

働きたいオフィス・働きたい街ランキング に関する生活者調査

2025年3月

三菱UFJ銀行 三菱UFJ信託銀行

世界が進むチカラになる。



目次

1. <u>総論</u>	3
2. <u>働きたいオフィス</u>	11
3. <u>オフィスにおける理想の昼食環境</u>	19
4. <u>働きたい街ランキング</u>	24

1. 総論

調査概要

オフィスワーカー

就活生

調査目的	人材確保やエンゲージメント向上、人的資本経営の観点から、より働き手の求めるオフィス・働き手の意向をダイレクトに探り、その求める傾向を明らかにすることを目的に実施	
調査課題	働きたいオフィスの理想と現実・オフィスにおける昼食環境の理想と現実・働きたい街の順位を明らかにする	働きたいオフィスの特徴・働きたい街の順位を明らかにする
調査対象者	直近6か月以内にオフィスに就社経験のある経営者・役員・会社員： 一都三県（東京・神奈川・千葉・埼玉）在住／20-69歳	就職活動中・内定取得済みの四年制大学生・大学院生： 一都三県（東京・神奈川・千葉・埼玉）在住／15-29歳
回収回答数	2,211サンプル（男性 1,106、女性 1,105）※うち、無効回答108件 性別年齢均等割付 ※回収実績はわずかに異なる	214サンプル（男性 105、女性 109）
調査期間	2024年11月28日（木）～12月1日（日）	2024年12月2日（月）～12月9日（月）
調査方法	インターネット アンケート調査	
調査ツール	Fastask／株式会社 ジャストシステム	
調査実施者	株式会社 三菱UFJ銀行	

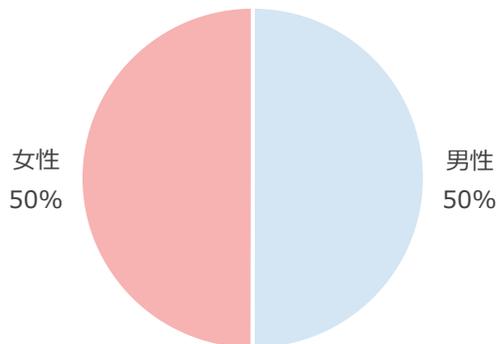
注：本調査レポートは、四捨五入に伴い一部集計値に±0.1%の誤差が生じる／SA設問選択肢の%合計が100%にならない場合がある。
出社頻度別サンプルサイズの差が倍以上となる場合があるため、サンプリング誤差を前提にご理解ください。

回答者属性① | オフィスワーカー

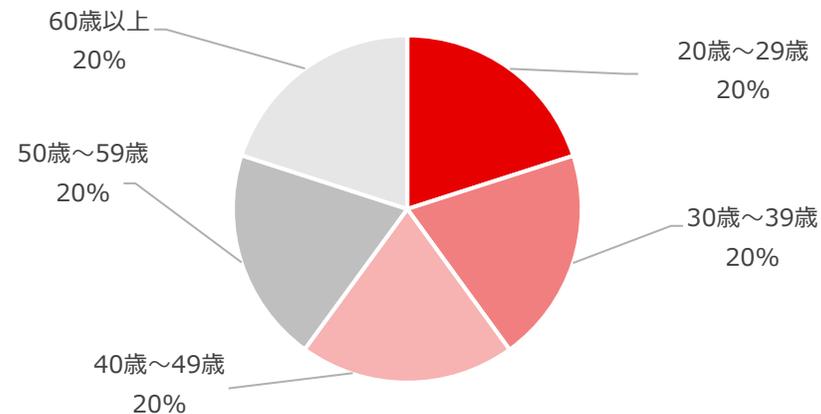
性別・年代・職業・居住地域

(n=2,211 ※うち、無効回答108件)

