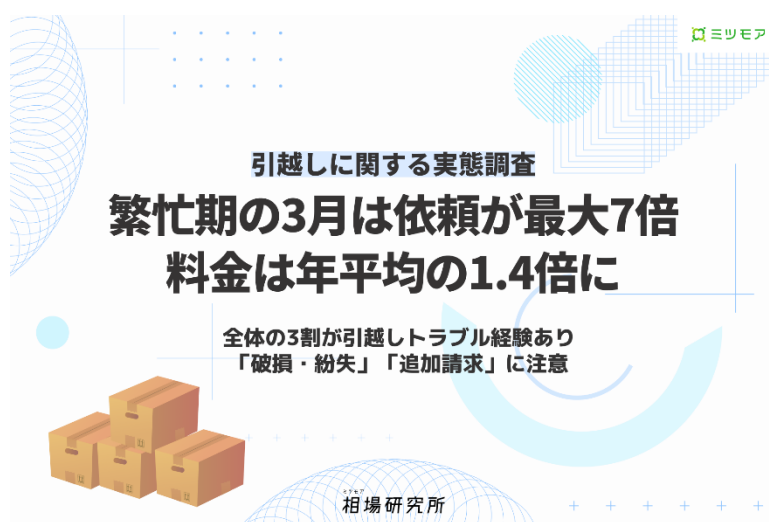


【Press Release】

「引越し」に関する実態データを発表

引越しピーク時に要注意！3割が「引越しトラブル」を経験
料金相場は過去最高に 繁忙期は1.4倍に跳ね上がるケースも
“分散引越し”呼びかけも未だ3月に集中 依頼件数は最大7.6倍
引越し時の困りごと TOPは「不用品の処分」 事前準備で高額請求のリスク対策にも
～この春試したいお得な依頼テクニック・案外抜けがちな引越し準備について解説～



オンラインでの見積もり比較・受発注サービス「ミツモア」を運営する株式会社ミツモア（以下、ミツモア 本社：東京都中央区、代表取締役：石川彩子）は、2026年春の引越しシーズンに向け、引越し料金動向と利用者アンケート調査の結果を発表しました。また、引越し前に知っておきたいトラブル対策や準備リスト、お得に済ませるコツについて解説いたします。

1. リリースのポイント

- ・ 2025年3月の平均価格は63,079円で過去最高を記録 繁忙期の3月は平均の1.4倍に上る可能性
- ・ 依頼は「3月」に集中 希望件数は最大7.6倍に “分散引越し”が呼びかけられる中、ピークは変わらず
- ・ 3月の都道府県別引越し依頼数 TOPは東京都 主要都市を中心に進む料金高騰
- ・ 全体の31.0%が引越しトラブルを経験 内容TOPは「破損・紛失」、次いで「高額請求」という結果に
- ・ 追加費用が発生したケースは約3割、うち半数が「事前に聞いていないオプション料金」を請求された
- ・ 引越し時の困りごと第1位は「不用品処分」 全体の4割以上が悩み 高額請求リスクも
- ・ この春試したい引越し準備&お得な引越し術について、ミツモア相場研究所所長が解説
 - 引越し業者だけじゃない、案外抜けがちなこと
 - どこまで自分で／どこから業者に頼む？ お得に済ませるコツ

2. 調査結果

【調査①】

● 引越し料金、平均相場が過去最高に 繁忙期の3月は年平均の1.4倍に上る可能性

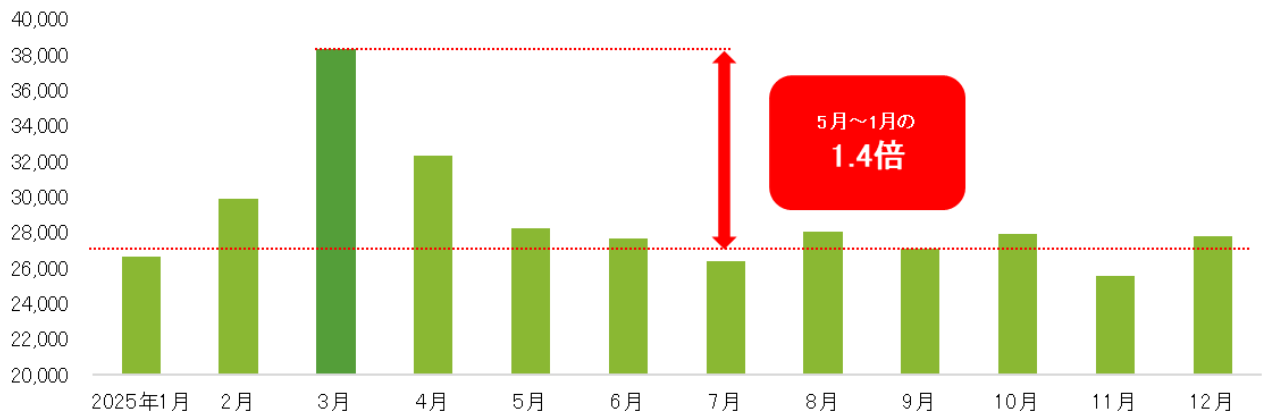
調査によると、2025年3月の引越し料金の平均は63,079円となり、過去最高を記録しました。平均相場は3年連続で上がっており、2023年から2025年にかけて約1割上昇となりました。また、15km圏内の単身世帯の引越し状況を調査したところ、繁忙期の3月は繁忙期以外の5月～1月平均と比較して、約1.4倍の価格に跳ね上がるケースも。2026年は、物価高騰やドライバー不足が続く中、2024年問題の影響が中長期化しており、さらなる料金高騰が予測されます。

