

1人あたりオフィス面積調査(2026年)

2026年8月26日

ザイマックス総研

1. 東京23区

1. 1人あたりオフィス面積
2. 1人あたりオフィス賃料

1.1. 東京23区の1人あたりオフィス面積

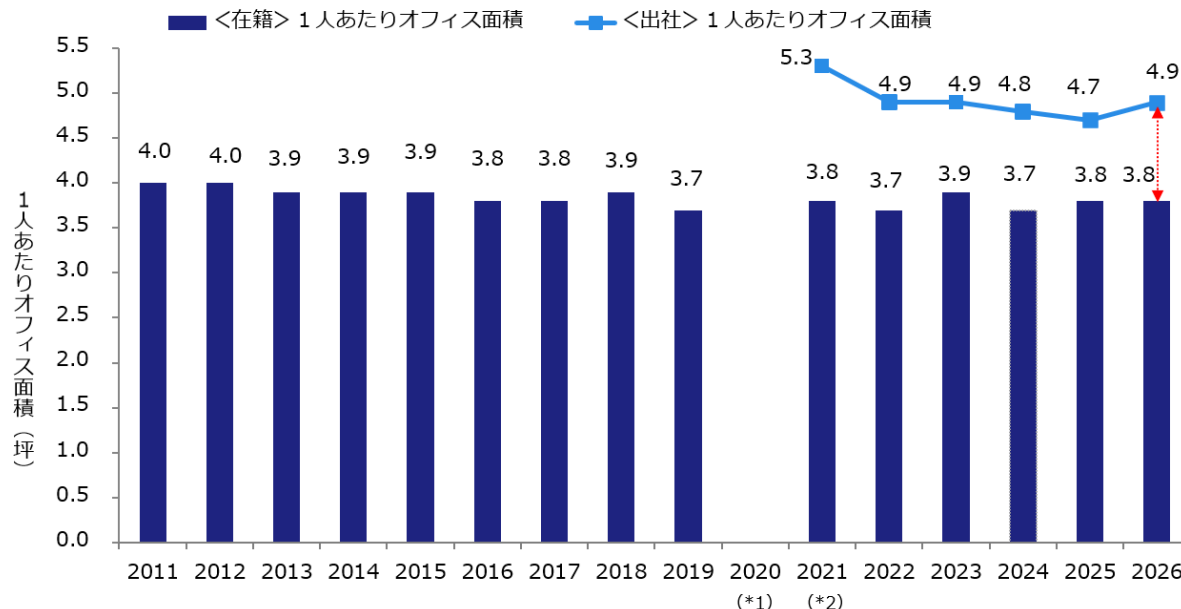
<在籍>は3.8坪で横ばい、<出社>は4.9坪で増加へ

【図表1】は、東京23区に所在する各企業テナントの賃借面積と在籍人数から<在籍> 1人あたりオフィス面積、賃借面積と出社人数から<出社> 1人あたりオフィス面積を計算し、それらの年別推移を示したものである。

2026年の<在籍> 1人あたりオフィス面積の中央値は3.8坪となり、前年から横ばいで推移した。

一方、2021年以降低下傾向にあった<出社> 1人あたりオフィス面積は、2026年には4.9坪と増加に転じた。これは、コロナ禍以降続いていた出社率の上昇傾向が一服したことが影響していると考えられる。

