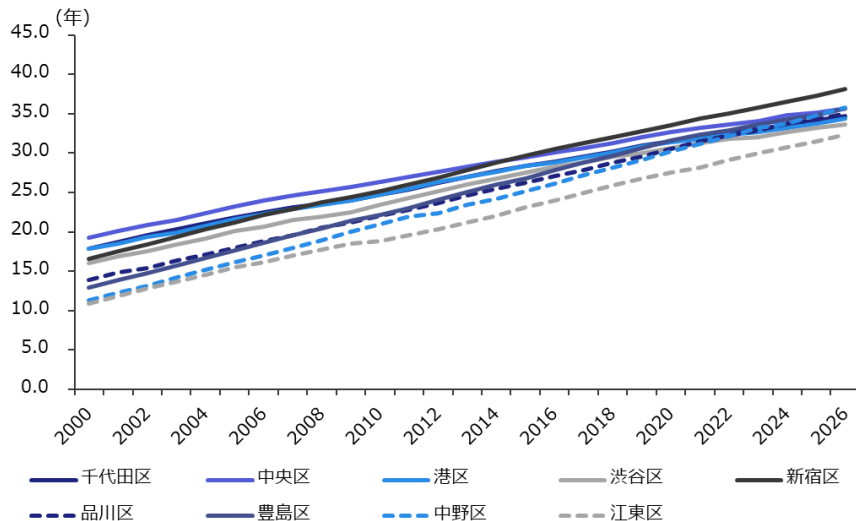
## 都心5区とその他4区の平均築年数の推移(棟数ベース、賃貸面積ベース)

東京のオフィス市場を牽引する都心5区(千代田、中央、港、渋谷、新宿)とその他4区(品川、豊島、中野、江東)の平均築年数の推移をみる。

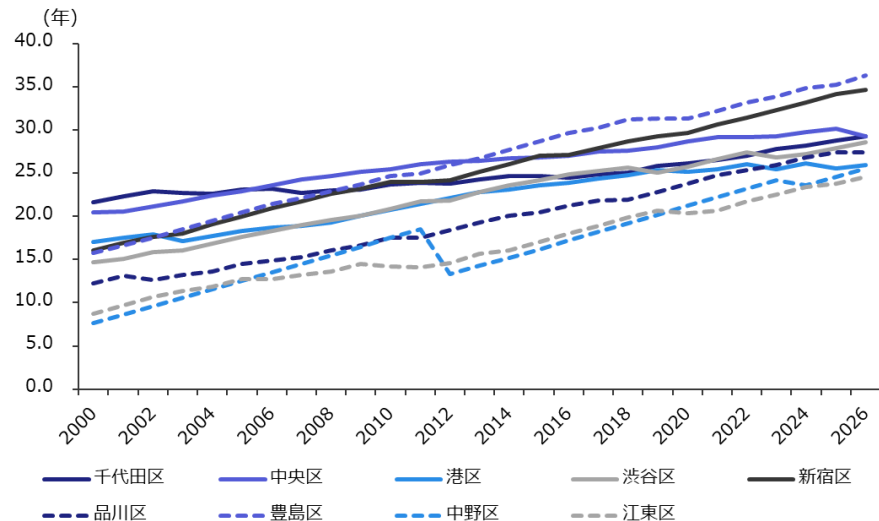
【図表6】の棟数ベースの推移をみると、集計対象としたすべての区において右肩上がりで推移しており、ストック全体の経年化が着実に進行している。一方、【図表7】の賃貸面積ベースをみると、棟数ベースに比べて区ごとの差異が大きく、右肩上がりのペースは緩やかで、大規模ビルの新規供給の影響により平均築年数が一時的に低下する局面もみられる。

次ページ以降では、これら9区それぞれのオフィスピラミッドと平均築年数の棟数ベース・賃貸面積ベースの推移をもとに、具体的なストック構造の形成過程の違いをみていく。

【図表6】 平均築年数の推移：棟数ベース



【図表7】 平均築年数の推移：賃貸面積ベース

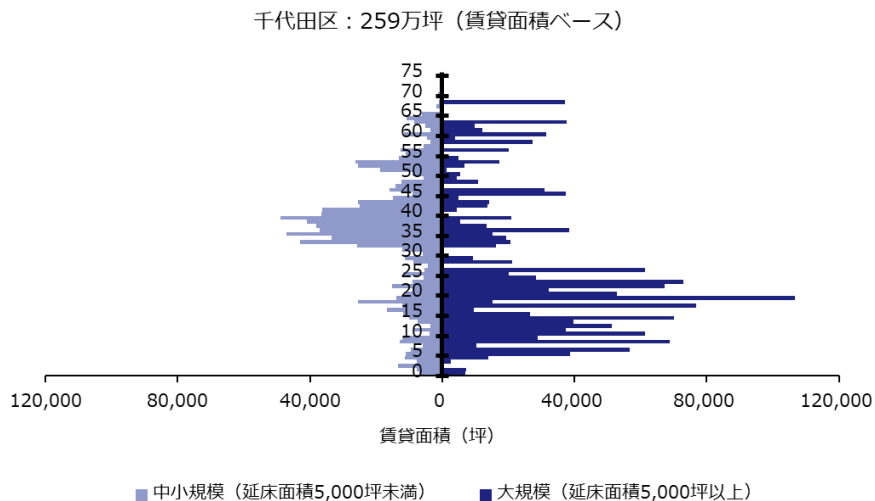


## 千代田区:大規模ビルの継続供給により、賃貸面積ベースの平均築年数の上昇が抑制

【図表8】のオフィスピラミッドをみると、大規模ビル、中小規模ビルともに幅広い築年層にストックが分散している。特に大規模ビルでは築10～20年未満の層が厚く、継続的な再開発によりストック更新が継続してきた様子がうかがえる。一方、中小規模ビルでは築30～40年前後の層が中心であり、バブル期前後に供給されたストックの厚みが残っている。