3月の引越し平均料金(人数・距離指定なし)

年	平均価格	前年度比
2023年	57,090円	－
2024年	58,462円	+1,372円
2025年	63,079円	+4,617円

株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

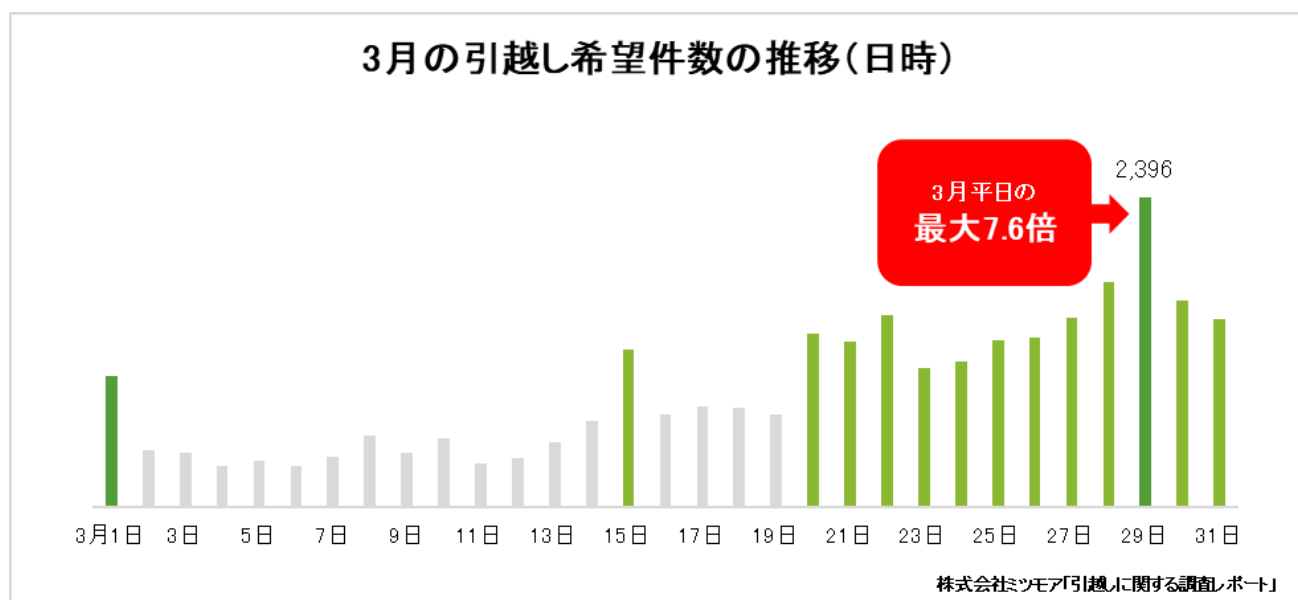
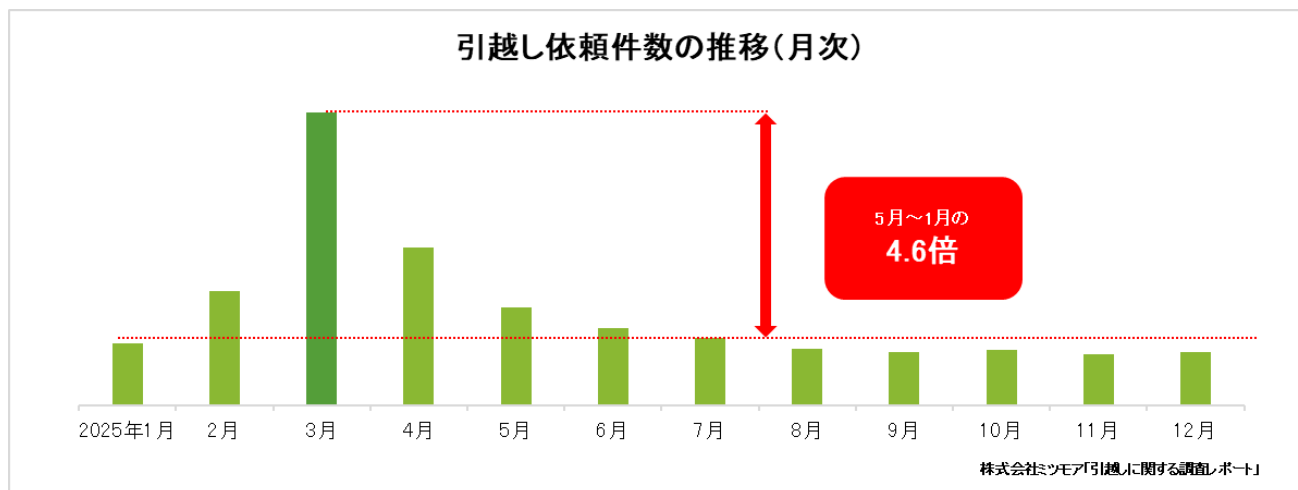
引越し料金の推移(単身世帯、15km圏内)