【図表1】 <在籍／出社> 1人あたりオフィス面積の推移（2011～2026、東京23区）



*1 2020年…サンプル間でオフィス利用人数の定義に揺らぎがある可能性を鑑み、当該年度の指標は欠損扱いとする。

*2 2021年以降…在籍人数と出社人数それぞれの1人あたりオフィス面積を算出した。

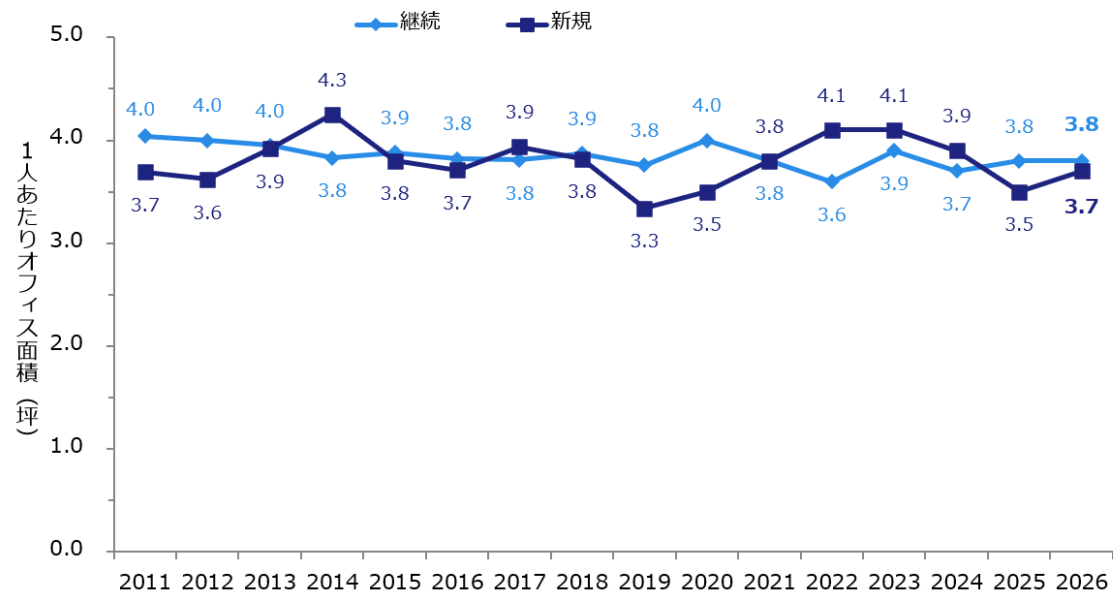
考察:新規テナントは3.7坪で、継続テナントとほぼ同水準

【図表2】は東京23区に所在する企業テナントの<在籍> 1人あたりオフィス面積について、新規に入居したテナントと、それ以前から継続して入居しているテナントに分けて集計したものである。なお、新規テナントは調査時点で契約してから1年以内のテナントとし、テナント全体の約1割を占めた。

2026年の<在籍> 1人あたりオフィス面積の中央値は、新規テナントが3.7坪、継続テナントが3.8坪となり、両者はほぼ同水準であった。

また、【参考】の平均出社率をみると、2026年は新規テナントが77.6%、継続テナントが77.1%と、こちらもほぼ同水準であった。新規に入居したテナントにおいても、出社率および<在籍> 1人あたりオフィス面積は継続テナントと大きな差がなく、おおむね同様の水準でオフィスが利用されていることがうかがえる。

【図表2】 新規テナントと継続テナントの<在籍> 1人あたりオフィス面積（東京23区）



【参考】 新規テナントと継続テナントの平均出社率（東京23区）

	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
新規テナント	78.3%	80.7%	79.2%	80.1%	79.4%	77.6%
継続テナント	65.5%	71.1%	72.7%	77.1%	77.3%	77.1%

