

報道関係者各位

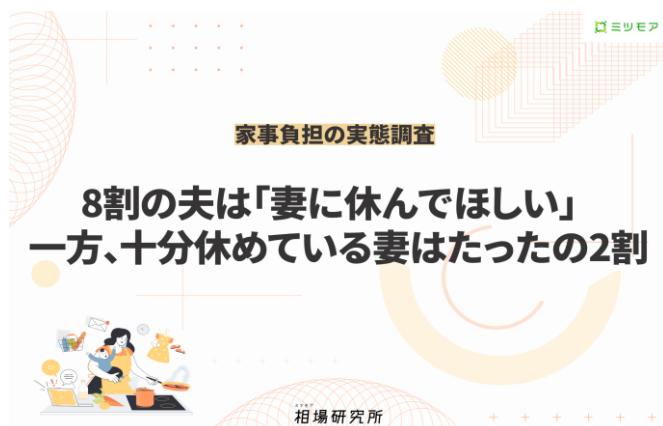
2026年1月13日

【Press Release】

「家事負担」に関する実態データを発表

十分に休めている主婦はたったの2割 時間がない平日・結局自分が対応する現実に悩み
夫の8割が「妻に休んでほしい」と思う中、一部の家庭は代行サービスを活用

家事代行・ハウスクリーニングの年間依頼数は5年で8.2倍増加
年末ピーク後の今がねらい目！12月の半額で依頼できるケースも
～1・2月に試したい“お得”な依頼テクニックについて解説～



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、1月25日（日）の「主婦休みの日」を前に、サービス利用者を対象とした、家事負担に関する実態調査および家事代行・ハウスクリーニングの依頼実態を公開いたします。また、年末の繁忙期が過ぎた今だからこそ、お得に依頼するポイントについて解説いたします。

1. 調査結果の概要

- ・十分に休めている主婦はたったの2割、時間がない平日・結局自分が対応する現実に悩み
 - ・男女ともに「家事負担が減ればもっと休める」と回答 代行サービスの活用が、休息確保のカギに？
 - ・夫の8割が「妻にもっと休んでほしい」と考える中、13.4%が家事代行の利用経験あり
- 一方、「自分で（夫が）やれば済むことだと思う」といった声も
- ・主婦が負担だと感じる家事 TOPは「掃除」、次いで「料理」「献立を考える」という結果に
 - ・家事代行で頼んでよかった掃除箇所 1位は「浴室」 負担の大きい掃除に需要あり
 - ・家事代行・ハウスクリーニングの年間依頼数は5年で8.2倍増加 短時間・定期プランが人気
 - ・1~2月の今が頼み時！お得な依頼テクニック
 - ①年末大掃除・新生活の間の今がチャンス！割引キャンペーンで初回の依頼がお得に
 - ②新生活時期に埋まりがちな共働きプラン・短時間サブスクを有効活用
 - ③エアコンクリーニングの需要の谷・冬の終わりの2月に先回り依頼が鍵

2. 調査結果詳細

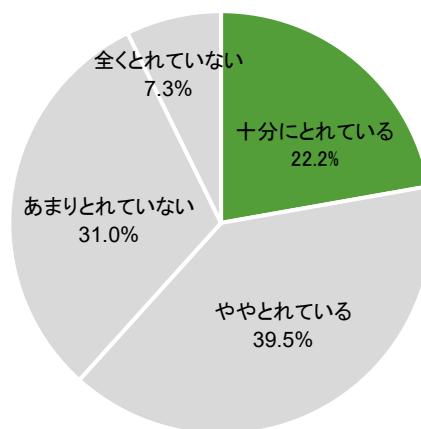
【調査①】

- 十分に休めている主婦はたったの2割、「平日は時間が足りない」「休んでも結局自分が対応することになる」など、“休んでも家事が終わらない現実”に悩んでいることが明らかに