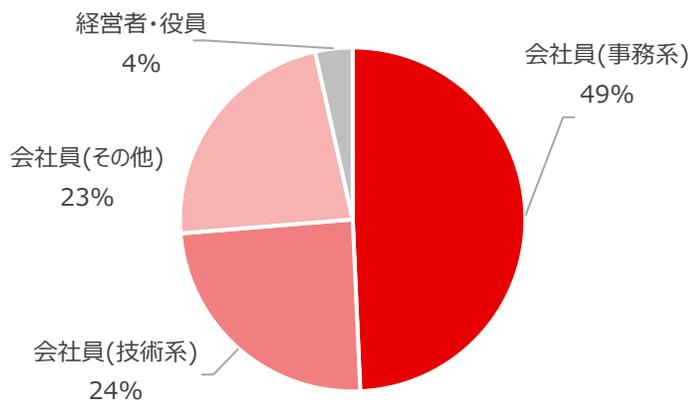
性別



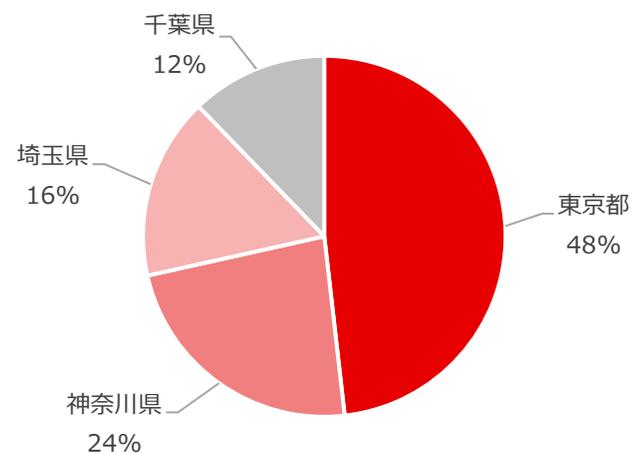
年代



職業



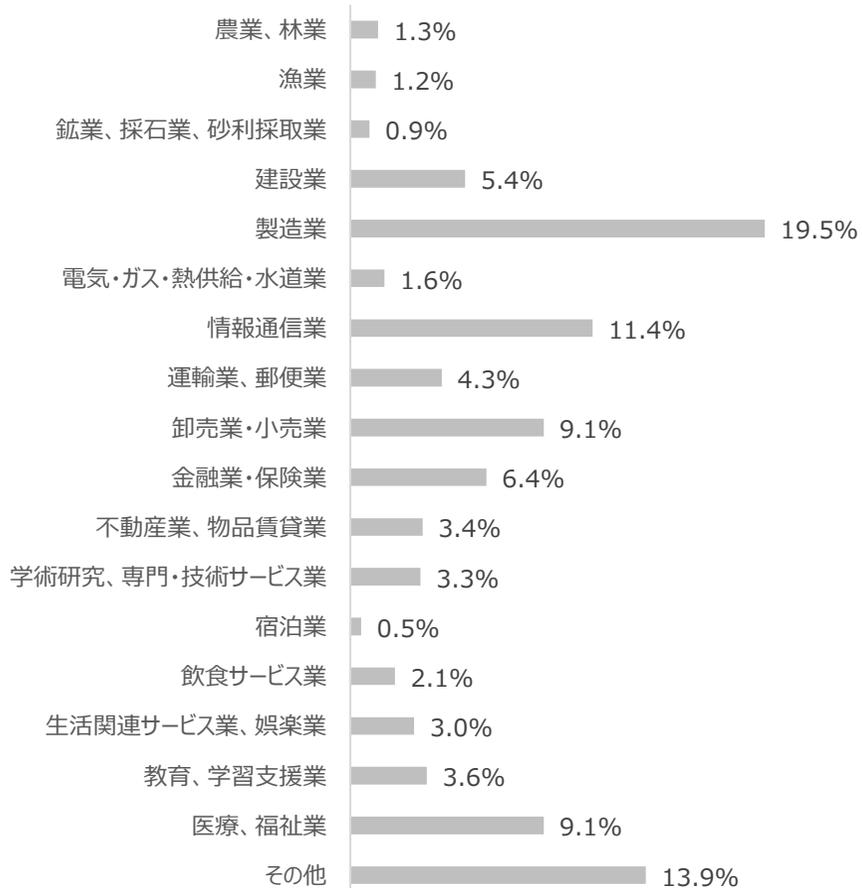
居住地域



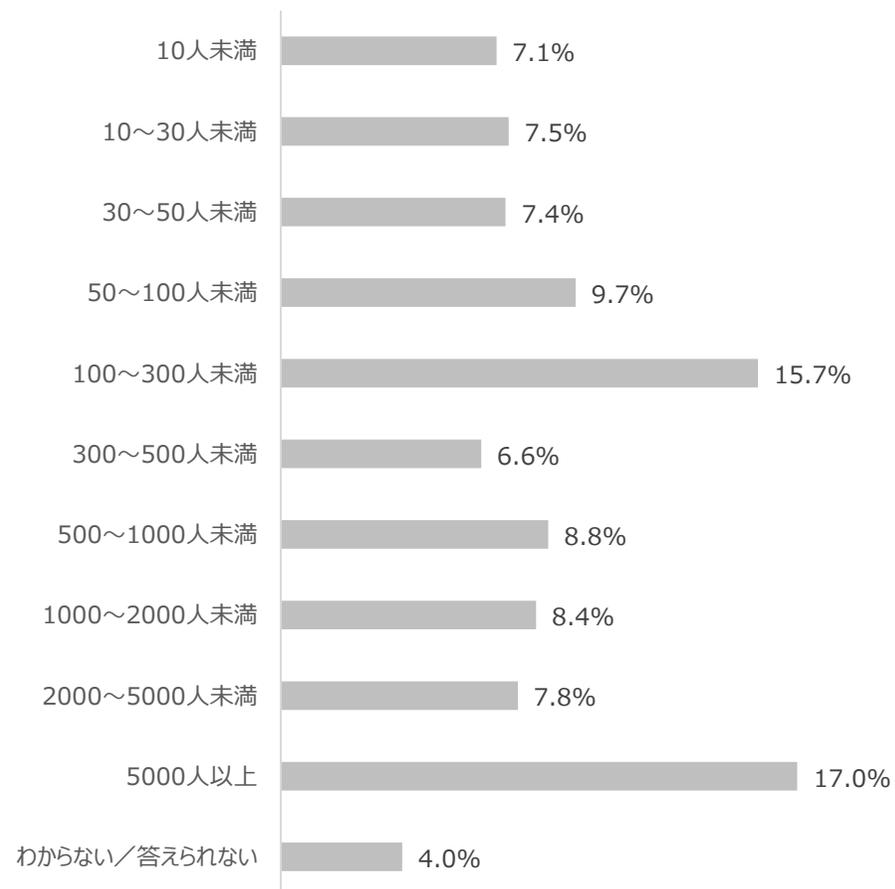
勤務先業種・勤務先従業員規模

(n=2,211 ※うち、無効回答108件)

勤務先業種



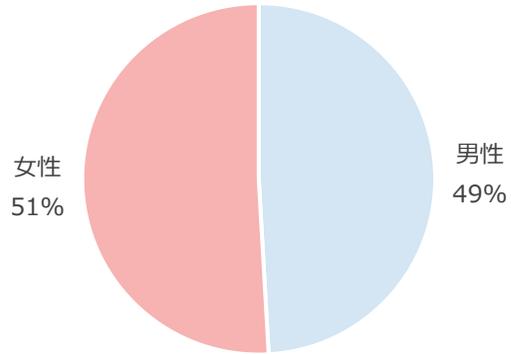
勤務先の従業員規模



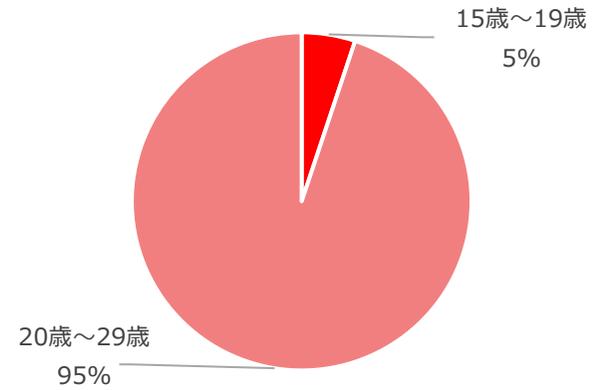
性別・年代・居住地域

(n=214)

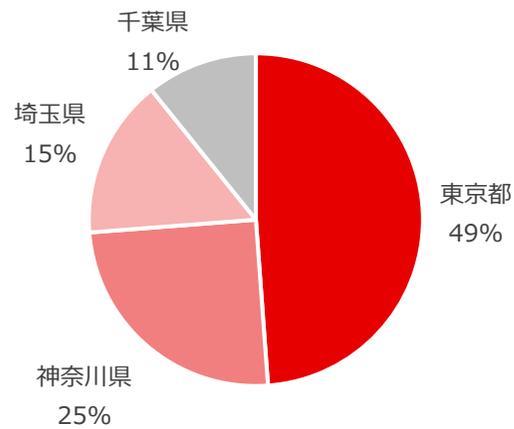
性別



年代



居住地域



示唆① オフィス回帰を促す企業はオフィスの食環境と駅からのアクセスの改善に取り組む価値あり

アフターコロナでオフィス回帰となっても、オフィスワーカーの**出社意欲は概ね低い**

オフィスワーカーの過半数が週5日以上出社しているが、週5日以上の出社を理想とするのはその半数以下でわずか22.9%。特に女性や若手・中堅社員は理想とする出社頻度が低い傾向。

実は、オフィスワーカーは**出社すると仕事・生活面のポジティブな影響がある**と実感している

オフィスワーカーの半数以上がオフィスに出社すると、仕事と生活のメリハリがつく・コミュニケーションが円滑になる・生産性が高まる・モチベーションが高まるといったメリットを実感している。特に週4・5日出社しているオフィスワーカーは出社によるメリットを相対的に実感しやすい。

出社頻度が高いオフィスワーカーはオフィス環境への満足度が相対的に低く、環境改善に余地

オフィスワーカーの過半数がオフィス環境に満足・やや満足との回答（見方を変えれば約4割も満足とはいえない状況）。なお、週4・5日出社しているオフィスワーカーは、週3日以下出社よりも満足・やや満足の割合が低い傾向。

オフィスワーカーは**駅からのアクセスが便利で食環境が整備されたオフィス**を切望するが、ニーズは**未充足**

オフィスワーカーが特に理想とするが整っていないオフィス環境として、カフェ・社員食堂・無料朝食のある食環境、駅直結・駅から徒歩5分以内の便利なアクセス、綺麗な共用部があげられる。また、就活生も似た傾向だが、オフィスビルの見た目・ブランド、人と繋がる・くつろげる環境も重視。

示唆② 安くておいしい、栄養バランスの取れた社員食堂の整備が望ましい

出勤頻度の高いオフィスワーカーを中心に社員食堂を利用したいが利用できていない人も多い

36.0%のオフィスワーカーが社員食堂を利用したいと考えているが、実際に利用しているのはわずか10.9%。特に週4・5日出社しているオフィスワーカーは社員食堂を利用したくてもできない人が多い。また、社員食堂を利用できない人は、弁当持参やコンビニを代替手段にしていると推察。

出勤頻度が高いオフィスワーカーは昼食費と移動時間を抑えたい傾向

オフィスワーカーの約半数が昼食費を500円未満に抑え、オフィスビルから移動しないで昼食をとりたいと考えている。特に週4・5日出社しているオフィスワーカーは昼食費と移動時間を抑えたい意向が顕著。

オフィスワーカーがオフィスでの昼食で特に重視するのは味・価格・栄養バランス

オフィスワーカーは味がおいしい・価格が安い・栄養バランスが取れた昼食をとりわけ重視。特に週5日出社しているオフィスワーカーにとって価格、週4日出社しているオフィスワーカーにとって栄養バランスがより重視される傾向。