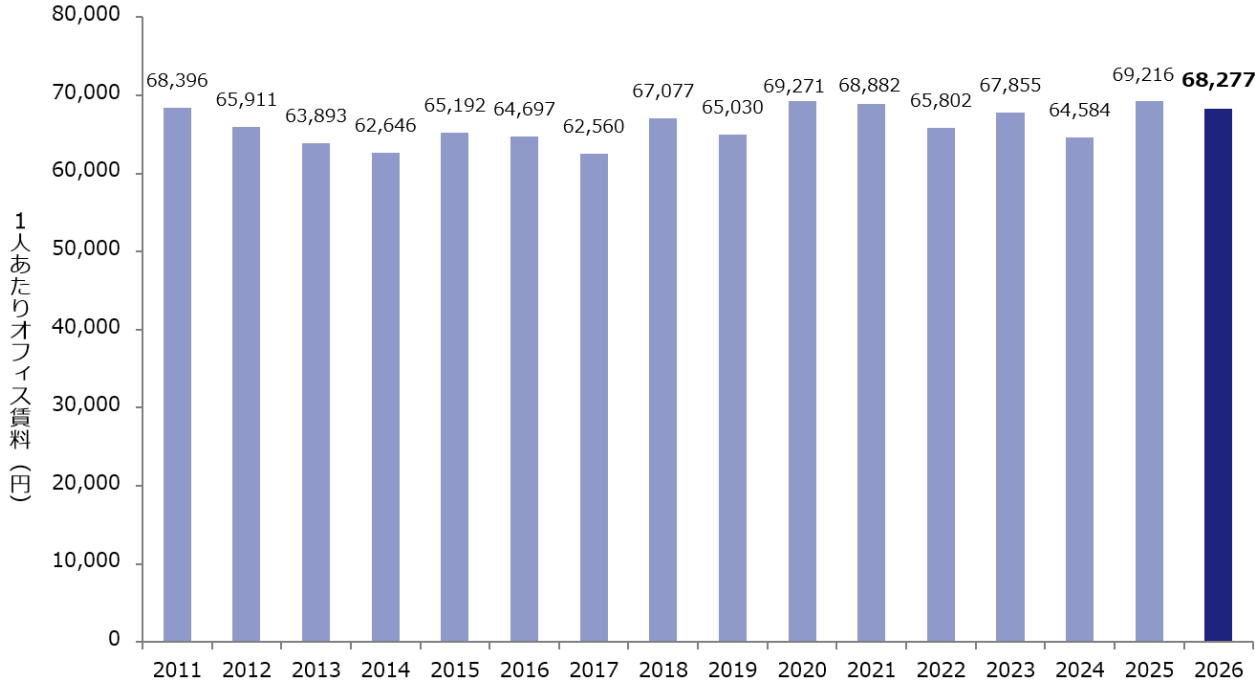
1.2. 東京23区の1人あたりオフィス賃料

1人あたりオフィス賃料は月額68,277円

【図表3】は、東京23区に所在する各企業テナントの月額賃料総額（共益費含む）をそれぞれ在籍人数で割り、1人あたりオフィス賃料を計算し、年別推移を示したものである。