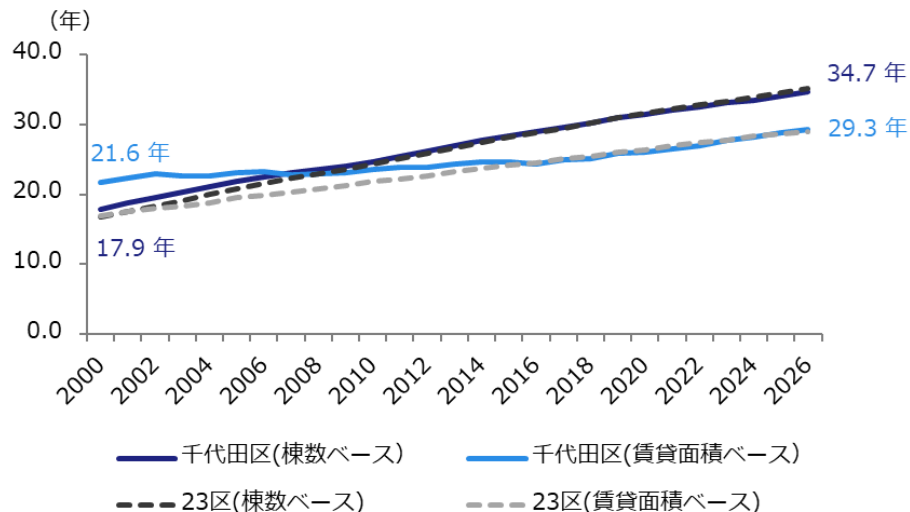
【図表9】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の17.9年から2026年の34.7年へ16.8年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の21.6年から2026年の29.3年へ7.7年増加にとどまっている。増加量の差は、近年供給された大規模ビルの賃貸面積が大きく、平均築年数の上昇抑制につながっているためと考えられる。千代田区は、古くからの業務集積を背景に高経年ストックを抱えつつも、大規模再開発による継続的な更新が進んでいる。