示唆③ 立地は丸の内・大手町・有楽町のようにターミナル駅至近で雰囲気の良いエリアが理想的

働きたい街の第1位は丸の内・大手町・有楽町、交通利便性・エリアの雰囲気が主な理由

オフィスワーカー・就活生ともに、働きたい街の上位3エリアは丸の内・大手町・有楽町、新宿、横浜。また、オフィスワーカーが働きたい街を選んだ主な理由として、丸の内・大手町・有楽町は交通利便性とエリアの雰囲気、新宿は交通利便性、横浜は自宅からの通いやすさがあげられる。

渋谷・銀座はオフィスワーカーの男女で差、男性は交通利便性、女性はエリアの雰囲気を重視しているか

オフィスワーカーは男女で上位3エリアの働きたい街に差異がないものの、男女差がみられたエリアについて、渋谷は男性、銀座は女性の方が好まれる。また、男性は品川など交通利便性の高いエリアを志向し、女性は恵比寿や青山が上位でエリアの雰囲気も重視する傾向があると推察。

オフィスワーカーは自宅から近いターミナル駅を志向する傾向、神奈川県住民は特に顕著

東京都に居住するオフィスワーカーは東京駅に至近の丸の内・大手町・有楽町エリアを志向。また、神奈川・千葉・埼玉県在住のオフィスワーカーは、同県のターミナル駅を志向し、自宅からの通いやすさを重視する傾向。特に神奈川県ではその傾向が強く、上位3エリアが全て同県内となった。

2. 働きたいオフィス

出社頻度の理想と現実

オフィス回帰となっても、女性や若手・中堅を中心にオフィスワーカーの出社意欲は概ね低い

全体では、「週5日以上」出社している回答者は58.7%で、アフターコロナでオフィス回帰が一定の水準に達している様子。しかしながら、「週5日以上」出社したい回答者はわずか22.9%に止まり、理想と実態のGAPが-35.8%と大差がみられる

属性別では、「週5日以上」の理想と実態のGAPについて、女性が-38.3%、20代が-39.5%でとりわけ目立つ。さらに、年代が若いほど理想の出社頻度が低くなる傾向から、女性や若手・中堅社員を中心に就社意欲が低いことがうかがえる

Q. あなたは現在（直近6か月以内）どれくらいの頻度でオフィスに出社していますか。実際の出社頻度と、理想の出社頻度をそれぞれ1つお選びください。（SA） (%)

	n	出社頻度【実態】					出社頻度【理想】					GAP (理想-実態)	
		週1日以下	週2日	週3日	週4日	週5日以上	週1日以下	週2日	週3日	週4日	週5日以上	週5日以上	
全体	2,103	10.2	10.5	10.1	10.5	58.7	17.8	16.2	27.3	15.8	22.9	-35.8	
性別	男性	1,057	10.3	11.2	9.5	9.6	59.4	18.3	15.5	24.6	15.6	26.0	-33.4
	女性	1,046	10.0	9.8	10.8	11.3	58.0	17.3	16.9	30.0	16.1	19.7	-38.3
年代	20代	415	9.6	15.2	12.0	8.2	54.9	17.6	22.9	31.3	12.8	15.4	-39.5
	30代	420	10.2	15.0	12.4	14.0	48.3	17.9	20.2	32.1	13.6	16.2	-32.1
	40代	418	12.4	11.5	8.1	10.8	57.2	21.3	16.5	26.1	13.4	22.7	-34.5
	50代	430	8.6	6.0	10.0	7.9	67.4	16.7	12.8	23.7	17.7	29.1	-38.3
	60代	420	10.0	5.0	8.1	11.4	65.5	15.5	8.8	23.3	21.7	30.7	-34.8

オフィス環境が与えるポジティブな影響

出社すると、仕事と生活のメリハリ・コミュニケーションなど様々なメリットを実感しやすい

全体では、「仕事と生活のメリハリがつく」「コミュニケーションが円滑になる」「生産性が高まる」「モチベーションが高まる」のスコアが5割超で、出社のメリットとして実感されている

出社頻度別では、週4・5日出社は全項目のスコアが相対的に高く、特に「仕事と生活のメリハリがつく」「コミュニケーションが円滑になる」「生産性が高まる」を実感しやすい。一方で、週1日出社は全項目で出社のメリットを感じにくい様子。中でも、「生産性が高まる」に関して、週4日・週5日出社は約6割と高いが、週1日出社はわずか36.9%と大差が見られることから、出社頻度に特に影響する要因の一つである可能性が考えられる

Q. あなたがお勤めている会社のオフィス環境はご自身にどのような影響を与えていますか。それぞれの項目について、最もお気持ちに近いものを1つお選びください。(SA) (%)

		n	仕事と生活のメリハリがつく	上司・同僚・部下とのコミュニケーションが円滑になる	仕事の生産性が高まる	仕事に対するモチベーションが高まる	会社の一員としての帰属感や誇りが高まる	新しい気付きや学び、アイデアが増える
全体		2,103	65.4	62.0	55.8	51.1	49.6	46.7
性別	男性	1,057	62.9	60.7	52.1	48.8	48.2	45.0
	女性	1,046	67.8	63.3	59.8	53.6	51.0	48.5
年代	20代	415	62.7	63.6	53.5	50.9	51.4	52.5
	30代	420	62.8	63.5	52.6	51.5	54.8	51.6
	40代	418	64.6	62.2	56.5	49.5	48.8	46.2
	50代	430	68.4	59.8	57.6	49.3	46.9	41.6
	60代	420	68.3	61.2	59.0	54.8	46.2	41.9
出社頻度(実態)	週1日以下	214	52.8	54.2	36.9	33.1	37.3	35.9
	週2日	221	57.9	61.1	51.1	56.6	56.6	54.8
	週3日	213	62.0	63.8	49.8	44.6	47.9	47.4
	週4日	220	70.4	67.7	63.2	53.6	50.9	51.4
	週5日以上	1,235	68.6	62.3	59.7	54.0	50.5	46.2

オフィス環境への満足度

出勤頻度が高いオフィスワーカーはオフィス環境への満足度が相対的に低く、環境改善に余地

全体では、「満足・やや満足」が計56.6%となり、過半数がオフィス環境に満足している状況にある（見方を変えれば約4割が満足とはいえない）
 しかしながら、出勤頻度別では、週2日出社は「満足・やや満足」が計7割と高い一方、週4・5日出社は5割程度と相対的にスコアが低い
 したがって、オフィス回帰を促す企業にとって、出勤頻度の高い社員にも満足してもらえるオフィス環境づくりに取り組む余地があると考えられる

Q. あなたはお勤めしている会社のオフィス環境にどの程度満足していますか。（SA） (%)

		n	満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない
全体		2,103	17.0	39.6	24.6	12.5	6.3
性別	男性	1,057	16.8	38.2	26.3	12.1	6.5
	女性	1,046	17.2	41.0	22.8	12.8	6.1
年代	20代	415	18.6	46.3	21.4	8.0	5.8
	30代	420	15.7	45.0	19.8	13.3	6.2
	40代	418	13.6	35.2	30.6	12.9	7.7
	50代	430	17.7	34.0	26.0	15.6	6.7
	60代	420	19.5	37.9	25.0	12.4	5.2
出勤頻度 (実態)	週1日以下	214	27.6	33.6	22.0	10.3	6.5
	週2日	221	19.5	53.4	17.6	6.8	2.7
	週3日	213	14.1	46.9	24.9	10.8	3.3
	週4日	220	14.5	41.4	23.2	17.3	3.6
	週5日以上	1,235	15.7	36.6	26.5	13.3	7.9