2026年の1人あたりオフィス賃料の中央値は月額68,277円であった。

【図表3】 1人あたりオフィス賃料の推移（2011～2026、東京23区）



考察:2026年の1人あたりオフィス賃料は新規の上昇により継続との差が拡大

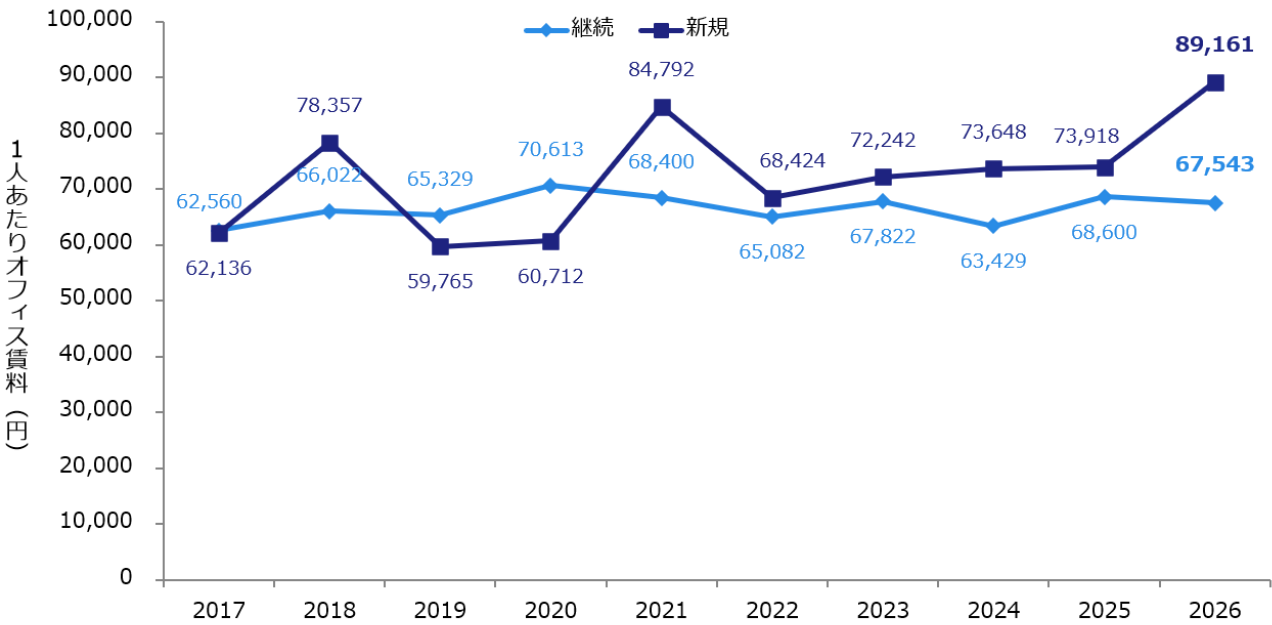
【図表4】は東京23区に所在する企業テナントの1人あたりオフィス賃料について、新規に入居したテナントと、それ以前から継続して入居しているテナントに分けて集計したものである。なお、新規テナントは調査時点で契約してから1年以内のテナントとし、テナント全体の約1割を占めた。

2026年の1人あたりオフィス賃料は、継続テナントでは前年からわずかに低下した一方、新規テナントでは大きく上昇した。その結果、新規と継続の賃料差は前年から拡大した。

継続テナントでは、既存契約の継続や面積利用の効率化などにより、オフィスコストが抑えられている可能性がある。

一方、新規テナントでは、足元の相場を反映した賃料での契約に加え、新規入居を機に立地や物件グレード、ワークプレイス環境を重視し、従業員1人あたりにより高いオフィスコストを配分しているケースもあると考えられる。

【図表4】 新規テナントと継続テナントの1人あたりオフィス賃料（東京23区）



2. オフィス所在地別

1. 1人あたりオフィス面積、平均出勤率と1人あたりオフィス賃料

【参考】 1席あたりオフィス面積

2.1. <オフィス所在地別> 1人あたりオフィス面積、平均出社率と1人あたりオフィス賃料

大阪市は高い出社率を背景に、<出社> 1人あたりオフィス面積が最小に

【図表5】は、1人あたりオフィス面積・賃料の各指標をオフィス所在地別に示したものである。

2026年の<在籍> 1人あたりオフィス面積は、東京23区が3.8坪、大阪市が4.0坪、名古屋市が4.4坪、福岡市が4.5坪となった。東京23区と福岡市は前年と同水準であった一方、大阪市・名古屋市は前年から増加した。

<出社> 1人あたりオフィス面積は、大阪市が4.7坪と4都市のなかで最も低い水準となった。大阪市は平均出社率が83.3%と比較的高く、出社人数ベースでみると、オフィスの利用密度が相対的に高いことがうかがえる。

