

バックナンバーは
こちらから！



ニュース

2025年の家賃相場を振り返る 変動の背景とこれからの読み方

2025年の賃貸市場は、近年まれに見る「変動の大きい一年」となり
ました。人口動態の変化や物価上昇、住宅購入のハードル高騰など、複数
の要因が複雑に絡み合い、家賃相場にも地域ごとの差がより鮮明に表れ
たことが特徴です。

1. 首都圏の家賃は堅調に上昇へ

2025年も首都圏では家賃の上昇基調が続きました。特に東京23区
では、単身者向け・ファミリー向けの双方で前年より価格が上がるエリ
アが多く見られます。背景にあるのは主に以下の3点です。

①物価上昇による建築コスト増大
人件費や資材価格の高騰が続く、新築物件の供給コストが上昇。そ
の影響で既存物件の家賃も相対的に値上がりしやすい状況となりま
した。

②住宅購入のハードル上昇

金利上昇や新築価格の高止まりにより、購入から賃貸へ回帰する層
が増加。賃貸需要が底堅く推移しました。

③エリアごとの再開発による人気集中

駅前整備や商業施設の開発が進む地域では、利便性の向上が家賃に
反映され、相場を押し上げています。

ただし、全域で一律に上昇したわけではありません。供給が増えたエリアなど、横
ばい・微減にとどまる地域も見られ、細かな立地条件による差は拡大しています。

2. 地方都市は二極化がより鮮明に

地方都市の家賃相場は、2025年を通して「上昇するエリア」と「横ばい〜緩や
かに下落するエリア」の二極化が進みました。

●上昇した主な要因

- ・企業誘致や工場新設などによる人流増加
- ・大学周辺など、特定の需要が集中する地域
- ・再開発やインフラ整備が進んだ都市部

特に、同じ都道府県内でも都市部と周辺部で差が大きく、利便性の高い地域に需要が集中する傾向が強まっ
た一年でした。

●横ばい〜下落の要因

- ・人口減少が続く地域
- ・賃貸物件の築古化が進み、競争力が下がっているエリア
- ・新築供給が相場に対して多すぎる地域



3. ファミリー向けの需要増が顕著に

2025年は単身者向けよりも、ファミリー向け物件の家賃
上昇が目立った年でもあります。

要因としては――

- ・戸建て購入の先送り
 - ・テレワーク定着による広さ志向の高まり
 - ・子育て支援施策により都市部の居住ニーズが上昇
- 特に70㎡前後のファミリー物件は、築年数が経っていても需
要が堅調で、家賃を維持しやすい傾向が見られました。

4. 築古物件の明暗を分けたポイント

2025年の特徴として、「築古物件の評価が一段と分か
れた」点も挙げられます。

●競争力が維持された物件

- ・外壁・設備など定期的にメンテナンスされている
 - ・Wi-Fi 無料や宅配ボックスなど需要の高い設備を導入
 - ・間取り変更や内装リノベーションで現代のライフスタイルに合わせた仕様に改善
- 競争力が維持された物件
- ・築年数に対する改善がほとんど行われていない
 - ・エリア内の新築供給に対抗できないスペック
 - ・共用部の老朽化が顕著

5. 2026年以降に向けた相場の見方

2025年の動きを踏まえると、2026年以降も以下の傾
向が続くと予想されます。

①賃料は緩やかな上昇基調が継続

物価上昇が続く限り、家賃も広い範囲で影響を受ける見込
みです。

②エリアごとの二極化が進む

利便性・治安・再開発など、地域の資産価値を左右する要素
が明確に家賃へ反映される時代に。

③築古物件でも、メンテナンス次第で競争力を維持可能

外壁・防水・屋根の修繕、設備更新などの資産価値維持策が
ますます重要になります。

健康

骨だけじゃない！健康づくりを支える カルシウムの意外な働き

カルシウムと聞くと、「骨や歯を丈夫にする栄養素」という印象
が強いかもしれません。もちろんその認識は正しいのですが、実は
カルシウムの働きはそれだけではありません。神経の伝達やホル
モン分泌、筋肉の収縮など、体のさまざまな機能を調整する重要な
役割を担っています。私たちが日常生活を送るうえで、カルシウム
は欠かせない存在なのです。

体内のカルシウムの多くは骨や歯に蓄えられていますが、一部
は血液中に存在し、体の機能を正常に保つために使われています。
摂取量が不足すると、体は骨からカルシウムを溶かして補おうと
します。この状態が長く続くと骨がもろくなり、将来的には骨粗
しょう症につながる恐れがあります。しかし、カルシウム不足には
ほとんど自覚症状がないため、知らないうちに進行してしまっ
てしまう点です。

カルシウムを多く含む食品には、牛乳やヨーグルト、チーズなど
の乳製品、納豆や豆腐といった大豆製品、小松菜やほうれん草など
の野菜、ししゃもやしらすなどの魚介類があります。なかでも乳製
品は含有量が多く、吸収率にも優れているため、日常的に取り入れ
やすい食品といえるでしょう。

近年は豆乳やアーモンドミルクなどの植物性ミルクが広く利用
されていますが、カルシウム量は牛乳より少ない場合がほとんど
です。健康的なイメージだけで牛乳を避けていると、知らず知らず
のうちにカルシウム不足を招くこともあります。それぞれの特長
を理解し、目的に応じて選ぶことが大切です。

カルシウムを効率よく活かすためには、吸収を助ける栄養素に
も注目しましょう。特に重要なのがビタミンDです。魚を食べた
り、適度に日光を浴びたりすることで、カルシウムの吸収率を高
めることができます。また、摂取したカルシウムを骨へ運ぶ役割をも
つビタミンKも欠かせません。納豆や緑黄色野菜、海藻類に多く含
まれています。

さらに、骨は刺激を受けることで強くなる性質があります。無理
のない範囲で歩く距離を増やしたり、階段を使ったりするなど、日
常の動きを意識することも大切です。カルシウムは一度に多く摂
るより、毎日の食事で少しずつ取り入れることがポイント。続け
やすい工夫で、将来の健康な体づくりにつなげていきましょう。