【図表8】 千代田区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



（注）横軸の最大値は各区のストック量に応じて調整しているため、他区との比較には留意されたい。

【図表9】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）

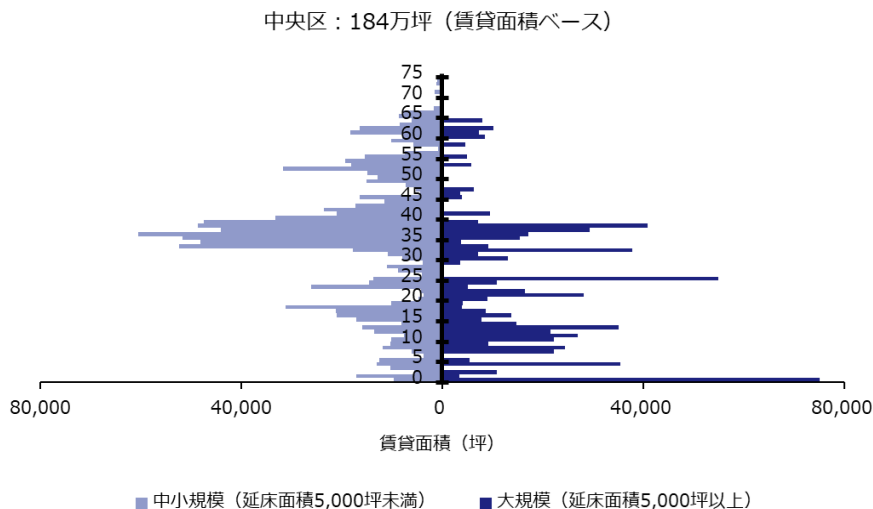


## 中央区: 中小規模ストックの厚みが、大規模供給による平均築年数の低下効果を限定

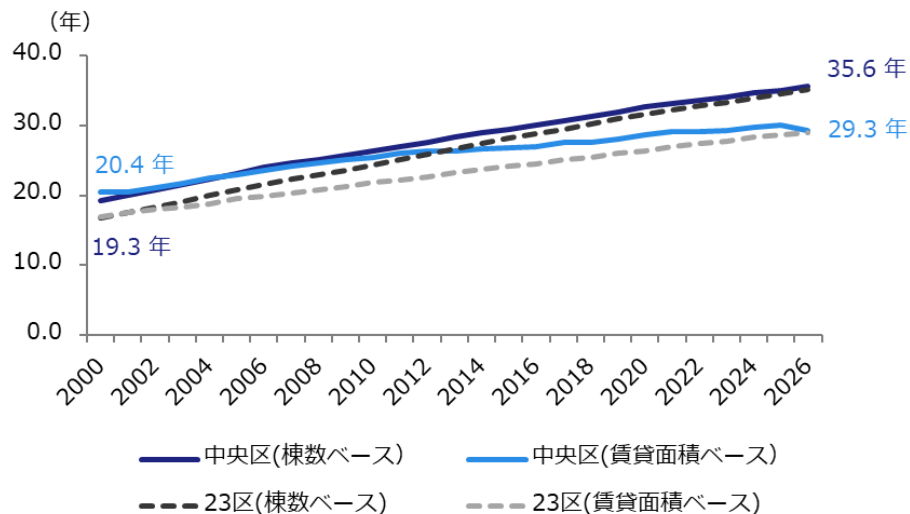
【図表10】のオフィスピラミッドをみると、中小規模ビルストックが厚く、特に築30～40年前後の層に集中がみられる。大規模ビルについても日本橋周辺などで再開発が進んでいるものの、区全体では中小規模ビルの比重が高く、歴史あるオフィス街として多くの既存ストックを抱えている。

【図表11】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは経年化を反映して上昇が続き、2000年の19.3年から2026年の35.6年へ16.3年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の20.4年から2026年の29.3年へ8.9年の増加にとどまる。中央区も千代田区と同様、面積の大きい新規ビルの影響により、賃貸面積ベースでは平均築年数の上昇が抑えられ、2005年には棟数ベースを下回った。直近では「TOFROM YAESU（トフロム八重洲）」(2026年竣工)といった大規模ビルの新規供給により平均築年数が低下している。

【図表10】 中央区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表11】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）

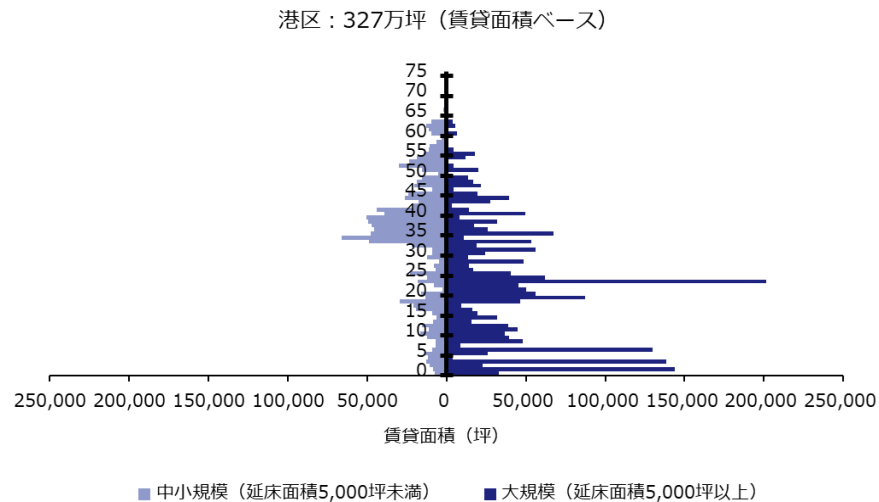


## 港区：大規模ビルの継続的な供給により、賃貸面積ベースの平均築年数の上昇が抑制

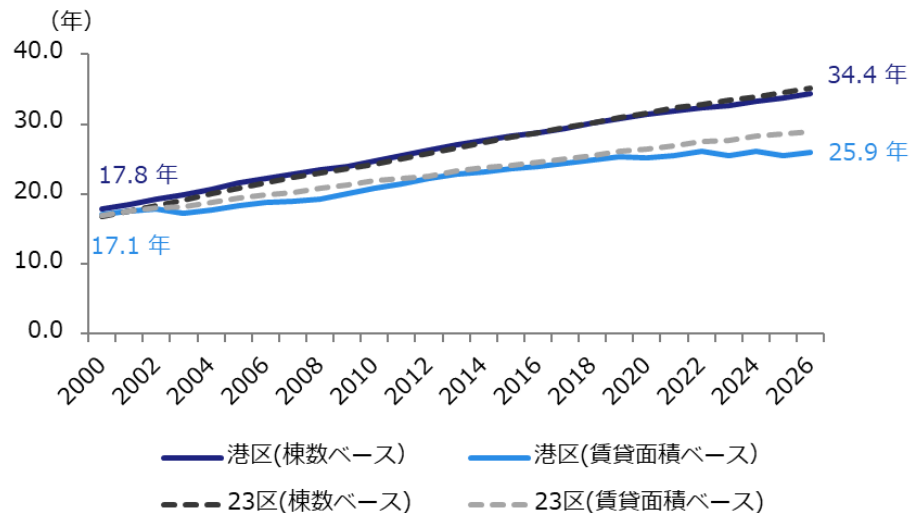
【図表12】のオフィスピラミッドをみると、中小規模ビルは築30～40年前後の層に集中がみられる。一方、大規模ビルにおいて築20年未満の層が厚く、近年の大規模開発がストック構成に大きな影響を与えている。

【図表13】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の17.8年から2026年の34.4年へ16.6年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の17.1年から2026年の25.9年へ8.8年の増加にとどまる。六本木、汐留、虎ノ門、浜松町周辺などで継続的に行われてきた大規模開発が、賃貸面積ベースでの平均築年数の上昇抑制につながっている。

【図表12】 港区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表13】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）

