

2026年9月10日
スポットワーク研究所客員研究員
第一ライフ資産運用経済研究所 経済調査部 主席エコノミスト
星野卓也

スポットワーク市場 クォーターリーレポート 2026年5-7月期



スポットワーク市場・クォーターリーレポート【2026年5-7月期】

2026年5-7月期・サマリー

三大都市圏平均時給 1,235円 (前年同期比+4.8%)	全国スポットワーク募集件数 411.8万件 (前年同期比+13.1%)	延べ総労働時間（稼働実績） 2,623万時間 (前年同期比+12.7%)
総賃金額（実績） 314億円 (前年同期比+18.2%)	稼働者の月当たり収入額 3.0万円/月 (前年同期比+3.1%)	稼働者の月当たり利用回数 5.11回/月 (前年同期5.12回)

※これまでタイミーに掲載された募集データ（集計対象期間：2021年11月-2022年1月期から2026年5-7月期）をもとに「スポットワーク市場 クォーターリーレポート」として発表します。

スポットワーク市場の募集件数は拡大基調を維持。地方圏と介護・福祉分野で活用が広がる

2026年5-7月期のデータによると、三大都市圏におけるスポットワーク平均時給は1,235円となり、前年同期比で4.8%の上昇となりました。最低賃金の引き上げや労働需給の逼迫を背景に、+4%台後半の伸びが続いています。職種別にみると、全国ベースでは「外勤事務の職業」（前年同期比+23.9%、平均時給1,605円）、「生活衛生サービスの職業」（同+7.9%、平均時給1,429円）、「農業の職業」（同+6.2%、平均時給1,132円）などで時給の伸びが目立ちました。

全国のスポットワーク募集件数は411.8万件となり、前年同期比で13.1%増加し、前年同期を上回る水準を維持しています。地域別にみると、三大都市圏の募集件数は249.8万件（前年同期比+10.3%）、三大都市圏以外は162.0万件（同+17.6%）となりました。三大都市圏以外の伸び率が三大都市圏を上回っており、スポットワークの地方圏への浸透が引き続き進んでいます。

職種別の募集件数をみると、「接客・給仕の職業」（124.9万件）、「運搬の職業」（106.0万件）、「商品販売の職業」（92.0万件）が引き続き大きな割合を占めています。一方、伸び率では「外勤事務の職業」（前年同期比+124.8%）、「介護サービスの職業」（同+65.6%）、「社会福祉の専門的職業」（同+55.2%）、「農業の職業」（同+45.7%）、「その他のサービスの職業」（同+42.3%）が高い数値となりました。特に「介護サービスの職業」は16.7万件まで拡大しており、増加件数でも大きな寄与を示しています。スポットワークは、飲食・物流・小売といった従来から活用が進む領域に加え、介護・福祉、農業、各種サービス分野でも裾野

が広がっています。

2026年5-7月期の延べ総労働時間（稼働実績）は2,623万時間となり、前年同期比で12.7%増加しました。前年同期を上回る水準を維持しています。また、タイミーを利用したスポットワークで生まれた総賃金額は314億円となり、前年同期比で18.2%増加しました。募集件数、稼働時間、賃金総額のいずれも前年同期を上回っており、スポットワーク市場は成長率を徐々に落ち着かせつつも、労働市場における存在感を着実に高めています。

スポットワーカーの属性分析を新たに実施：ワーカー数の牽引役は若者層、60代以上のシニア層は月当たりの利用回数・賃金が高い

今回、スポットワーク利用者の実態をより解像度高く把握する観点から、新たに性・年齢別、職業属性別の実稼働者数とタイミーの月当たりの平均利用回数、平均稼働時間を集計しました。年齢別に2026年5-7月期の実稼働者数をみると、20代以下が12.2万人（前年同期比+16.9%）、30代6.9万人（同+9.7%）、40代8.2万人（同+13.9%）、50代7.6万人（同+13.3%）、60代以上2.5万人（同+16.8%）となりました。スポットワーカー数は20代以下の若者が牽引している状況となっている一方、60代以上のシニアを含めた他の年代でも増加傾向にあります。

利用者の月当たりの平均タイミー利用回数と、タイミーにおける平均稼働時間は60代以上で6.9回・32.6時間、20代以下で3.6回・17.4時間でした。高齢になるほど月当たりの利用頻度や利用時間は高い傾向にあります。これに連動して、月当たりの平均賃金（タイミーを通じた仕事で得る収入）も60代以上が3.9万円、20代以下が2.1万円と60代以上のシニア層が高い水準となっています。シニア層の利用者は若者に比べて少数派になりますが利用頻度は高い傾向がみられ、スポットワークが柔軟な就労・追加収入の手段の一つとして活用されていることが読み取れます。