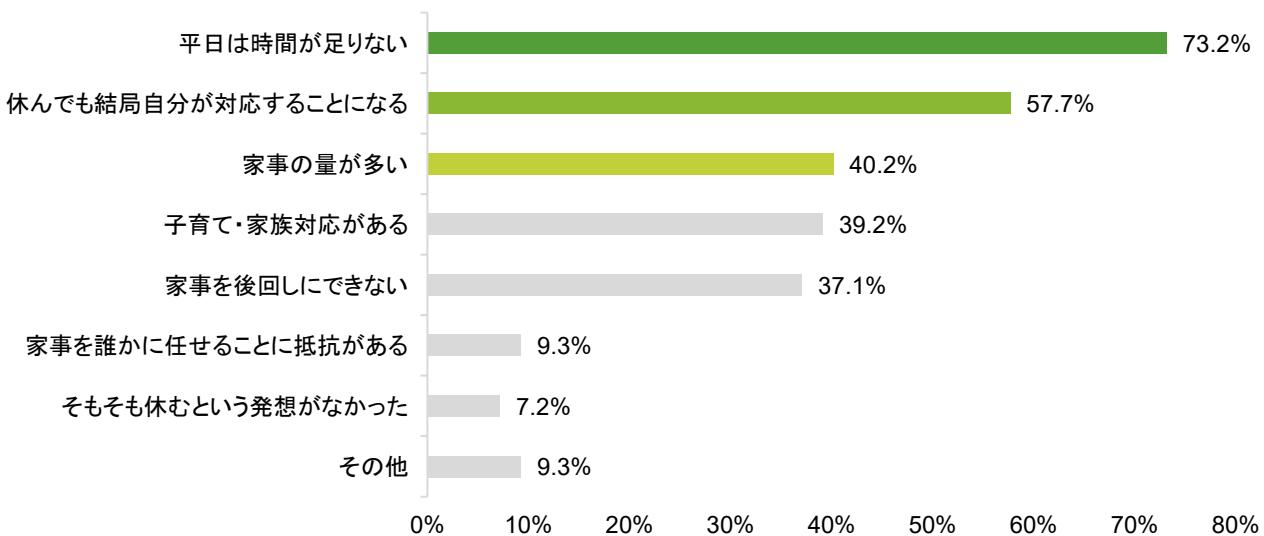
既婚女性261名に、休息に関する調査をおこないました。結果、「休む時間を十分にとれている」と回答した方は22.2%にとどまりました。「ややとれている（39.5%）」と回答した方を含むと、全体の6割は休む時間がとれているものの、十分とは言えないと感じている主婦も多い実態が明らかになりました。

また、十分に休めていないと感じる理由としては、「平日は時間が足りない（73.2%）」が最も多く、次いで「休んでも結局自分が対応することになる（57.7%）」、「家事の量が多い（40.2%）」という結果になりました。

Q1. 普段休む時間をとることができますか？（単一回答、N=261）



Q2. あなたが「十分に休めていない」と感じる理由として、当てはまるものを教えてください。
(複数回答、N=97)