株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

● 引越し依頼は「3月」に集中 “分散引越し”が呼びかけられる中、ピークは変わらず

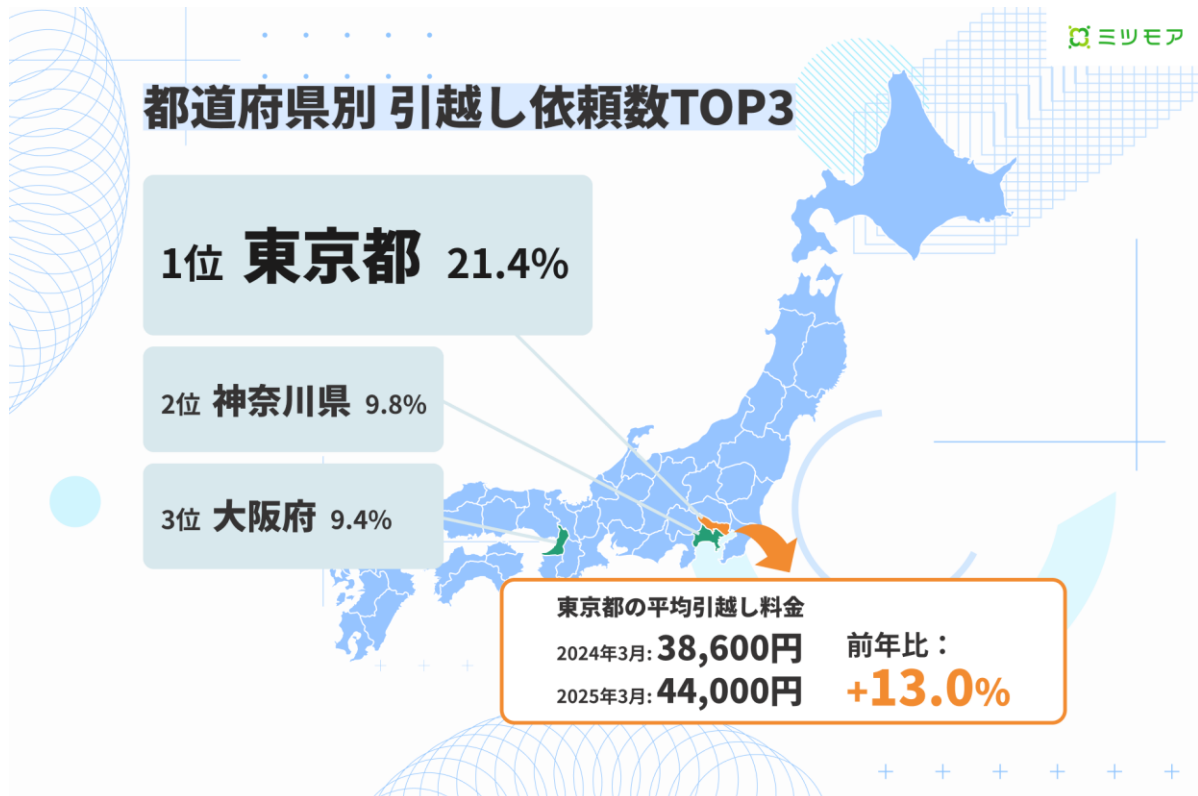
依頼件数に関しても「3月」が最も多く、繁忙期以外の5月～1月平均と比較して、**4.6倍もの希望が集中**しました。さらに3月後半は依頼が集中し、**3月29日(土)を希望する人は、3月1日(土)と比べ2.3倍、3月前半の平日と比べると5.7～7.6倍**にも上っています。近年は国や業界団体から分散引越しの呼びかけが進む一方、進学や人事異動など時期をずらしにくい事情も多く、結果として3月に需要が集中する構造は大きく変わっていないことがわかります。