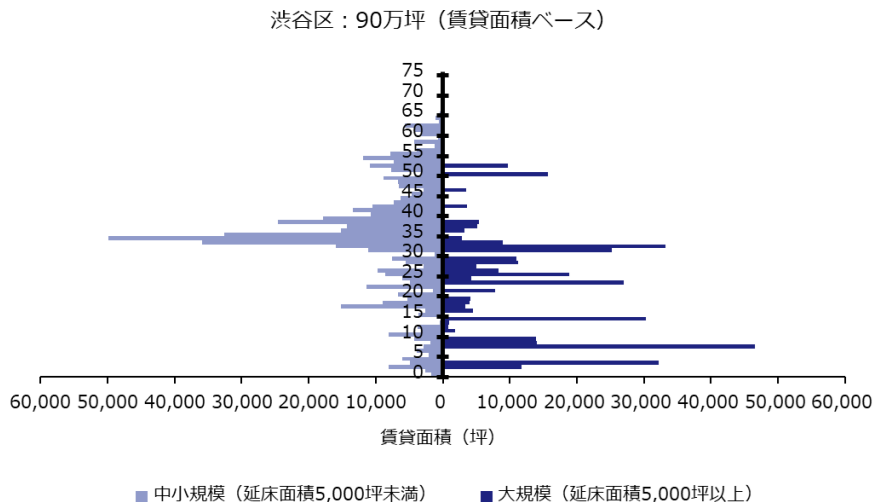


## 渋谷区:再開発による大規模供給が、賃貸面積ベースの平均築年数の上昇を抑制

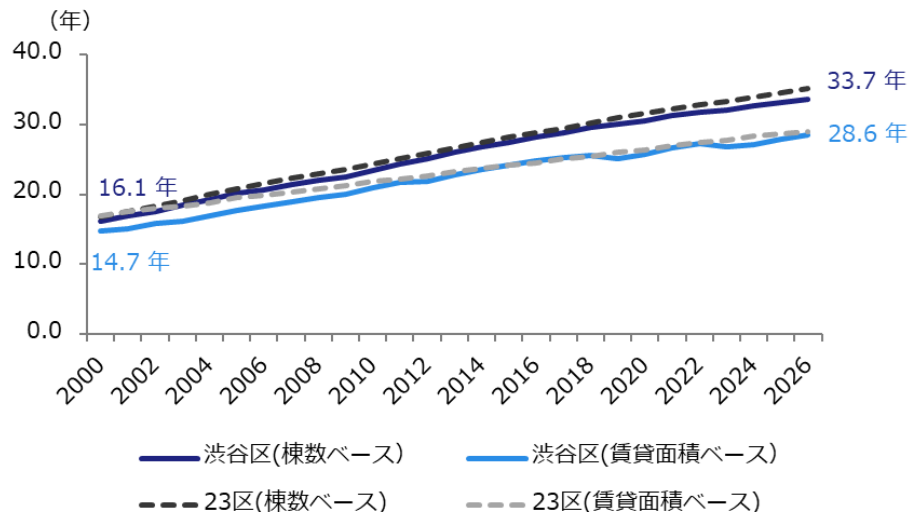
【図表14】のオフィスピラミッドをみると、中小規模ビルは築30～40年前後の層に集中している。大規模ビルでは築浅の層が一定の厚みを持っており、渋谷駅周辺を中心とした近年の再開発がストック構成に反映されている。

【図表15】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の16.1年から2026年の33.7年へ17.6年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の14.7年から2026年の28.6年へ13.9年増加している。渋谷区は千代田区や中央区と比べてオフィスエリアとしての本格的な形成時期が新しく、23区全体と比較して2000年時点の平均築年数が低い水準にある。

【図表14】 渋谷区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表15】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）