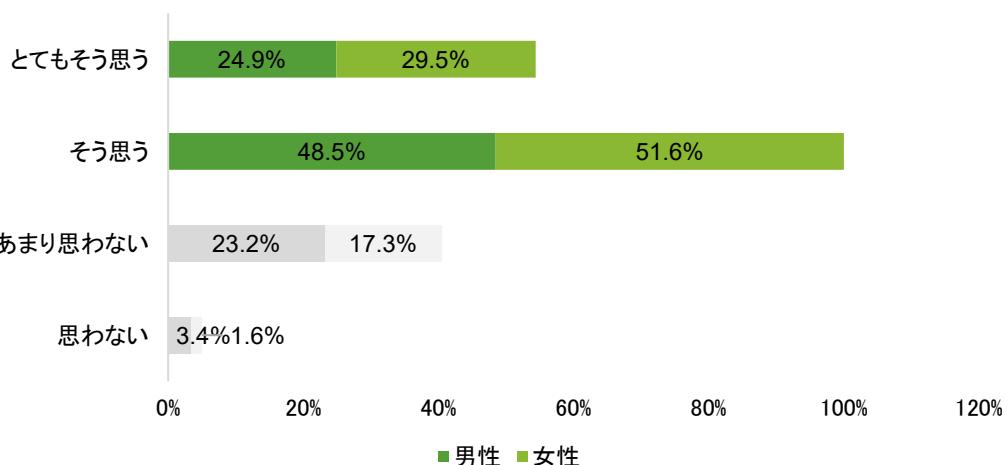
【調査②】

- 男女ともに「家事負担が減ればもっと休める」と回答 代行サービスの活用が、休息確保のカギに？

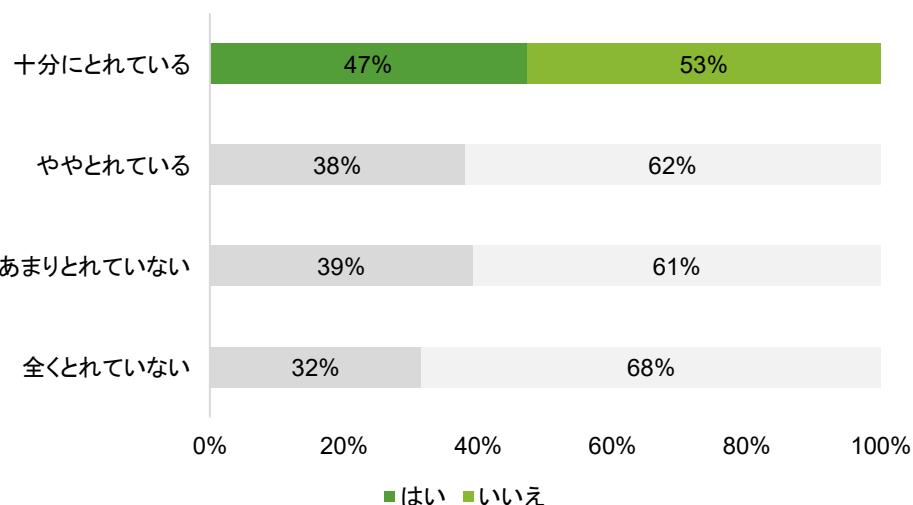
家事負担について伺いました。結果、男性の73.4%、女性の81.1%が「とてもそう思う」「そう思う」と回答し、男女ともに家事負担が減ればもっと休めると考えていることが明らかになりました。

また、調査①の休息状況別に、家事代行・ハウスクリーニングの利用経験を比較したところ、「休む時間を十分にとれている」と回答した主婦は、代行サービスを利用したことがある割合が高い傾向にありました。

Q3. 家事の負担が減れば、もっと休めると思いますか？（単一回答、N=男性233 女性254）



Q4. 時間の効率化のために、家事代行やハウスクリーニングを頼んだことがありますか？（単数回答、N=248）



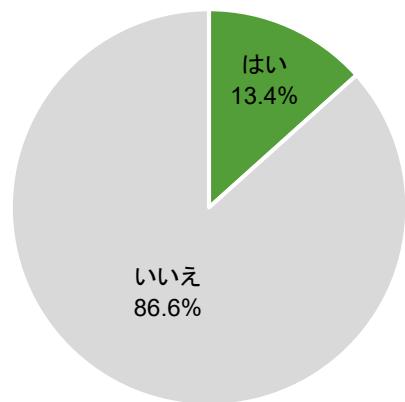
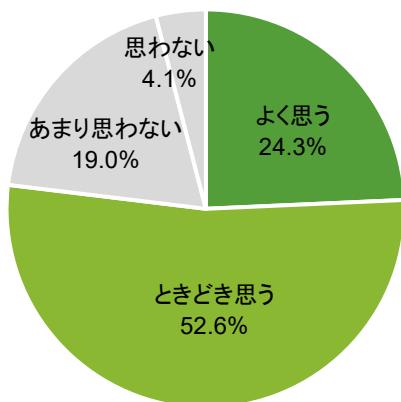
【調査③】