満足できるオフィス環境の実態① | オフィスビルの外観・立地

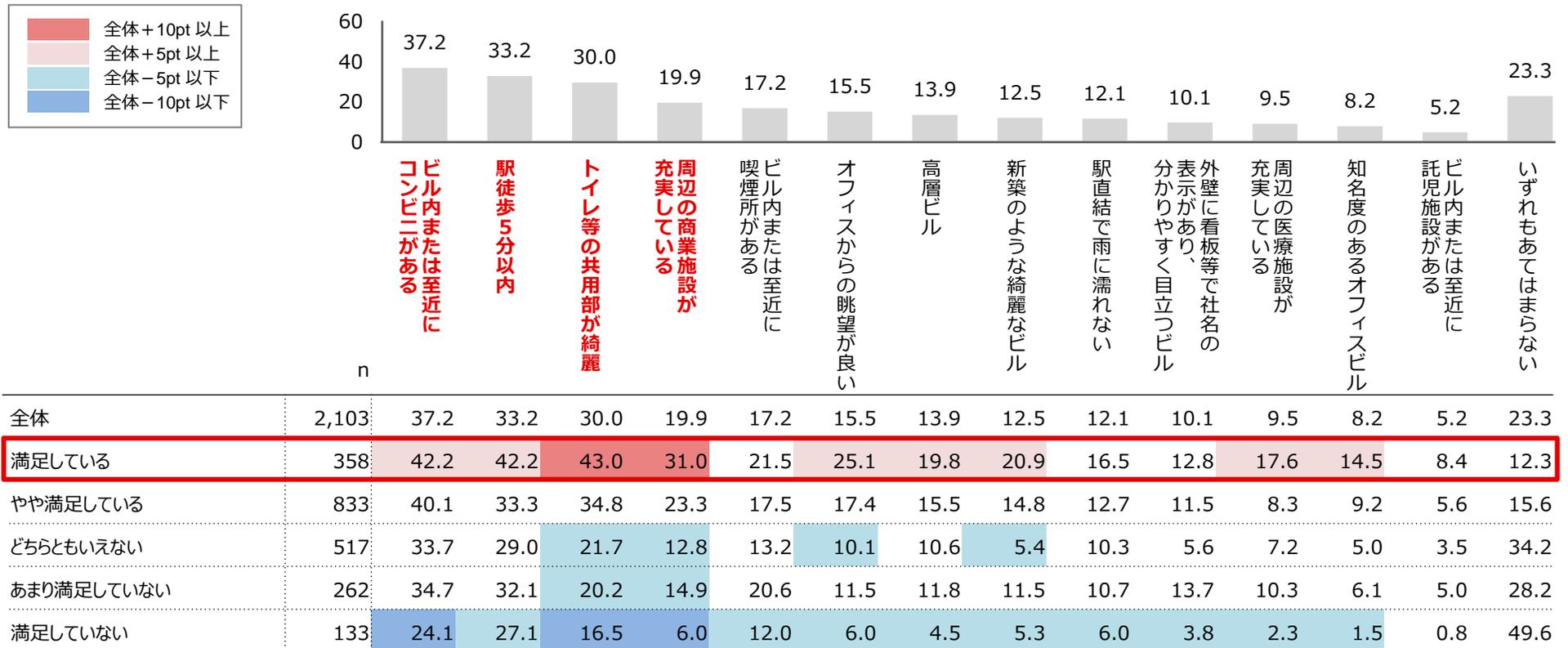
満足できるワイスは、共用部が綺麗・駅徒歩5分以内・コンビニが至近・商業施設が充実

オフィス環境に「満足している」回答者は、特に「トイレ等の共用部が綺麗」「ビル内または至近にコンビニがある」「駅徒歩5分以内」「周辺の商業施設が充実」なオフィスで働いていることが多い。その他、「オフィスからの眺望が良い」「新築のような綺麗なビル」など多くの項目でもスコアが相対的に高い

一方で、「満足していない」回答者は、全項目のスコアが低く、とりわけ「周辺の商業施設が充実」「トイレ等の共用部が綺麗」「ビル内または至近にコンビニがある」が全体傾向を大きく下回る

Q.あなたがお勤めしている会社のオフィスビルの外観や立地はどのようなものですか。【現状】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)
Q.あなたはお勤めしている会社のオフィス環境にどの程度満足していますか。(SA)

(%)



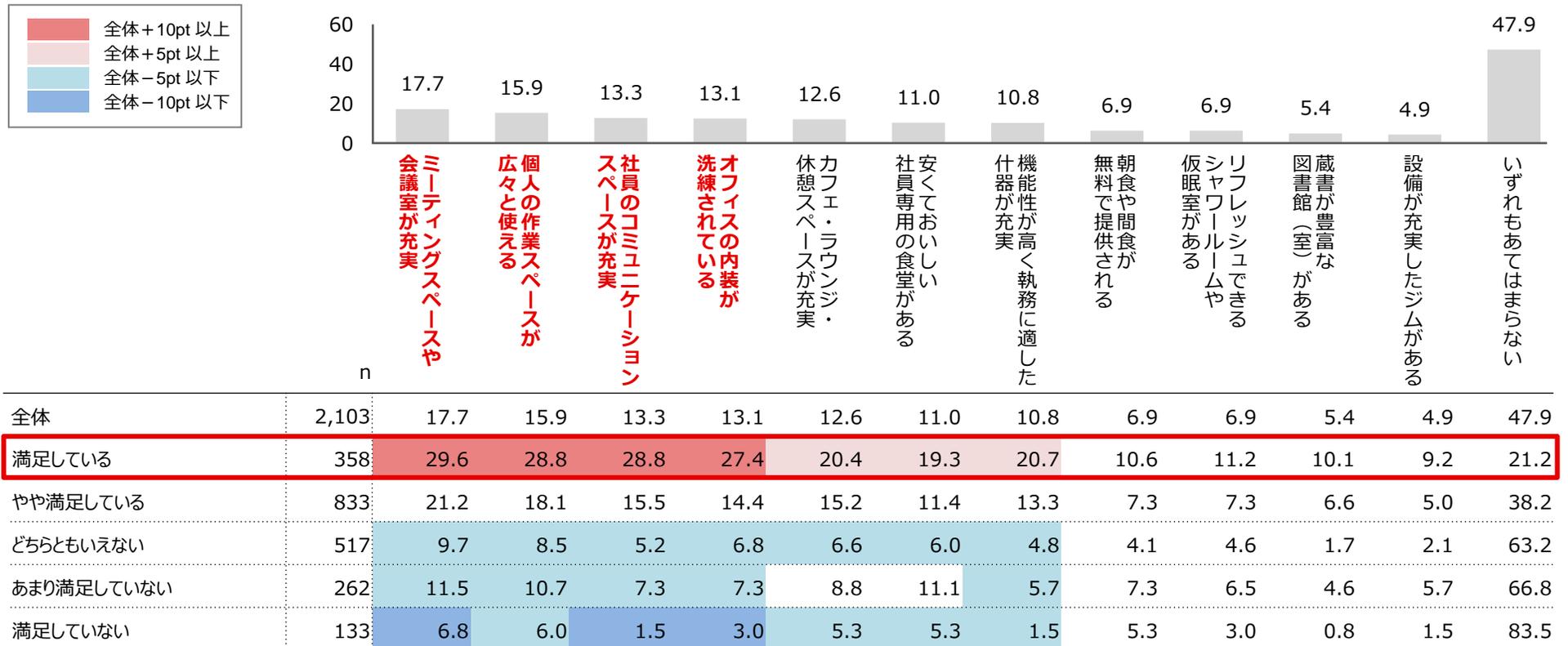
満足できるオフィス環境の実態② | オフィス内の設備・スペース

満足できるワイスは、会議室・個人作業スペース・コミュニケーションスペースが充実、内装が洗練

オフィス環境に「満足している」回答者は、特に「ミーティングスペースや会議室が充実」「個人の作業スペースが広々と使える」「社員のコミュニケーションスペースが充実」「オフィスの内装が洗練されている」オフィスで働いていることが多い。その他、「機能性が高く執務に適した什器が充実」「カフェ・ラウンジ・休憩スペースが充実」「安くておいしい社員専用の食堂がある」のスコアも相対的に高い

一方で、「満足していない」回答者は、全項目のスコアが低く、とりわけ「社員のコミュニケーションスペースが充実」「オフィスの内装が洗練されている」「ミーティングスペースや会議室が充実」が全体傾向を大きく下回る

Q.あなたがお勤めしている会社のオフィス内の設備やスペースはどのようなものですか。【現状】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)
Q.あなたはお勤めしている会社のオフィス環境にどの程度満足していますか。(SA)