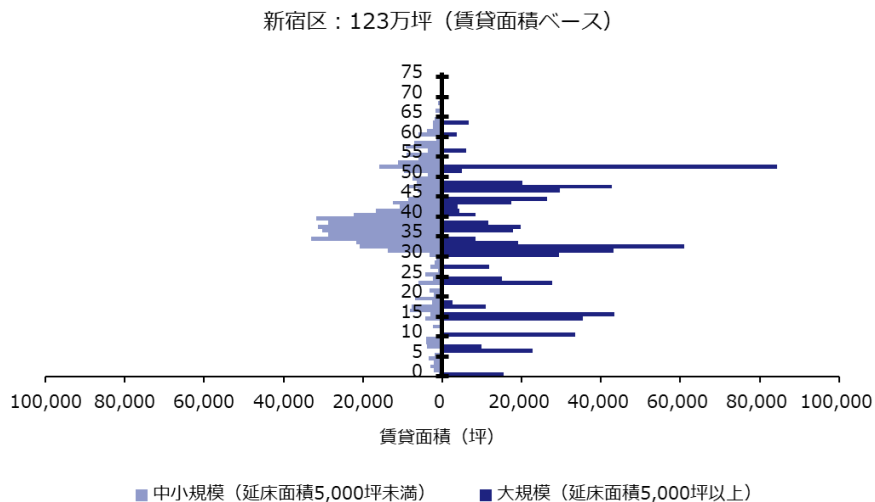


## 新宿区: 大規模供給が限定的で、棟数・賃貸面積ともに平均築年数の上昇が進行

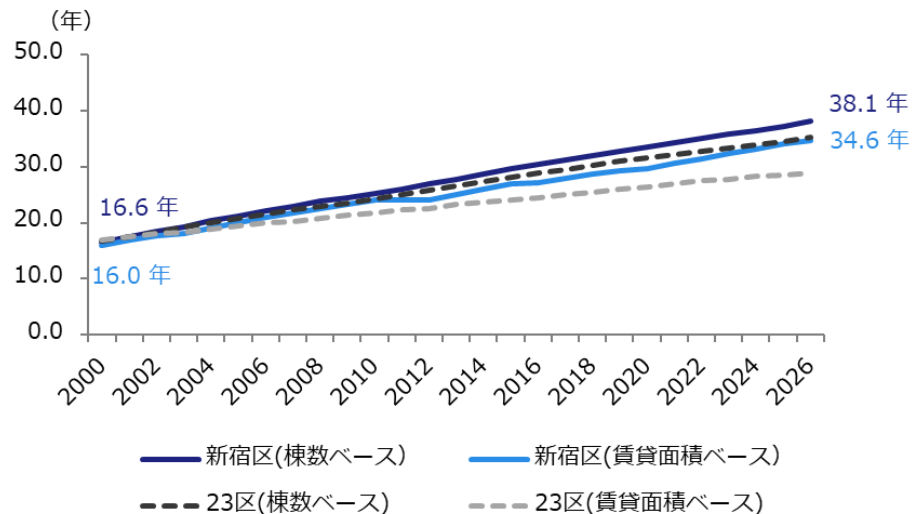
【図表16】のオフィスピラミッドをみると、西新宿の超高層ビル群を中心とした大規模ビルの層が、築30～50年の範囲に集中している。築20年未満の新規供給は他区に比べて限定的であり、中小規模ビルも築30～40年前後の層が中心で、区全体として経年化が進んでいる。

【図表17】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の16.6年から2026年の38.1年へ21.5年増加している。賃貸面積ベースでは2000年の16.0年から2026年の34.6年へ18.6年増加している。棟数ベース、賃貸面積ベースともに上昇傾向にあり、大規模ビルの新規供給による賃貸面積ベースの上昇抑制効果が相対的に小さいため、両者の乖離は広がりにくい。新宿区は過去に形成された大規模業務集積が現在も市場の中心を占めており、ストックの経年化が進行している。

【図表16】 新宿区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表17】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



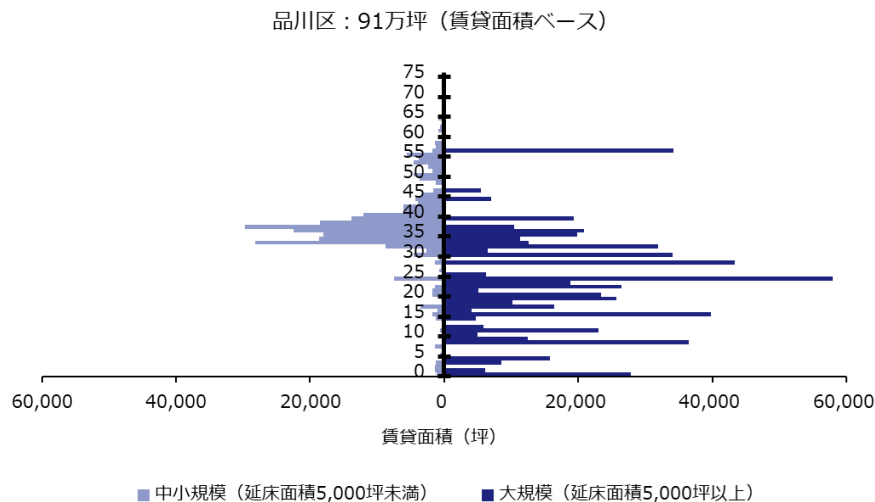
### 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）

## 品川区:再開発により大規模供給はあるものの、既存ストックの経年化が進行

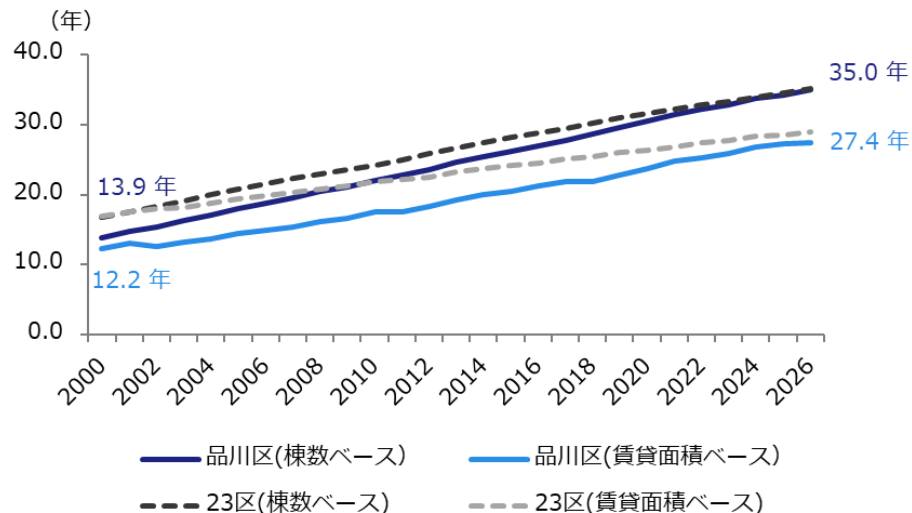
【図表18】のオフィスピラミッドをみると、中小規模ビルは築30～40年前後の層が中心であり、バブル期前後に供給されたストックが多く残っている。大規模ビルは築20～30年および築35～40年前後に多いほか、築56年の「TOCビル」（1970年竣工）や、近年の大崎・五反田周辺、品川シーサイドなどの再開発を反映した構成となっている。