- 夫の8割が「妻にもっと休んでほしい」と考える中、全体の13.4%が家事代行の利用経験あり。一方、「自分でやれば済む」「費用が高い」といった声も。

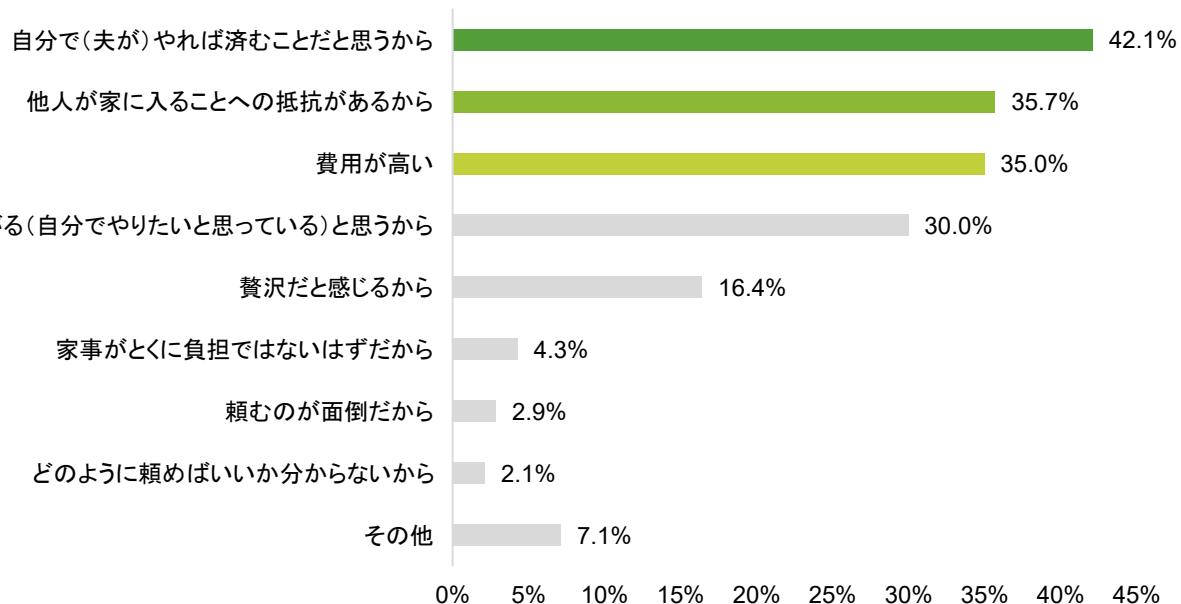
既婚男性247名に、妻の休息と家事について伺いました。結果、76.9%の方が「（妻にもっと休んでほしいと）よく思う」「ときどき思う」と考えていることが明らかになりました。

また、全体の13.4%が「妻に休んでもらうために、家事代行・ハウスクリーニングを利用した経験がある」と回答。一部の家庭の中では代行サービスの活用が進んでいる一方、「自分で（夫が）やれば済むことだと思う」といった回答も多く、妻の悩みとのギャップが見られました。

Q5. あなたは日常的に「妻にもっと休んでほしい」と思うことがありますか？（単一回答、N=247）



Q6. 妻に休んでもらうために、家事代行やハウスクリーニングを頼んだことがありますか？（単一回答、N=232）

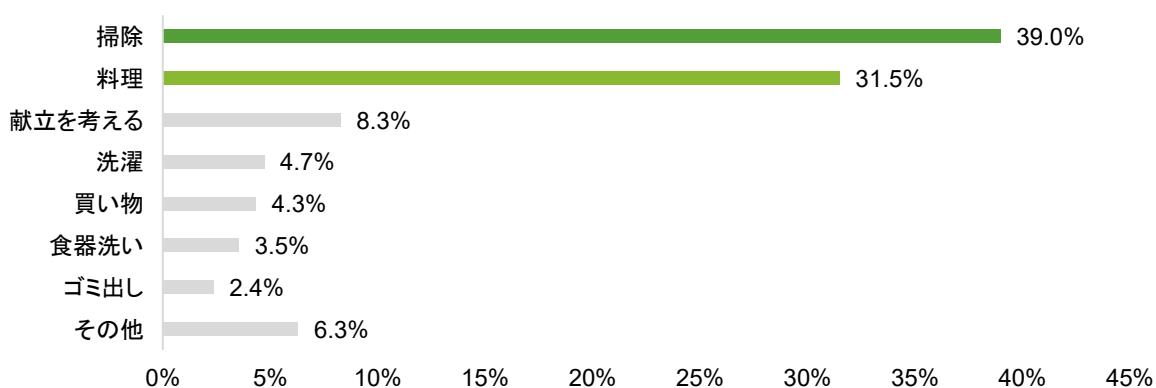


【調査④】

- 主婦が最も負担だと感じる家事は「掃除（39.0%）」、次いで「料理（31.5%）」という結果に

既婚女性254名に、負担だと思う家事について伺いました。最も多い回答が「掃除（39.0%）」、次いで「料理（31.5%）」という結果になりました。3位の「献立を考える（8.3%）」とは差が開いており、「料理」「掃除」が圧倒的に負担と感じられていることが明らかになりました。