オフィス環境の理想と現実① | オフィスビルの外観・立地

ワーカーは駅からのアクセス(直結・徒歩≤5分)・綺麗な共用部を求めるが、実態とのギャップも

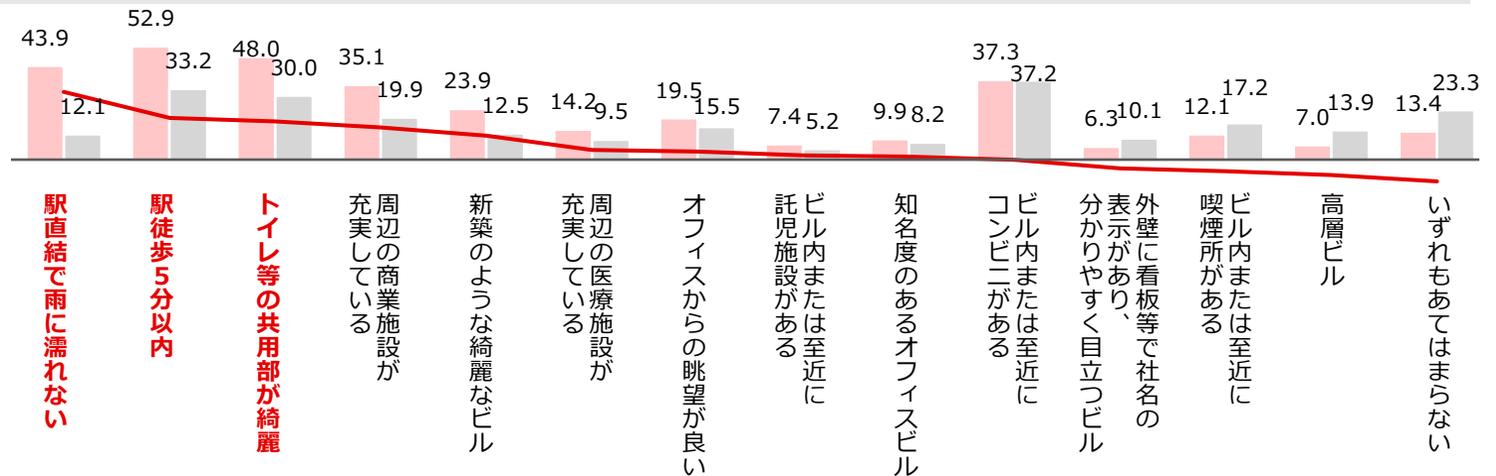
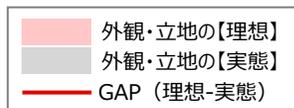
ワーカーは、特に「駅徒歩5分以内」「トイレ等の共用部が綺麗」「駅直結で雨に濡れない」オフィスを求めている。しかしながら、これらの項目は理想が実態のスコアを上回り、期待通りの環境に恵まれていない回答者も多いことがわかる

就活生は、ワーカーと似た傾向を示しながら、特に「新築のような綺麗なビル」「社名表示のある目立つビル」「知名度の高いビル」に関してワーカーよりスコアが高く、オフィスビルの見た目やブランドも重視する様子がうかがえる

Q.あなたがお勤めしている会社のオフィスビルの外観や立地はどのようなものですか。【現状】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)

Q.あなたはどのようなオフィスビルなら「働きたい」と思いますか。あなたの【理想】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)

(%)



ワーカー

n

属性	n	理想 (%)	実態 (%)	GAP (%)	理想 (%)	実態 (%)	GAP (%)	理想 (%)	実態 (%)	GAP (%)	理想 (%)	実態 (%)	GAP (%)	理想 (%)	実態 (%)	GAP (%)
外観・立地【理想】	2,103	43.9	52.9	48.0	35.1	23.9	14.2	19.5	7.4	9.9	37.3	6.3	12.1	7.0	13.4	
外観・立地【実態】	2,103	12.1	33.2	30.0	19.9	12.5	9.5	15.5	5.2	8.2	37.2	10.1	17.2	13.9	23.3	
GAP (理想-実態)	-	31.8	19.7	18.0	15.2	11.4	4.7	4.0	2.2	1.7	0.1	-3.8	-5.1	-6.9	-9.9	

就活生

外観・立地【理想】	214	35.0	52.8	46.3	32.7	34.6	16.4	22.4	13.1	16.8	36.9	13.6	8.4	13.1	7.9
GAP (就活生-ワーカー)	-	-8.9	-0.1	-1.7	-2.4	10.7	2.2	2.9	5.7	6.9	-0.4	7.3	-3.7	6.1	-5.5

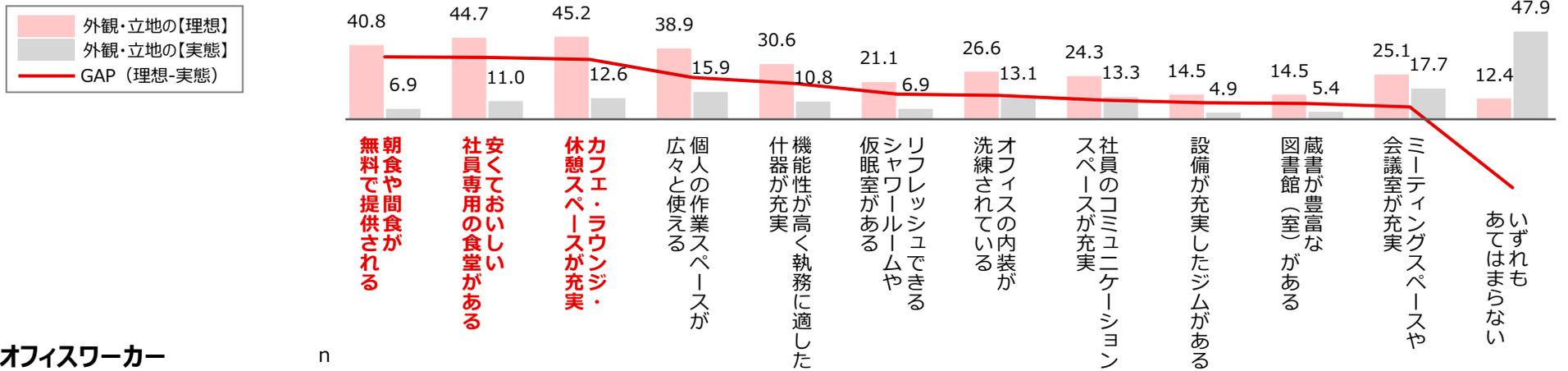
オフィス環境の理想と現実② | オフィス内の設備・スペース

ワーカーはカフェ・社員食堂・無料朝食など「食環境」をワイスに求めるが、充足されていない

ワーカーは、特に「カフェ・ラウンジ・休憩スペースが充実」「安くておいしい社員専用の食堂がある」「朝食や間食が無料で提供される」といった食環境が整備されたオフィスを求めている。しかしながら、これらの項目は理想が実態のスコアを大きく上回り、充足されていない状況にある

就活生は、ワーカーと似た傾向を示しながら、特に「社員のコミュニケーションスペースが充実」「安くておいしい社員専用の食堂がある」「リフレッシュできるシャワールームや仮眠室がある」に関してワーカーよりスコアが高く、人と繋がりながら自らもくつろげるオフィス環境を求める様子が見られる

Q.あなたが勤めている会社のオフィス内の設備やスペースはどのようなものですか。【現状】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)
 Q.あなたはどのような設備やスペースがあるオフィスなら「働きたい」と思いますか。あなたの【理想】にあてはまるものをすべてお選びください。(MA)



ワーカー

設備・スペース	n	理想	実態	GAP
設備・スペース【理想】	2,103	40.8	6.9	33.9
設備・スペース【実態】	2,103	6.9	47.9	-35.5
GAP (理想-実態)	-	33.9	-35.5	-

就活生

設備・スペース	n	理想	実態	GAP
設備・スペース【理想】	214	47.2	22.9	24.3
GAP (就活生-ワーカー)	-	6.4	-35.5	-29.1