【図表19】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の13.9年から2026年の35.0年へ21.1年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の12.2年から2026年の27.4年へ15.2年増加している。過去に供給された大規模ビル自体の経年化が影響した結果、棟数ベースと賃貸面積ベースで築年数の差が開いている。

【図表18】品川区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表19】平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



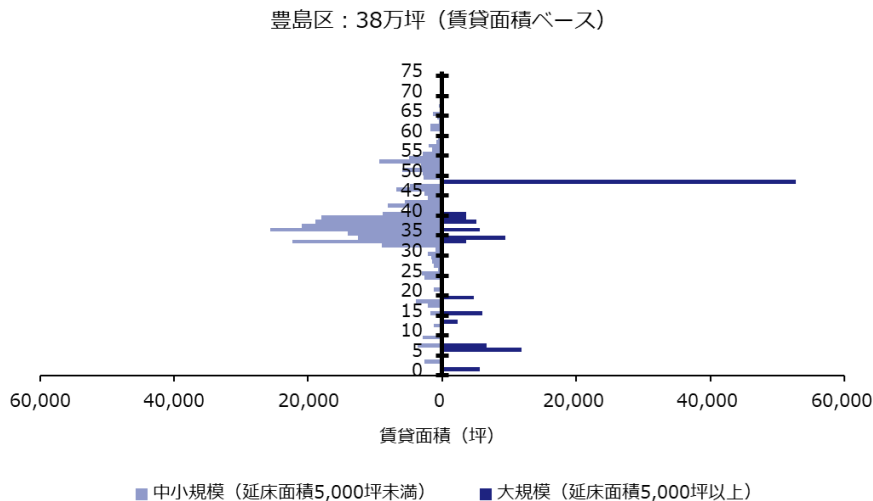
#### 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）

### 豊島区: 高経年の大規模・中小ストックが、平均築年数を高水準で押し上げ

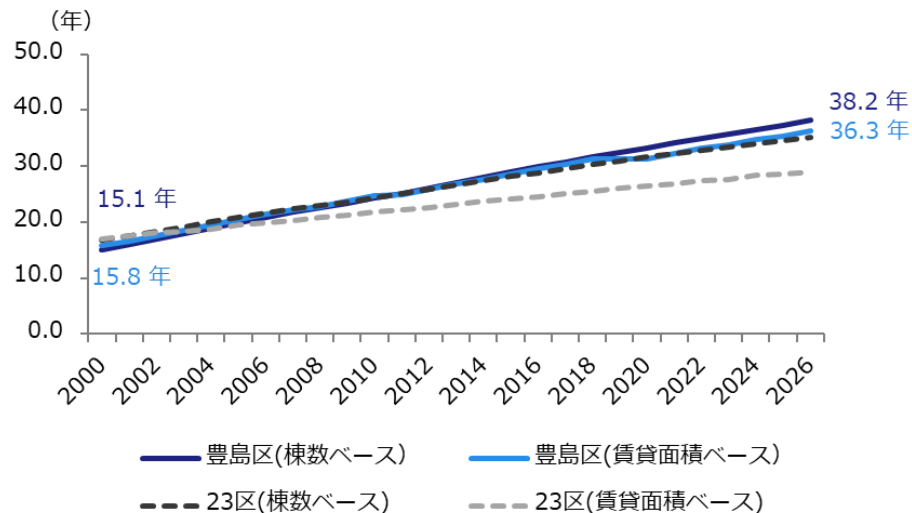
【図表20】のオフィスピラミッドをみると、大規模ビルは築48年の「サンシャイン60」（1978年竣工）を除き、目立った供給は見られない。中小規模ビルは築35～40年前後がボリュームゾーンとなっており、全体としてストックの経年化が進んでいる。

【図表21】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の15.1年から2026年の38.2年へ23.1年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の15.8年から2026年の36.3年へ増加する。豊島区は、大規模ビル、中小規模ビルの双方で近年の新規供給が限られている。そのため既存の高経年ストックが賃貸面積ベースの平均築年数を押し上げており、全体としてストックの経年化が進んでいる。

【図表20】 豊島区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表21】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