Q8. 最も負担だと思う家事はなんですか？（単一回答、N=254）

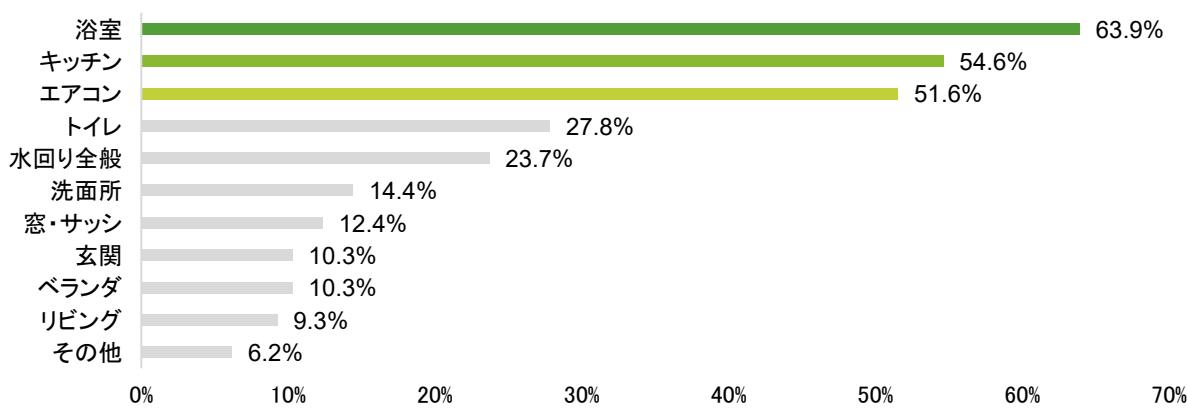


【調査⑤】

- お金をかけてでも頼んでよかった掃除箇所 TOP3は「浴室（63.9%）」、次いで「キッチン（54.6%）」、「エアコン（51.6%）」という結果に

続いて、家事代行・ハウスクリーニングを依頼したことのある方に、お金をかけてでも頼んでよかった掃除箇所について伺いました。最も多い回答が「浴室（63.9%）」、次いで「キッチン（54.6%）」、「エアコン（51.6%）」という結果に。負担に感じやすい家事である「掃除」の中でも、成果が見えやすい大がかりな箇所ほど“お金を払う価値”が実感されていることが分かります。

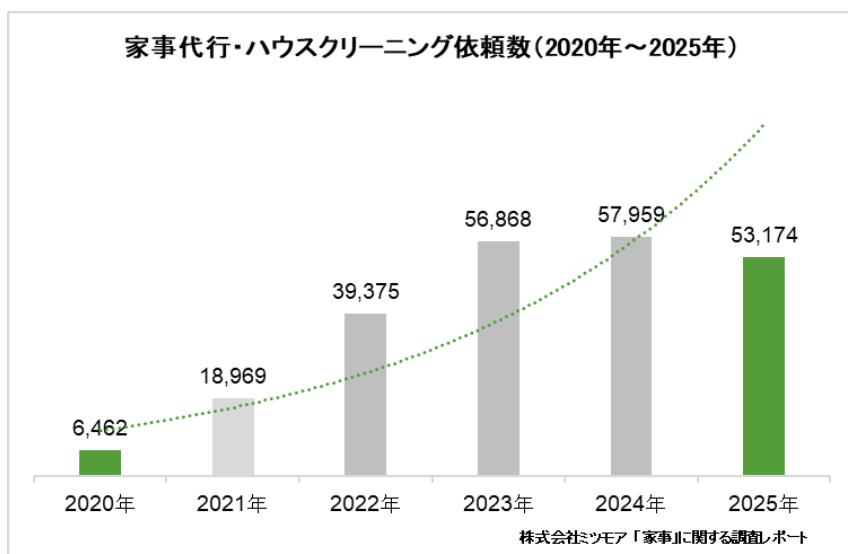
Q9. 具体的な掃除箇所を教えてください（複数回答、N=97）



【調査⑥】

- 家事代行・ハウスクリーニングの年間依頼数は5年で8.2倍増加 短時間・定期プランが人気傾向に

家事代行・ハウスクリーニングについて、ミツモアの利用者の依頼数をもとに年別でまとめました。結果、2025年の依頼数は53,174件となり、2020年と比較すると5年間で8.2倍増加となりました。家事代行・ハウスクリーニング需要はこの5年間で急拡大しており、新たな生活インフラとして定着しつつあることが予測されます。



※本データには、当社サービスの拡大や取扱カテゴリの拡充による影響も一部含まれます

3. 調査概要

調査名	：「家事負担」に関する調査レポート
調査期間	：2025年12月～2026年1月
調査方法	：インターネット調査
調査対象	：「ミツモア」で2024年11月～2025年12月に業者依頼をした利用者
回答数	：528件（配偶者のいる男女）