● 3月の都道府県別引越し依頼数TOPは東京都 主要都市を中心に進む料金高騰

続いて、昨年3月の都道府県別の引越し依頼数について調査しました。結果、トップは「**東京都(21.4%)**」、次いで「**神奈川県(9.8%)**」「**大阪府(9.4%)**」となり、**主要都市を中心に引越し需要が高い傾向**にあります。

また、都道府県別でも料金高騰の動きが見られます。引越し依頼数の多い東京都に関しては、**2024年3月(38,600円)**と**2025年3月(44,000円)**を比較したところ、**前年比+13.0%**という結果になりました。首都圏では進学・就職・転勤といったライフイベントが集中する春先に引越し需要が急増し、依頼数・料金ともに高止まりする傾向が見られます。特に東京都は人口流入が多く、繁忙期には引越し業者の稼働率が限界に達しやすいため、希望日程での予約が取りづらく、結果として料金の上昇につながっています。



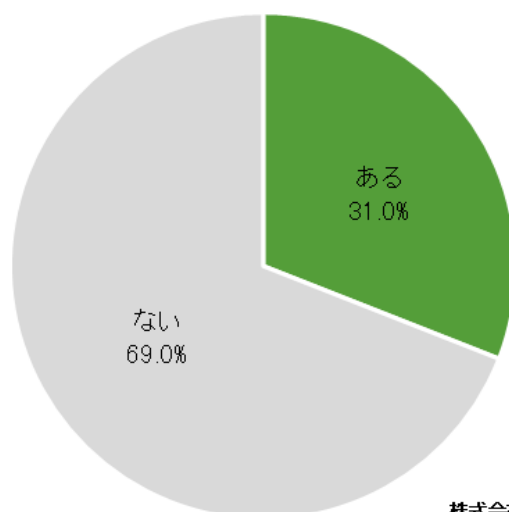
【調査②】

● 料金高騰×引越し難民増加で要注意 約3割が引越しトラブルを経験

続いて、過去の引越しに関するトラブル経験について伺いました。**結果、全体の31.0%が「トラブル経験がある」と回答し、全体の約3割を占める結果**となりました。トラブル内容として最も多いのは「破損・紛失があった(57.7%)」、次いで「見積より請求が高くなった(25.8%)」という結果に。また、アンケートでは多くのトラブル経験が寄せられ、裁判にまでつながったケースもあることが明らかとなりました。

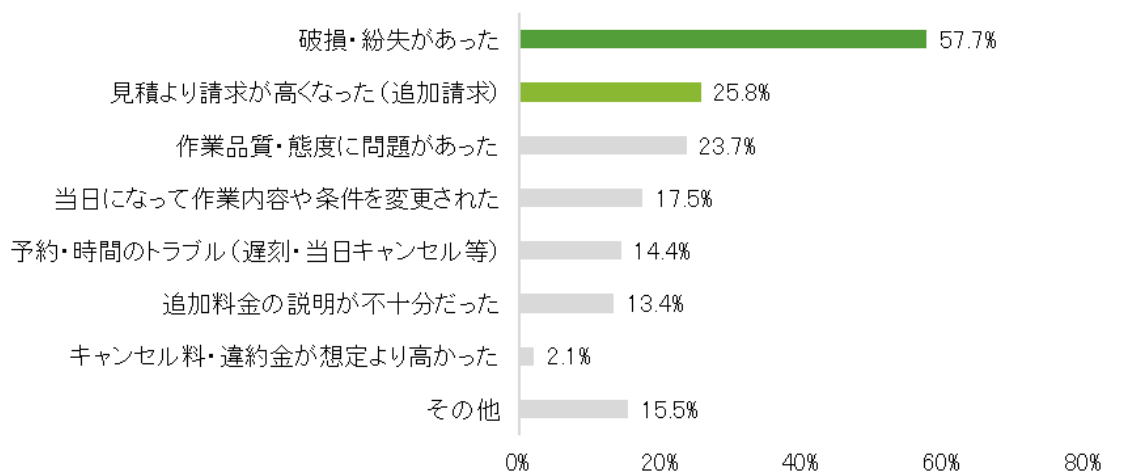
Q1. 引越しにおいて、業者とのトラブルに遭ったことはありますか？(単一回答、n=365)

※ミツモア経由の引越しに限らず、過去に経験があれば「ある」と回答ください



株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

Q2. どのようなトラブルでしたか？ 当てはまるものを教えてください。(複数回答、n=97)