3. オフィスにおける理想の昼食環境

昼食の理想と現実 | 昼食の取り方

出勤頻度の高いワーカーを中心に社員食堂を利用したいが、利用できていない人も多い

全体では、36.0%の回答者が「社員食堂を利用」したいと考えているが、実際に利用しているのは10.9%で、GAPが25.1%と大差がみられる。また、「社員食堂を利用」できない回答者は、「自宅から持参したお弁当」や「コンビニ等のテイクアウト」で昼食をとっている現状がうかがえる

出勤頻度別では、週4・5日出社は「社員食堂を利用」したいが利用できていない割合が相対的に高く、充足されていない状況にある

Q. あなたはオフィスに出勤した際にどのように昼食を取ることが多いですか。(SA)

(%)

	n	昼食の取り方【実態】							昼食の取り方【理想】							GAP (理想-実態)
		自宅からお弁当など持参	コンビニや飲食店のテイクアウトで購入	Uber Eats などデリバリーサービスを利用	飲食店で食事	社員食堂を利用	その他	昼食を食べない	自宅からお弁当など持参	コンビニや飲食店のテイクアウトで購入	Uber Eats などデリバリーサービスを利用	飲食店で食事	社員食堂を利用	その他	昼食を食べない	
全体	2,103	34.4	28.1	4.4	13.2	10.9	5.4	23.5	12.9	5.3	14.9	36.0	4.0	25.1		
性別	男性	1,057	23.9	31.2	5.0	15.7	13.0	6.5	17.6	14.4	5.3	16.5	37.3	4.7	24.3	
	女性	1,046	44.9	24.9	3.8	10.6	8.9	4.2	29.4	11.4	5.3	13.4	34.8	3.3	25.9	
年代	20代	415	33.7	34.5	5.5	9.2	9.6	5.3	28.9	17.3	8.2	14.0	25.8	3.6	16.2	
	30代	420	31.9	31.0	8.6	11.9	11.0	3.8	24.0	14.8	9.8	15.2	30.2	3.1	19.2	
	40代	418	33.3	26.6	4.8	15.8	8.9	6.7	23.4	11.7	5.0	14.4	36.8	4.3	27.9	
	50代	430	36.7	24.4	2.1	12.3	13.0	6.3	21.6	10.7	1.6	15.6	41.4	5.3	28.4	
	60代	420	36.2	24.0	1.2	16.7	12.1	4.8	19.5	10.0	1.9	15.5	45.7	3.8	33.6	
出勤頻度 (実態)	週1日以下	214	24.8	34.1	2.3	20.1	9.8	6.1	22.4	17.3	3.3	19.6	30.4	4.2	20.6	
	週2日	221	13.6	47.1	15.4	11.3	6.3	5.0	15.4	23.1	20.4	18.1	17.6	3.6	11.3	
	週3日	213	28.6	26.3	10.3	16.0	10.3	5.2	16.9	16.4	11.3	19.2	28.2	5.2	17.9	
	週4日	220	31.4	29.1	3.6	13.6	13.6	5.0	18.6	11.4	5.9	18.6	39.5	3.2	25.9	
	週5日以上	1,235	41.3	23.7	1.9	11.7	11.6	5.4	27.1	10.0	1.8	12.1	41.1	4.0	29.5	

昼食の理想と現実 | 昼食金額

入社頻度の高いワーカーを中心に約半数が昼食費を500円未満に抑えたい

全体では、現在かけているよりも昼食費を安くしたい傾向がみられる。昼食に「500円未満」をかけたいと思う回答者は47.7%と最も高いが、実際に「500円未満」をかけているのは38.6%で、理想と現実のGAPが9.1%と一定の差がみられる

ただし、「500円未満」と「500～800円未満」の合計は実態・理想ともに7割程度で、すでに昼食費を抑えるために工夫をされている様子うかがえる

入社頻度別では、週4・5日出社は昼食費を「500円未満」に抑えたい割合が5割超と相対的に高く、実態とのGAPが最も大きいのは週4日出社の回答者

Q. あなたはオフィスに出勤した際に昼食に1食あたりいくらをかけることが多いですか。(SA)

(%)

	n	昼食金額【実態】						昼食金額【理想】						GAP (理想-実態)	
		500円 未満	500～ 800円 未満	800円～ 1000円 未満	1000～ 1200円 未満	1200～ 1500円 未満	1500円 以上	わからない	500円 未満	500～ 800円 未満	800～ 1000円 未満	1000～ 1200円 未満	1200～ 1500円 未満	1500円 以上	わからない
全体	2,103	38.6		30.6		15.8	8.5	47.7		24.9		15.9	5.2	9.1	
性別	男性	1,057	33.7		33.2		18.6	8.8	44.3		28.0		15.7	5.0	10.6
	女性	1,046	43.4		27.9		13.1	8.2	51.1		21.8		16.1	5.4	7.7
年代	20代	415	33.8		33.1		18.8	9.7	42.7		27.5		18.3	5.3	8.9
	30代	420	36.9		30.2		14.9	8.9	41.6		20.8		21.8	6.9	4.7
	40代	418	36.7		29.2		16.4	10.8	44.4		29.5		14.1	6.7	7.7
	50代	430	43.4		28.5		15.4	6.7	54.8		22.6		13.2	3.7	11.4
	60代	420	42.0		31.8		13.8	6.5	55.0		24.2		12.0	3.2	13.0
入社頻度 (実態)	週1日以下	214	25.4		31.3		22.4	15.4	39.3		22.9		26.4	5.5	13.9
	週2日	221	17.6		38.6		24.8	13.8	22.9		30.0		29.0	11.0	5.3
	週3日	213	34.7		24.8		24.8	8.4	37.1		21.3		25.7	7.9	2.4
	週4日	220	33.0		34.9		12.9	7.7	50.2		20.6		15.8	5.7	17.2
	週5日以上	1,235	46.3		29.2		12.1	6.5	55.1		25.7		10.0	3.5	8.8

昼食の理想と現実 | 昼食移動時間

出社頻度の高いオフィスワーカーを中心に約半数がオフィスビルから移動しないで昼食をとりたい

全体では、「オフィスビルから移動しない」で昼食をとりたいと思う回答者は49.3%と最も高いが、実際にオフィスビルから移動しなくても昼食をとれているのは40.7%で、理想と現実のGAPが8.6%と一定の差がみられる

出社頻度別では、週4・5出社はオフィスから移動しないで昼食をとりたい割合が相対的に高く、実態とのGAPが最も大きいのは週4日出社の回答者

Q. あなたはオフィスに出社した際、オフィスビルから昼食を購入／飲食する場所までの移動時間は何分かかることが多いですか。(SA) (%)

	n	昼食移動時間【実態】				昼食移動時間【理想】				GAP (理想-実態)	
		オフィスビルから移動しない	オフィスビルから5分未満	オフィスビルから5分～10分未満	オフィスビルから10分以上	オフィスビルから移動しない	オフィスビルから5分未満	オフィスビルから5分～10分未満	オフィスビルから10分以上	オフィスビルから移動しない	
全体	2,103	40.7	29.3	24.2	5.8	49.3	37.1	11.6	2.0	8.6	
性別	男性	1,057	36.7	30.4	26.3	6.6	47.5	36.9	13.1	2.5	10.8
	女性	1,046	44.5	28.3	22.2	5.0	51.1	37.3	10.2	1.4	6.6
年代	20代	415	35.4	34.1	24.9	5.6	44.0	41.5	13.0	1.5	8.6
	30代	420	37.4	30.9	27.0	4.7	43.6	38.9	15.3	2.2	6.2
	40代	418	37.2	32.6	22.8	7.4	47.4	37.2	12.8	2.6	10.2
	50代	430	46.9	22.3	25.3	5.5	53.6	34.0	9.7	2.7	6.7
	60代	420	46.2	27.0	21.0	5.8	57.8	34.2	7.2	0.8	11.6
出社頻度 (実態)	週1日以下	214	31.8	33.3	30.3	4.5	34.8	48.8	13.4	3.0	3.0
	週2日	221	23.3	48.1	26.2	2.4	32.4	49.0	16.7	1.9	9.1
	週3日	213	34.2	33.7	25.2	6.9	39.1	41.1	15.3	4.5	4.9
	週4日	220	34.0	28.2	30.1	7.7	48.3	34.4	15.8	1.4	14.3
	週5日以上	1,235	47.6	24.7	21.6	6.1	56.8	32.8	9.0	1.5	9.2