【関連サービス】

ハウスクリーニングの料金相場：<https://meetsmore.com/t/cleaning>
便利屋（片付け・家事代行など）の料金相場：<https://meetsmore.com/services/handyman>

本調査に関連する情報は、下記の公式メディアでもご紹介しております。

ミツモアMedia：<https://meetsmore.com/t/cleaning/media/268623>

【記事等でのご利用にあたって】

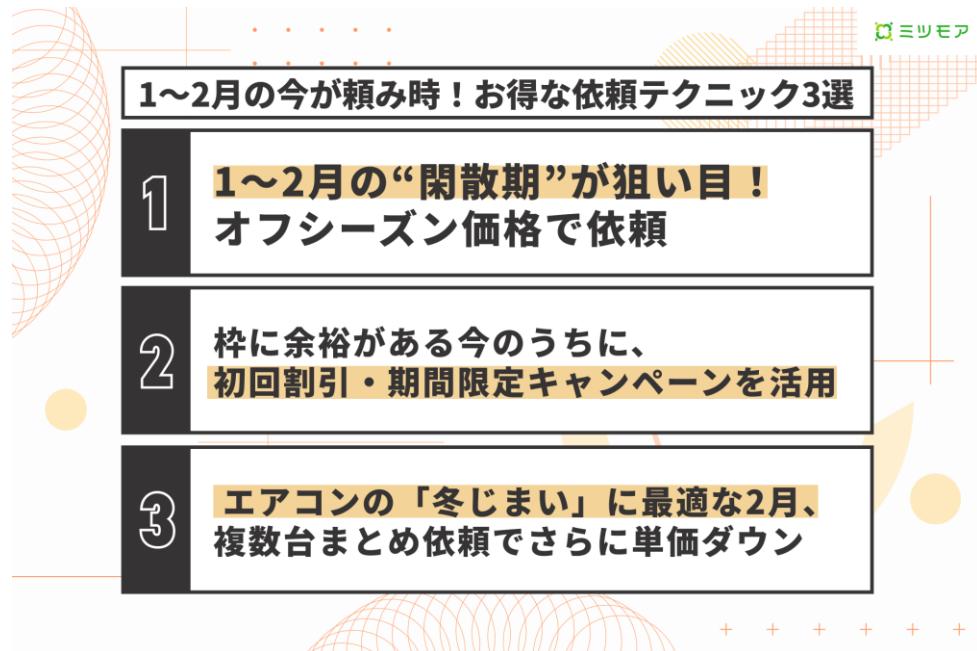
本プレスリリースの内容を引用される際は、PR事務局までお問合せください。

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/t/cleaning/media/268623>

今回の調査結果を受け、お得に業者依頼をおこなうための、事前に知っておきたいテクニックについて解説いたします。

◆1~2月の今が頼み時！お得な依頼テクニック3選



① 1~2月の“閑散期”が狙い目！オフシーズン価格で依頼

年末の大掃除シーズンと、3~4月の新生活繁忙期の狭間にあたる1~2月は、家事代行・ハウスクリーニングの比較的落ち着いた時期。初回割引や期間限定キャンペーンを実施している事業者も多く、通常よりお得に依頼しやすいタイミングといえます。

② 枠に余裕がある今のうちに、初回割引・期間限定キャンペーンを活用

新生活シーズンに入ると予約が集中しやすい、共働き世帯向けの定期プランや短時間サブスク。1~2月のうちに申し込むことで、希望の曜日・時間帯を押さえやすく、余裕をもって家事の外注を生活に組み込めます。

③ エアコンの「冬じまい」に最適な2月、複数台まとめ依頼でさらに単価ダウン

エアコンクリーニングの需要が落ち着く冬の終わり、特に2月は予約が取りやすい時期。夏前の繁忙期を避けて先回りで依頼することで、価格面・スケジュール面ともにメリットを得やすいのでおすすめです。夏前の繁忙期（6~7月）と比べて、2~3月のエアコンクリーニング見積価格は平均2,000~4,000円程度安い傾向に。さらに、複数台で頼むと1,000~2,000円ほど割引が適用されるケースもあるため、まとめての依頼がよりお得に済ませるためのコツです。

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っ越し、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чу」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」Top 20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/>