株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

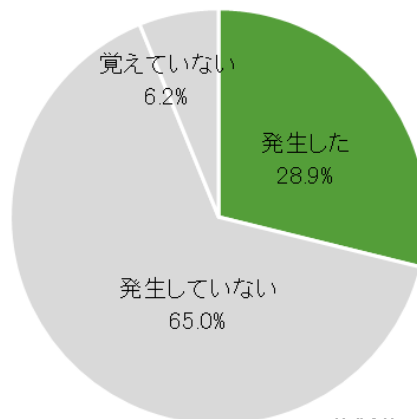
具体的なエピソード

ケース①	最初に提示された見積金額が20万円以上だったものの、他社に確認したところ7万円程度で対応可能であることが判明。契約解除を申し出た際に大幅な値下げが提示されましたが、金額算出の根拠が明確に説明されず、不安を感じて解約に至りました。
ケース②	引越しを10回以上しているので色々ありました。事前のやり取りで複数の質問を行ったものの、十分な回答が得られず。その後、荷物内容を詳細に共有したことで、見積金額が当初の約2倍となり、作業人数も2名から3名へ変更されました。また、契約していない段ボールや備品が送付され、キャンセル時に追加費用を請求されたほか、当日は予定時刻を大幅に超え、約8時間遅れて荷物が到着しました。
ケース③	冷蔵庫の下に引くアクリル板を買わなければならないと言われ、必要ならば追加費用を払って購入しましたが、後で確認したら必要ないものでした。

株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

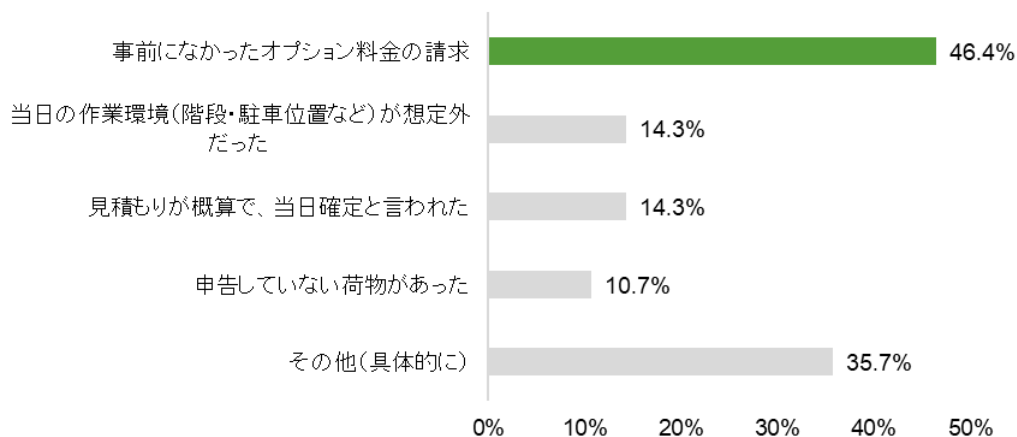
また、追加費用が発生したかどうかについて伺いました。発生したケースは28.9%、**追加費用が発生した人の約半数(46.4%)が「事前に聞いていないオプション料金」を請求された**ことが明らかになりました。特に繁忙期は業者側も多忙で説明が不十分になりやすく、「養生費」「階段作業料」「待機料」などのオプション料金が当日になって請求されるケースが多くなると予測されます。