昼食で重視すること

ワーカーがオフィスでの昼食で特に重視するのは味・価格・栄養バランス

全体では、「味がおいしい」「価格が安い」が5割超と高く、他項目と比べて明らかに重視されている様子。次いで「栄養バランスが取れている」も上位の結果となった。出社頻度別では、週5日出社は「価格が安い」、週4日出社は「栄養バランスが取れている」「毎日違う種類・メニューが食べられる」「リフレッシュ・気分転換できる」「安心・安全・衛生な食材」「同僚とのコミュニケーションが取れる」のスコアが全体傾向を大きく上回る。一方で、週2日出社は「味がおいしい」「価格が安い」など多くの項目でスコアが相対的に低く、オフィスでの昼食に関心が低い傾向がみられる。

Q. あなたはオフィスに出社した際、昼食において何を重視していますか。(MA)

(%)

		n	味がおいしい	価格が安い	栄養バランスが取れている	一人時間が確保できる	毎日違う種類・メニューが食べられる	リフレッシュ・気分転換できる	一人でも入りやすい	オフィスからの移動距離が近い	短時間で昼食が取れる	安心・安全・衛生な食材	飲食店・食堂等での待ち時間が短い	カロリーや糖質が低い	同僚とコミュニケーションが取れる	仕事しながら昼食が取れる	訪問回数によって優待サービスがある	いずれもあてはまらない
全体		2,103	51.0	50.8	31.1	27.8	27.1	26.6	26.2	24.9	24.2	22.1	21.2	14.0	10.8	9.0	7.4	6.0
性別	男性	1,057	49.3	54.6	26.6	23.4	27.5	23.2	23.4	23.1	25.0	20.9	21.2	10.9	10.3	8.9	7.7	6.6
	女性	1,046	52.6	47.0	35.4	32.2	26.7	30.0	28.9	26.7	23.5	23.4	21.3	17.1	11.2	9.1	7.2	5.5
年代	20代	415	44.5	46.6	26.5	27.2	24.7	20.6	22.1	19.6	22.6	16.5	14.0	11.5	9.9	9.2	9.2	6.4
	30代	420	45.3	42.6	26.7	25.5	21.3	24.3	22.0	19.3	21.5	15.6	16.8	15.3	12.4	9.7	10.6	5.9
	40代	418	49.5	50.8	32.8	30.3	23.8	26.9	27.7	21.5	23.3	22.1	19.7	13.6	10.5	10.8	7.2	5.1
	50代	430	56.8	59.6	33.7	28.5	30.8	28.5	28.8	32.5	25.1	27.0	27.0	14.6	10.2	9.4	5.5	5.2
	60代	420	58.5	54.2	35.5	27.8	35.0	32.8	30.2	31.5	28.5	29.2	28.2	15.0	10.8	6.0	4.8	7.5
出社頻度(実態)	週1日以下	214	49.8	46.3	28.4	26.4	22.9	27.4	30.8	29.4	24.9	21.4	20.9	15.9	10.4	10.4	6.5	5.0
	週2日	221	36.2	30.5	19.5	21.4	20.0	21.0	20.5	18.1	16.7	12.4	13.8	14.8	9.5	10.0	12.9	2.9
	週3日	213	47.0	43.6	33.2	24.8	23.8	28.7	25.2	24.8	15.8	23.8	21.3	11.9	9.9	8.4	7.9	1.5
	週4日	220	55.5	54.1	41.1	30.6	32.1	33.0	27.8	25.4	23.0	31.6	23.4	18.2	17.7	12.4	7.7	4.3
	週5日以上	1,235	53.7	55.8	31.4	29.3	28.9	26.0	26.3	25.3	27.1	22.0	22.2	13.2	9.9	8.0	6.5	7.9

4. 働きたい街ランキング

働きたい街ランキング (Top15エリア) ① | 全体

オフィスワーカー・就活生ともに働きたい街の第1位は丸の内・大手町・有楽町

オフィスワーカー・就活生ともに、働きたい街上位3エリアは「丸の内・大手町・有楽町」「新宿」「横浜」で、総じて複数路線利用可能なターミナル駅を希望する傾向
 オフィスワーカーでランクインした「新橋・虎ノ門」「銀座」は就活生ではランク外となった。また、就活生に人気の「飯田橋・九段」「六本木・麻布」「青山」はオフィスワーカーではランク外となった

Q.あなたが働きたいと思う街を教えてください。(MA/上位2位)

※1位 = 2P、2位 = 1Pの合計にてスコア算出。26エリアのうちTOP15のみ抜粋

n=2,103	オフィスワーカー	(P)
1	丸の内・大手町・有楽町	508
2	新宿	364
3	横浜	337
4	みなとみらい	241
5	日本橋	227
6	渋谷	179
7	池袋	177
8	八重洲・京橋	171
9	品川・高輪ゲートウェイ・泉岳寺	165
10	新橋・虎ノ門	164
11	銀座	159
12	恵比寿・目黒	155
13	上野	123
14	大宮	120
15	新横浜	113

n=214	就活生	(P)
1	丸の内・大手町・有楽町	61
2	新宿	44
3	横浜	40
4	池袋	33
5	品川・高輪ゲートウェイ・泉岳寺	25
5	みなとみらい	25
7	日本橋	21
7	渋谷	21
7	恵比寿・目黒	21
10	飯田橋・九段	20
10	六本木・麻布	20
12	大宮	18
13	青山	16
13	上野	16
15	八重洲・京橋	14
15	新横浜	14

働きたい街ランキング (Top15エリア) ② | 男女別

ワーカーにとって男女ともに働きたい街の第1位は丸の内・大手町・有楽町

男女ともに、働きたい街上位3エリアは「丸の内・大手町・有楽町」「新宿」「横浜」

男女差がみられたエリアについて、渋谷は男性、銀座は女性の方が好まれる。また、男性は「品川・高輪ゲートウェイ・泉岳寺」「秋葉原」「大宮」など交通利便性の高いエリアを志向し、女性は「恵比寿・目黒」「飯田橋・九段」「青山」が上位でエリアの雰囲気も重視する傾向があると推察

Q.あなたが働きたいと思う街を教えてください。(MA/上位2位)

※1位=2P、2位=1Pの合計にてスコア算出。26エリアのうちTOP15のみ抜粋

n=1,057	男性	(P)
1	丸の内・大手町・有楽町	241
2	新宿	178
3	横浜	154
4	みなとみらい	123
5	渋谷	101
6	日本橋	99
7	品川・高輪ゲートウェイ・泉岳寺	91
8	池袋	90
9	八重洲・京橋	87
10	新橋・虎ノ門	85
11	秋葉原	71
12	恵比寿・目黒	66
13	大宮	65
14	上野	64
15	銀座	60

n=1,046	女性	(P)
1	丸の内・大手町・有楽町	267
2	新宿	186
3	横浜	183
4	日本橋	128
5	みなとみらい	118
6	銀座	99
7	恵比寿・目黒	89
8	池袋	87
9	八重洲・京橋	84
10	新橋・虎ノ門	79
11	渋谷	78
12	品川・高輪ゲートウェイ・泉岳寺	74
13	飯田橋・九段	72
14	青山	64
15	上野	59

働きたい街ランキング (Top10エリア) ③ | 居住県別

ワーカーは職住近接を志向する傾向にある

居住している都道府県別に働きたい街をランキング。いずれも居住エリアからのアクセスを重視する傾向が見られる

- ・東京都・・・東京駅を中心とした周辺エリアの人气が高い
- ・神奈川県・・・「横浜」「みなとみらい」が圧倒的人气であり、神奈川県内での勤務希望が強い
- ・千葉県・埼玉県・・・他県ではランキング外である幕張、大宮といったターミナル駅のあるエリアがそれぞれ上位3位にランクイン