### 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）

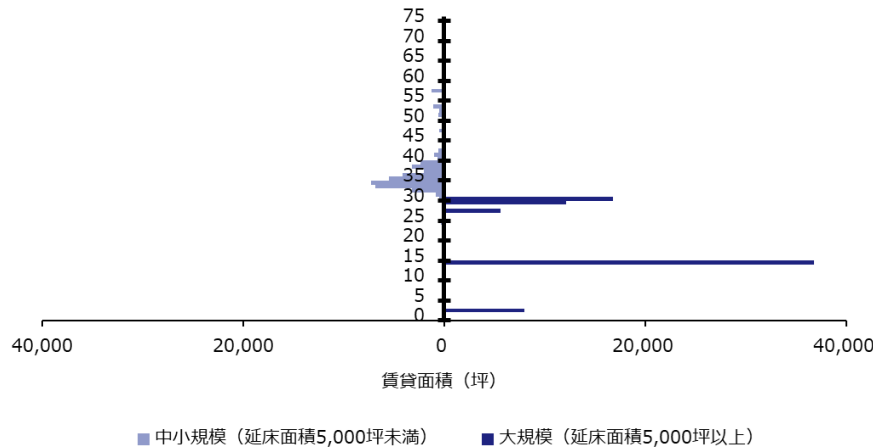
## 中野区: 特定時期の大規模供給が賃貸面積ベースに影響、棟数ベースでは経年化が進行

【図表22】のオフィスピラミッドをみると、大規模ビルは、特定の時期に竣工した物件の影響を大きく受けており、駅周辺の再開発による供給が区全体の面積構成に大きな影響を与えている。中小規模ビルは築30～40年前後の層が中心であり、バブル期前後に供給されたストックが多く残っている。

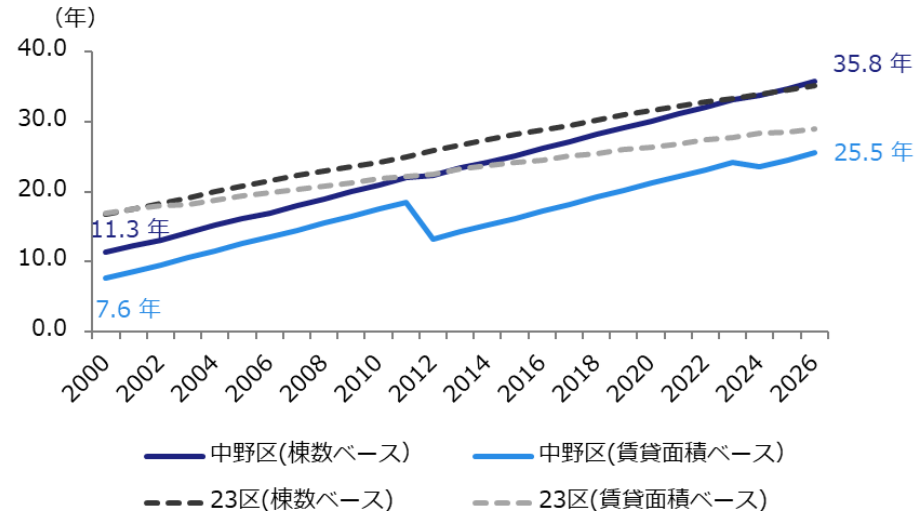
【図表23】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の11.3年から2026年の35.8年へ24.5年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の7.6年から2026年の25.5年へ17.9年増加している。中野駅周辺で「中野セントラルパーク」（2012年竣工）などが集中的に供給されたことで、賃貸面積ベースの平均築年数が一時的に大きく低下している。なお、中野区はオフィスエリアとしての形成時期が比較的新しく、2000年時点の平均築年数が低く、新規供給が限定的であったため、23区全体やほかの区と比較して棟数ベース、賃貸面積ベースともに築年数の増加幅が大きい点も特徴である。