Q3. 追加費用は発生しましたか？（単一回答、n=97）



株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

Q4. 追加費用が発生した主な原因は何でしたか？（複数回答、n=28）

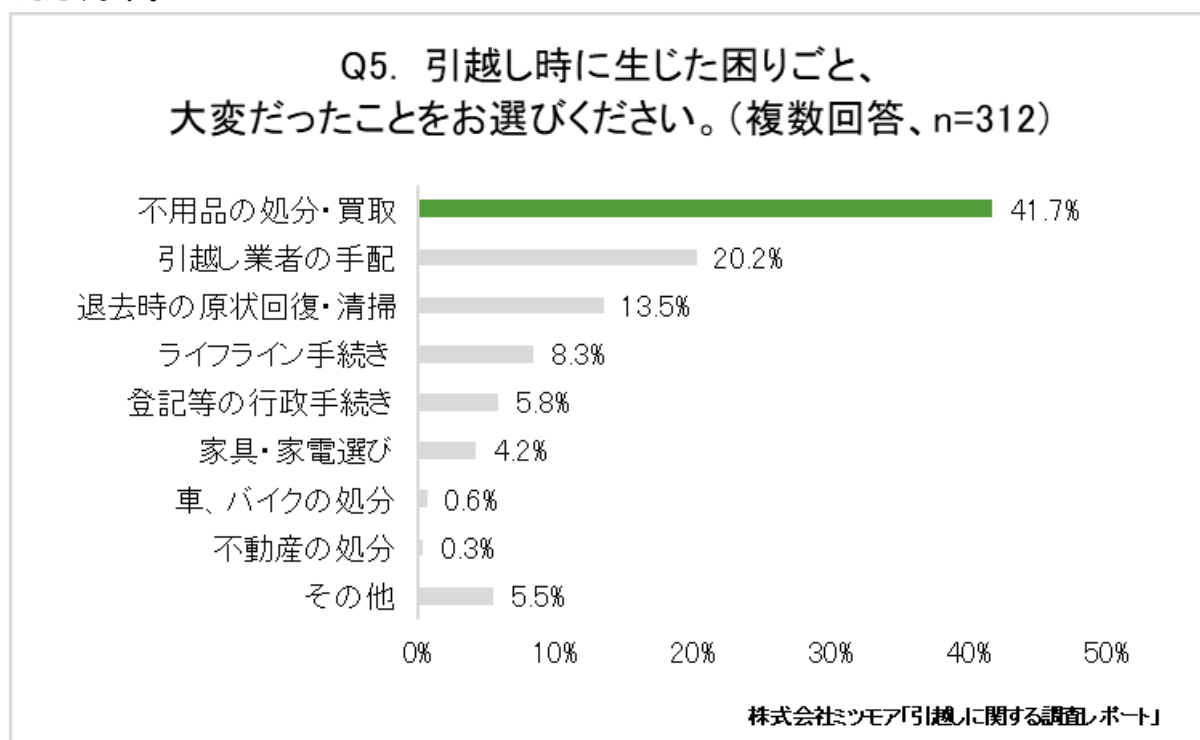


株式会社ミツモア「引越しに関する調査レポート」

【調査③】

● 引越し時の困りごと TOPは「不用品の処分」 事前準備で高額請求のリスク対策にも

引越し時に生じた困りごと・大変だったことについて伺いました。最も多かったのは、「不用品の処分・買取(41.7%)」、次いで「引越し業者の手配(20.2%)」、「退去時の現状回復・清掃(13.5%)」という結果になりました。引越し時の困りごととして最も多かった「不用品の処分」は、想定以上に手間と費用がかかる点が背景にあります。特に大型家具や家電は、自治体の粗大ごみ回収では日程が合わず、直前になって悪徳な業者に依頼してしまい、追加費用や高額請求につながることもあります。引越し準備の早い段階から処分・買取方法を検討しておくことが重要ですが、見積もりサービスを利用いただくことで、急ぎの中でも良心的な値段の専門業者にご依頼いただけます。



3. 調査概要

調査名 : 「引越し」に関する調査レポート

調査期間 : 2026年1月

調査方法 : インターネット調査

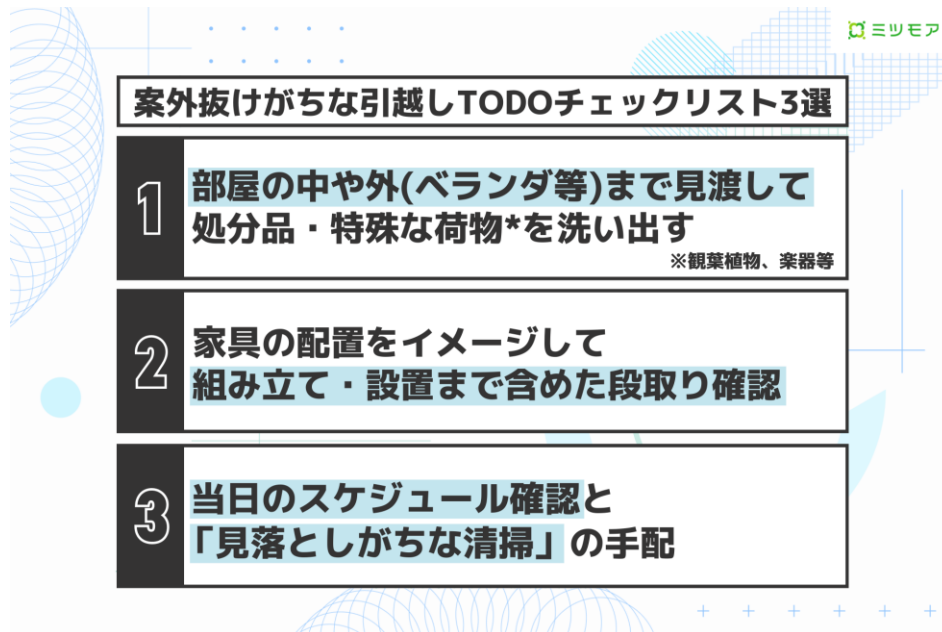
調査対象 : 2025年9月～2026年1月に「ミツモア」の暮らし系サービスで仕事依頼をした利用者

回答数 : 525件

4. この春試したい引越し準備&お得な引越し術

今回の調査結果を受け、この春試したい引越し準備&お得な引越し術について解説いたします。

- 引越し業者の依頼だけじゃない！ 案外抜けがちなTODOチェックリスト



① 処分品・特殊な荷物の洗い出し

調査結果にもあった通り、不用品の処分は思っている以上に抜けがちです。引越し直前になって、使わない家具・家電が残っていたことに気づくケースも少なくありません。また、観葉植物やピアノ、精密機器などは専門知識や設備が必要なため、専門業者へ依頼しないといけな場合があります。直前に気づくと希望日に手配できず、追加費用が発生すること。引越しが決まったら、部屋の中や外を見渡して「処分するもの」「引越し業者では運べないもの」をリストアップし、判断に迷うものは引越し業者に聞いておくといいです。