Q.あなたが働きたいと思う街を教えてください。(MA/上位2位)

※1位=2P、2位=1Pの合計にてスコア算出。26エリアのうちTOP10のみ抜粋

n=1,018 東京都 (P)			n=488 神奈川県 (P)			n=256 千葉県 (P)			n=341 埼玉県 (P)		
1	丸の内・大手町・有楽町	312	1	横浜	256	1	丸の内・大手町・有楽町	75	1	大宮	80
2	新宿	274	2	みなとみらい	174	2	日本橋	49	2	池袋	61
3	日本橋	133	3	新横浜	68	3	幕張	45	3	丸の内・大手町・有楽町	56
4	銀座	115	4	丸の内・大手町・有楽町	65	4	八重洲・京橋	30	4	上野	33
5	渋谷	114	5	川崎	56	5	品川・高輪ゲートウェイ ・泉岳寺	21	5	日本橋	31
6	八重洲・京橋	102	6	新宿	48	6	新橋・虎ノ門	19	6	新橋・虎ノ門	30
7	恵比寿・目黒	99	7	渋谷	44	7	浜松町・田町	15	7	新宿	29
8	品川・高輪ゲートウェイ ・泉岳寺	97	8	品川・高輪ゲートウェイ ・泉岳寺	41	7	六本木・麻布	15	8	横浜	27
9	池袋	95	9	青山	29	9	赤坂	14	9	八重洲・京橋	25
10	新橋・虎ノ門	87	9	恵比寿・目黒	29	9	上野	14	10	六本木・麻布	24

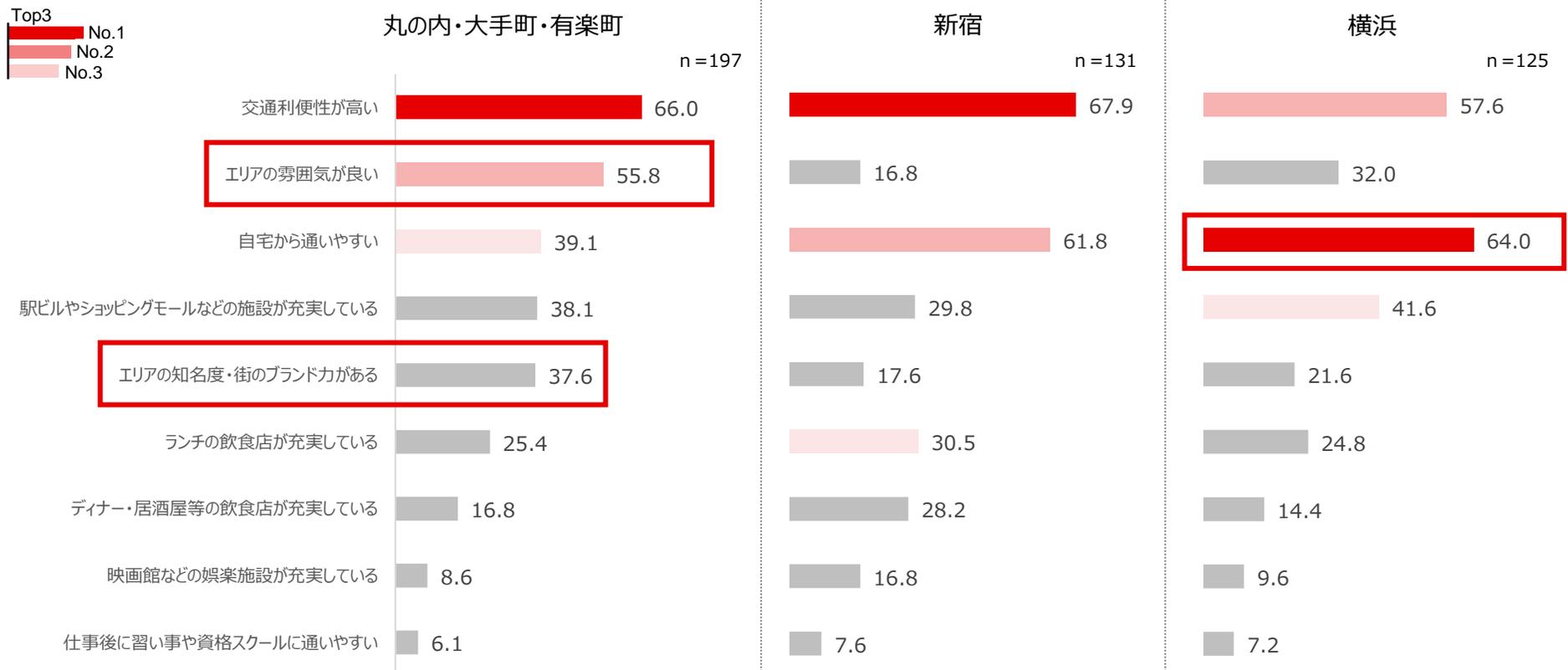
働きたい街を選んだ理由 (TOP3エリア)

丸の内・大手町・有楽町と新宿は交通利便性、横浜は自宅からの通いやすさが理由

働きたい街に選ばれる理由の共通点は「交通利便性が高い」で、複数の鉄道路線乗り入れのあるターミナル駅であることが評価されていると推察

「丸の内・大手町・有楽町」は、「エリアの雰囲気が良い」「エリアの知名度・街のブランド力がある」との回答が「新宿」「横浜」に比して高い。また、「新宿」「横浜」は「自宅から通いやすい」と答える割合が高く、通勤経路を重視して選ばれる傾向がうかがえる

Q.前設問で「1位に働きたい」とお答えになった街を選んだ理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。(MA) (%)



ディスクレーム

本プレゼンテーションにより、貴社と株式会社三菱UFJ銀行・三菱UFJ信託銀行株式会社の間には何ら委任その他の契約関係が発生するものではなく、株式会社三菱UFJ銀行・三菱UFJ信託銀行株式会社が一切法的な義務・責任を負うものではありません。

本資料は信頼できると考えられる各種データに基づいて作成されていますが、株式会社三菱UFJ銀行・三菱UFJ信託銀行株式会社はその正確性、完全性を保証するものではありません。ここに示したすべての内容は、株式会社三菱UFJ銀行・三菱UFJ信託銀行株式会社の現時点での判断を示しているに過ぎません。また、本資料に関連して生じた一切の損害については、株式会社三菱UFJ銀行・三菱UFJ信託銀行株式会社は責任を負いません。その他専門的知識に係る問題については、必ず貴社の弁護士、税理士、公認会計士等の専門家にご相談の上ご確認下さい。

株式会社三菱UFJ銀行と三菱UFJ信託銀行株式会社と三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社は別法人です。本資料は三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社が提供する商品・サービスについて説明するものではありません。また、株式会社三菱UFJ銀行と三菱UFJ信託銀行株式会社の役員は三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社が提供する商品・サービスの勧誘行為をすることはできません。

本資料は株式会社三菱UFJ銀行と三菱UFJ信託銀行株式会社の著作物であり、著作権法により保護されています。株式会社三菱UFJ銀行と三菱UFJ信託銀行株式会社事前の承諾なく、本資料の全部もしくは一部を引用または複製、転送等により使用することを禁じます。

Copyright 2025 MUFG Bank, Ltd. Mitsubishi UFJ Trust and Banking Corporation All rights reserved.

東京都千代田区丸の内1-4-5

株式会社三菱UFJ銀行 産業リサーチ&プロデュース部

三菱UFJ信託銀行 株式会社 テナントリーシング営業部

三菱UFJ銀行および三菱UFJ信託銀行が契約している指定紛争解決機関 一般社団法人 全国銀行協会

連絡先 全国銀行協会相談室

- 電話番号： 0570-017109 または 03-5252-3772
- 受付時間： 月～金曜日9:00～17:00（祝日、12/31～1/3等を除く）



株式会社 三菱UFJ銀行 産業リサーチ&プロデュース部
三菱UFJ信託銀行 株式会社 テナントリーシング営業部

〒100-8388

東京都千代田区丸の内1-4-5 三菱UFJ信託銀行本店ビル

www.mufg.jp