【図表22】 中野区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）

中野区：12万坪（賃貸面積ベース）



【図表23】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



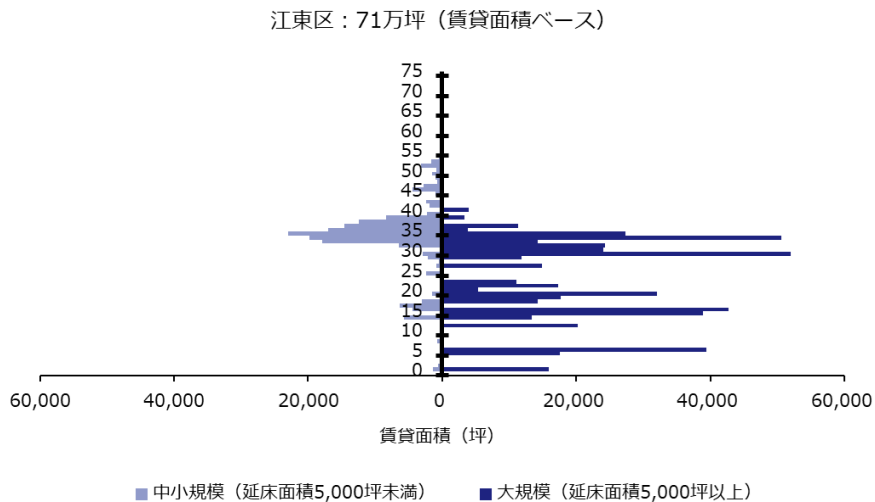
#### 4.3. その他4区（品川区、豊島区、中野区、江東区）

### 江東区:大規模ビル主導の新興エリアとして、平均築年数が低水準

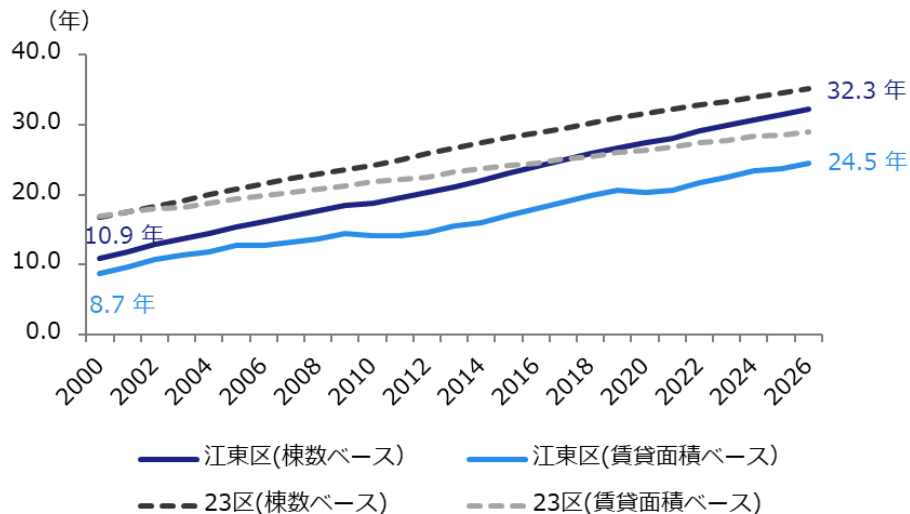
【図表24】のオフィスピラミッドをみると、大規模ビルのストック量が多く、築20年未満の層にも厚みがある。豊洲、有明などの臨海部を中心に、バブル期以降、大規模開発が継続し、ストック形成が進んだ。中小規模ビルは築30～40年前後の層が中心であり、バブル期前後に供給されたストックが多く残っている。

【図表25】の平均築年数の推移をみると、棟数ベースでは2000年の10.9年から2026年の32.3年へ21.4年増加している。これに対し、賃貸面積ベースでは2000年の8.7年から2026年の24.5年へ15.8年増加している。江東区もオフィスエリアとしての形成時期が比較的新しく、平均築年数が低い。加えて、近年の大規模ビルを中心とした供給により、棟数ベースと賃貸面積ベースの差が広がっている。

【図表24】 江東区オフィスピラミッド2026（賃貸面積ベース）



【図表25】 平均築年数の推移（棟数ベース、賃貸面積ベース）



## 5. まとめ

---

## 5.まとめ

本調査では、東京23区のオフィスピラミッドを区ごとに分析した。その結果、エリアごとにオフィス市場の形成過程やストックの変化に違いがあることが明らかになった。

23区全体を俯瞰すると、大規模ビルの供給により賃貸面積ベースの平均築年数が低く抑えられているが、区単位で見るとその平均築年数の上昇を抑制する力は一様ではない。継続的な大規模再開発によって経年化を強力に抑制している区がある一方で、新規供給のペースや過去のストック形成時期の違いにより、既存ストックの経年化が平均築年数の上昇としてストレートに表れ始めている区もあり、エリアごとの市場形成の差が鮮明となっている。

オフィス立地の都心5区とその他4区を比較すると、エリアごとにオフィス市場の形成過程や変化に違いがあることが明らかになり、以下の3つのエリアに分類できた。

### ① ストック更新エリア（千代田、中央、港、渋谷）

継続的な再開発により、既存ストックの経年化を新規供給が吸収・抑制している。

### ② 経年化進行エリア（新宿、品川、豊島）

新規供給が限定的で、オフィス街の成熟とともに既存ストックの経年化が進んでいる。

### ③ 新興から経年移行化エリア（中野、江東）

比較的新しいオフィスエリアとして形成され、近年も大規模ビルの供給がみられるものの、既存ストックの経年化も進みつつある。

エリアごとのストック形成過程の違いから、今後はビルの建て替えなどにより「更新ポテンシャル」の差が、各エリアの競争力や価値を左右する重要な要因となっていくことが示唆された。また、築古化したビルの設備更新や再生による「有効活用のあり方」の差も、エリアの価値を左右する重要な要因となると考えられる。

ザイマックス総研では、今後も多面的な視点からオフィスストックの調査研究を行っていく。

【図表26】 平均築年数の変化

	平均築年数（棟数ベース）		平均築年数（賃貸面積ベース）	
	2000	2026	2000	2026
23区	16.7年	35.2年 (+18.5年)	17.0年	29.0年 (+12年)
<b>① ストック更新エリア</b>				
千代田区	17.9年	34.7年 (+16.8年)	21.6年	29.3年 (+7.7年)
中央区	19.3年	35.6年 (+16.3年)	20.4年	29.3年 (+8.9年)
港区	17.8年	34.4年 (+16.6年)	17.1年	25.9年 (+8.8年)
渋谷区	16.1年	33.7年 (+17.6年)	14.7年	28.6年 (+13.9年)
<b>② 経年化進行エリア</b>				
新宿区	16.6年	38.1年 (+21.5年)	16.0年	34.6年 (+18.6年)
品川区	13.9年	35.0年 (+21.1年)	12.2年	27.4年 (+15.2年)
豊島区	15.1年	38.2年 (+23.1年)	15.8年	36.3年 (+20.5年)
<b>③ 新興から経年移行化エリア</b>				
中野区	11.3年	35.8年 (+24.5年)	7.6年	25.5年 (+17.9年)
江東区	10.9年	32.3年 (+21.4年)	8.7年	24.5年 (+15.8年)