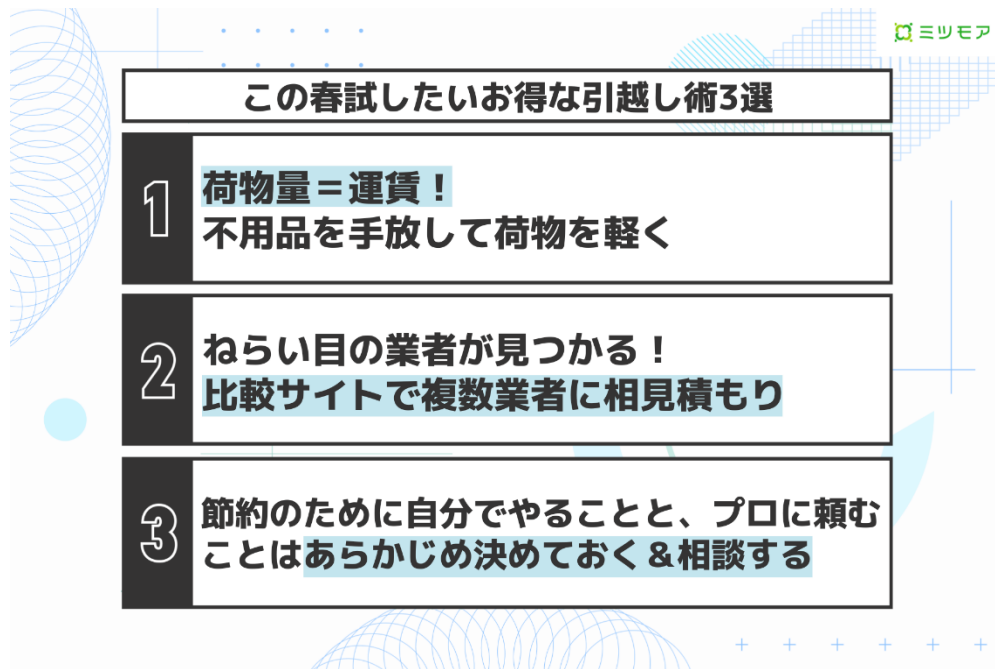
② 家具の配置をイメージして 組み立て・設置まで含めた段取り確認

引越し準備では、家具の搬入や組み立て作業そのものに目が向きがちですが、実は「家具の配置を事前に決めておくこと」が抜けがちなポイントです。新居の間取りや動線を確認せずに引越し当日を迎えてしまうと、設置後に配置をやり直したり、再度組み立て・解体が必要になったりするケースもあります。「どこに置くか」まで含めて事前に確認し、必要に応じて組み立て・設置作業を業者に依頼しておくことが、スムーズな引越しにつながります。

③ 当日スケジュール確認と「見落としがちな清掃」の手配

引越し準備では荷造りや業者手配に意識が向きがちですが、当日の退去立ち合いや清掃の段取りも重要なポイントです。賃貸の場合、退去時の鍵受け渡しで大家さんや管理会社との時間調整がうまくいかないと、引越し業者の待機料金が発生する恐れがあります。また退去時の清掃が不十分だと原状回復費用がかさむケースも。入居後も、管理会社が入らない場合は自分で清掃が必要です。お風呂のエプロンやエアコン内部など自分では難しい箇所は、入居前にプロへ依頼しておくとい快適な新生活を送れます。

- この春試したいお得な引越し術
～どこまで自分で／どこから業者に頼む？ セルフでできること・頼んだほうがいいこと～



① 荷物量＝運賃！ 不用品を手放して荷物を軽く

引越し料金は、荷物量や作業時間に大きく左右されます。不用品を事前に整理・処分することで、使用トラックのサイズや作業工数を抑えられ、結果として引越し費用の削減につながります。特に大型家具・家電は料金への影響が大きいので、早めの見直しが重要です。

②ねらい目の業者が見つかる！ 比較サイトで複数業者に相見積もり

繁忙期は業者ごとに料金差が出やすく、1社のみで決めてしまうと相場より高額になるケースもあります。複数業者の見積もりを比較することで、条件に合った業者を見つけやすくなり、料金や対応内容の透明性も高まります。

③ 節約のために自身でできること・プロに頼んだ方がいいことはあらかじめ決めて

単身引越しなど、荷物量が少なめのケースでは「手伝う」前提で相談することで値引きに応じてもらえる場合があります。無理に手伝おうとすると、荷物や住居の破損といったトラブルにつながる可能性があるため、必ず事前に確認しましょう。