1人あたりオフィス賃料は、東京23区が68,277円と最も高く、次いで福岡市が61,647円、名古屋市が53,784円、大阪市が53,150円となった。

【図表5】 <オフィス所在地別> 1人あたりオフィス面積、平均出社率と1人あたりオフィス賃料

所在地エリア	年	1人あたりオフィス面積		平均出社率 (*1)	1人あたりオフィス賃料
		<在籍> 1人あたりオフィス面積	<出社> 1人あたりオフィス面積		
東京23区	2026年	3.8坪/人	4.9坪/人	77.5%	68,277円/人
	2025年	3.8坪/人	4.7坪/人	78.8%	69,216円/人
	2024年	3.7坪/人	4.8坪/人	77.2%	64,584円/人
	2023年	3.9坪/人	4.9坪/人	75.6%	67,855円/人
大阪市	2026年	4.0坪/人	4.7坪/人	83.3%	53,150円/人
	2025年	3.8坪/人	4.8坪/人	82.3%	50,077円/人
	2024年	4.0坪/人	4.7坪/人	82.3%	48,243円/人
	2023年	4.1坪/人	5.0坪/人	83.5%	47,043円/人
名古屋市	2026年	4.4坪/人	5.1坪/人	82.6%	53,784円/人
	2025年	4.1坪/人	5.3坪/人	81.2%	49,174円/人
	2024年	4.3坪/人	5.1坪/人	82.1%	50,432円/人
	2023年	4.3坪/人	5.2坪/人	82.1%	47,795円/人
福岡市	2026年	4.5坪/人	5.2坪/人	82.7%	61,647円/人
	2025年	4.5坪/人	5.2坪/人	81.5%	59,777円/人
	2024年	4.5坪/人	5.3坪/人	81.0%	58,583円/人
	2023年	4.7坪/人	5.6坪/人	81.9%	57,090円/人

*1 平均出社率は、調査時点の出社率の平均値である。

【参考】＜オフィス所在地別＞1席あたりオフィス面積

オフィス所在地別の1席あたりオフィス面積を調査データから算出し、調査時点における参考値として提示する。

【参考】＜オフィス所在地別＞1席あたりオフィス面積

所在地エリア	年	1席あたりオフィス面積
東京23区	2026年	2.9坪／席
	2025年	2.8坪／席
	2024年	2.9坪／席
	2023年	2.9坪／席
大阪市	2026年	2.9坪／席
	2025年	2.9坪／席
	2024年	3.0坪／席
	2023年	3.0坪／席
名古屋市	2026年	3.1坪／席
	2025年	3.1坪／席
	2024年	3.3坪／席
	2023年	3.1坪／席
福岡市	2026年	2.9坪／席
	2025年	2.9坪／席
	2024年	3.1坪／席
	2023年	3.0坪／席

調査概要

調査期間	2026年4月～5月（※2008年より、年に1回アンケート調査を継続的に実施）
調査対象	ザイマックスグループ各社の管理運営物件のオフィスビルに入居している一般事業所用途テナント
有効データ数	・＜在籍＞ 1人あたりオフィス面積 1,184テナント 東京23区：483 大阪市：242 名古屋市：278 福岡市：181 ・＜出社＞ 1人あたりオフィス面積 1,179テナント 東京23区：483 大阪市：243 名古屋市：269 福岡市：184 ・1人あたりオフィス賃料 1,184テナント 東京23区：483 大阪市：242 名古屋市：278 福岡市：181 ・1席あたりオフィス面積 1,247テナント 東京23区：512 大阪市：253 名古屋市：289 福岡市：193
計算方法	・＜在籍＞ 1人あたりオフィス面積：調査対象テナントの賃借面積を在籍人数で割った値の中央値 ・＜出社＞ 1人あたりオフィス面積：調査対象テナントの賃借面積を出社人数で割った値の中央値 ・1人あたりオフィス賃料：調査対象テナントの月額賃料総額を在籍人数で割った値の中央値 ・1席あたりオフィス面積：調査対象テナントの賃借面積を席数で割った値の中央値
備考	・面積は、契約上の賃借面積。執務室の他、エントランス（受付）、会議室、休憩室、書庫、倉庫、専用部内廊下などが含まれている。 ・賃料は入居中のオフィスの月額賃料総額（共益費含む）。 ・在籍人数は、当該オフィスに籍を置いている人数。 ・出社率は、当該オフィスの在籍者全員がオフィスに出社した場合を100%として、「現在の平均的な出社率」を企業に聞いたものである。 ・出社人数は、在籍人数に調査時点の出社率を掛け合わせて算出されるものである。 ・席数は、会議室を除き、固定席、フリーアドレス席、集中スペース、リフレッシュスペースなど業務に利用できる席の数。