5. 引越しToDo管理アプリ:引越しAI秘書 by ミツモアについて

「引越しAI秘書 by ミツモア」は、質問に答えるだけで必要なToDoを自動生成し、期限と進捗を一括管理する引越し準備アプリです。荷物の整理や部屋割り、段取りの相談もアプリ内で完結し、必要に応じて引越し業者の比較にもつながられます。

ミツモアなら、引越しToDoを アプリでかんたんに管理できる！



主な機能

①質問に答えるだけで、ToDoを自動生成

「一人暮らし／ファミリー」「賃貸／持ち家」などの基本情報に答えるだけで、状況に合わせた引越し準備リストを自動作成。抜け漏れを防ぎます。

②期限とステータスで一括管理、リマインド通知

やること・期日・進捗を整理し、リマインド通知で「締切を過ぎていた」を防止します。

③荷物の整理と新居の部屋割りまで管理

荷物ごとに「運ぶ／処分する／売る」を管理でき、新居のどの部屋に持っていくかも登録可能。引越し当日の指示出しがスムーズに。

④AIチャットで疑問をその場で解消

引越しのタイムライン、手続きの順番、準備のコツなど、疑問をチャットで相談できます。

⑤引越し業者の比較・依頼も可能

条件入力から比較・検討まで、アプリ内で完結します。

ダウンロード

iOS: <https://apps.apple.com/app/id6755713539>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meetsmore.moving>

【関連サービス】

引越し: <https://meetsmore.com/services/moving>

家具配送・荷物運搬: <https://meetsmore.com/services/furniture-luggage-moving>

ピアノ運送: <https://meetsmore.com/services/piano-transport>

不用品回収: <https://meetsmore.com/services/unwanted-item-pick-up>

家具組み立て代行: <https://meetsmore.com/services/furniture-assembly>

エアコン取り付け: <https://meetsmore.com/services/air-conditioner-installation>

ミツモアMedia: <https://meetsmore.com/services/moving/media/250893>

【調査協力】

イーキャリア: https://meetsmore.com/p/YnPkn0-l0gAcT_dj

AMICALサービス: <https://meetsmore.com/p/YrxDQU6mdgAcHbIX>

スター引越センター: <https://meetsmore.com/p/YmTitQrE9AAci3ma>

※本リリースの掲載内容は、上記各社への引越しノウハウに関するヒアリングを参考に、ミツモアが独自に調査・作成したものです。記事中の知見やサービス内容は協力各社の実務を特定・保証するものではありません。実際のサービス詳細は各社へ直接お問い合わせください。

【記事等でのご利用にあたって】

本プレスリリースの内容を引用される際は、PR事務局までお問合せください。

また、引用にあたり、以下のご対応をお願いいたします。

1. 引用が「株式会社ミツモア」である旨の記載
2. ウェブサイトで使用する場合は、出典元として、下記リンクを設置してください。

URL: <https://meetsmore.com/services/moving>

オンライン比較サービス「ミツモア」について

最短1分で、最大5社のプロからオンラインで見積もりが届き、比較して依頼、決済までが完結する日本最大級のオンライン見積もり比較&発注サービスです。ハウスクリーニングや引越し、水道工事から写真撮影、動画制作まで、約600種類の多岐にわたるサービスが登録され、依頼者は、複数の質問に回答するだけで複数の見積もりを比較・検討することができます。また、依頼者と事業者がチャットを通じてサービス上でやりとりをすることも可能です。見積もり比較から依頼、決済まで、日常生活による頼み事をオールインワンで解決するサービスです。

「ミツモア」サービスサイト: <https://meetsmore.com/>

株式会社ミツモアについて

生活インフラ産業の生産性向上を通じて、ミッションである「日本のGDPを増やし 明日がもっといい日になる と思える社会に」の達成を目指すスタートアップ企業。全国10万超の事業者ネットワークを基盤に、生活インフラ産業を支え事業者エコシステムの構造的な変革と持続的な発展を実現します。2017年2月創業以来、オンラインで見積もり比較から受発注までワンストップで完結するサービス「ミツモア」や、現場業界特化のオールインワンSaaSサービス「プロワン」、法人の調達・発注業務を支援する「ハッチュー」の開発・提供をしています。2023年には、経済産業省主催の「日本スタートアップ大賞2023」にて経済産業大臣賞(ダイバーシティ賞)を受賞。週刊東洋経済が主催する「すごいベンチャー100」2023年版に選出。さらに、代表の石川彩子は、Forbes JAPAN主催「日本の起業家ランキング」Top20に2024年度・2026年度と複数回にわたり選出されました。

ミツモア会社概要: <https://meetsmore.com/company>

「プロワン」サービスサイト: <https://pro-one-cloud.com/>