また、学生、就業者、その他（専業主婦・主夫や無職）別にみると、実稼働者数は学生5.4万人（前年同期比+25.0%）、就業者17.6万人（同+19.6%）、その他5.5万人（同+31.4%）となりました。中心層は主業を有する就業者であり、スポットワークを副業的に利用していることがうかがえます。職業を登録している利用者に限ると、就業者による利用が一定の規模を占めており、主業を持つ人にとってもスポットワークが柔軟な就労・追加収入の選択肢の一つとなっていることがうかがえます。

スポットワーク研究所 客員研究員／

第一ライフ資産運用経済研究所 経済調査部 主席エコノミスト

星野 卓也

図1：全国・スポットワーク募集件数（オファー）

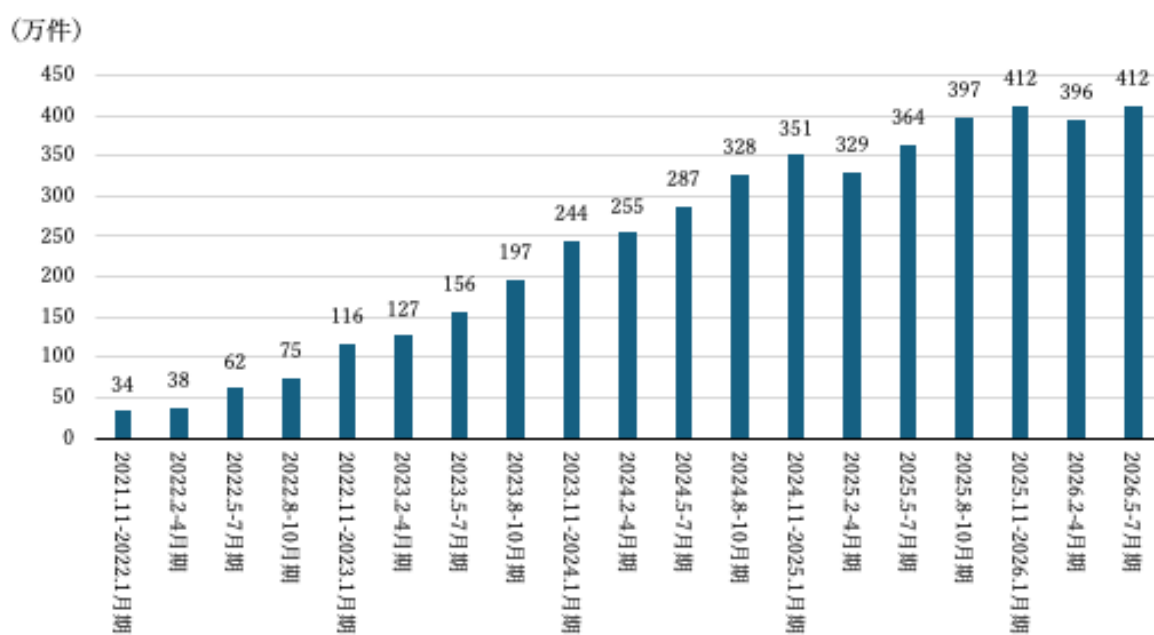


図2：三大都市圏・平均時給（オファー）

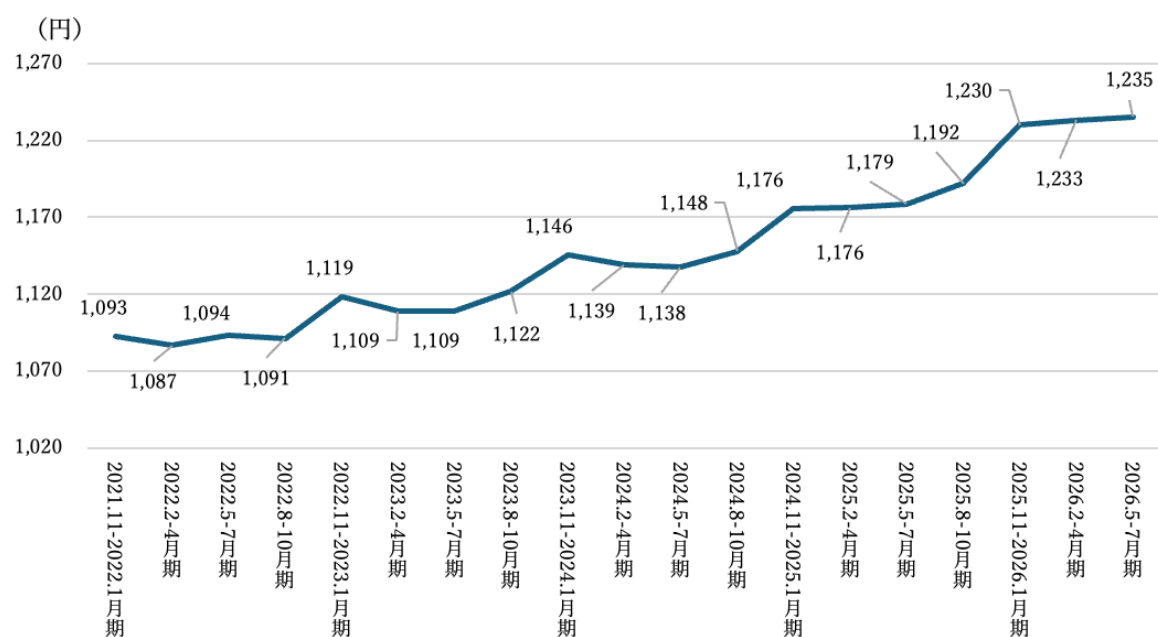


図3：三大都市圏・平均時給の前年同期比（オファー）

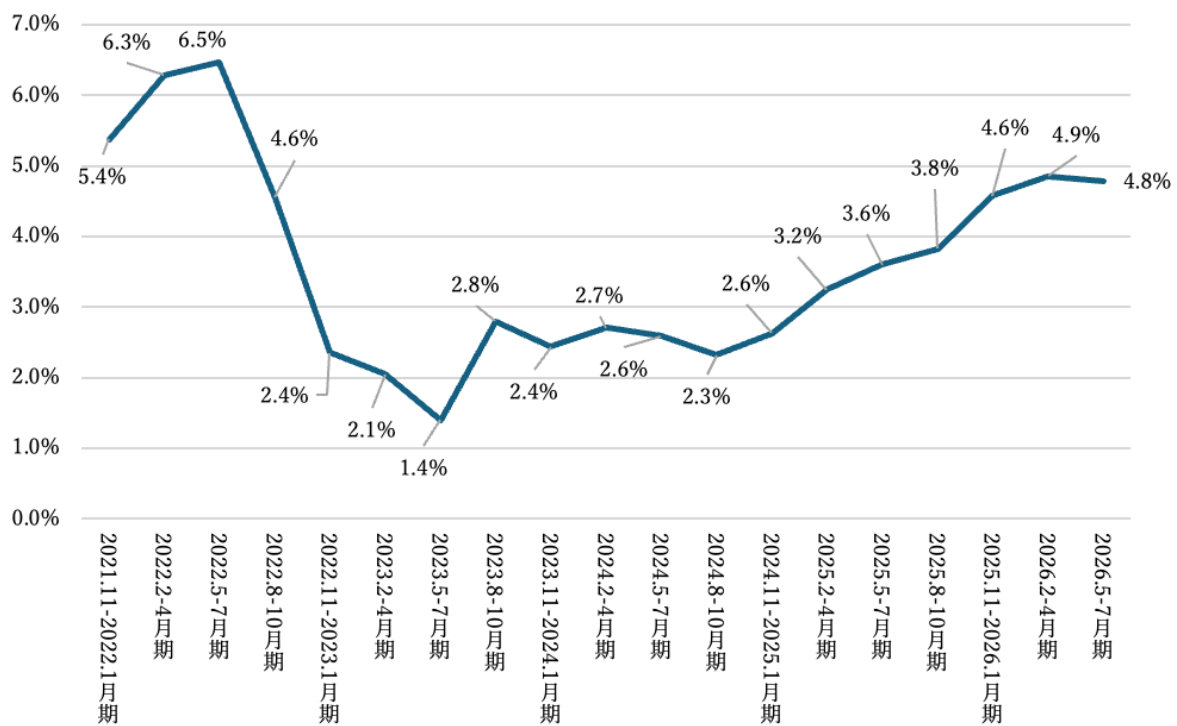


図4：全国・タイミーを利用したスポットワークの総労働時間（実績）

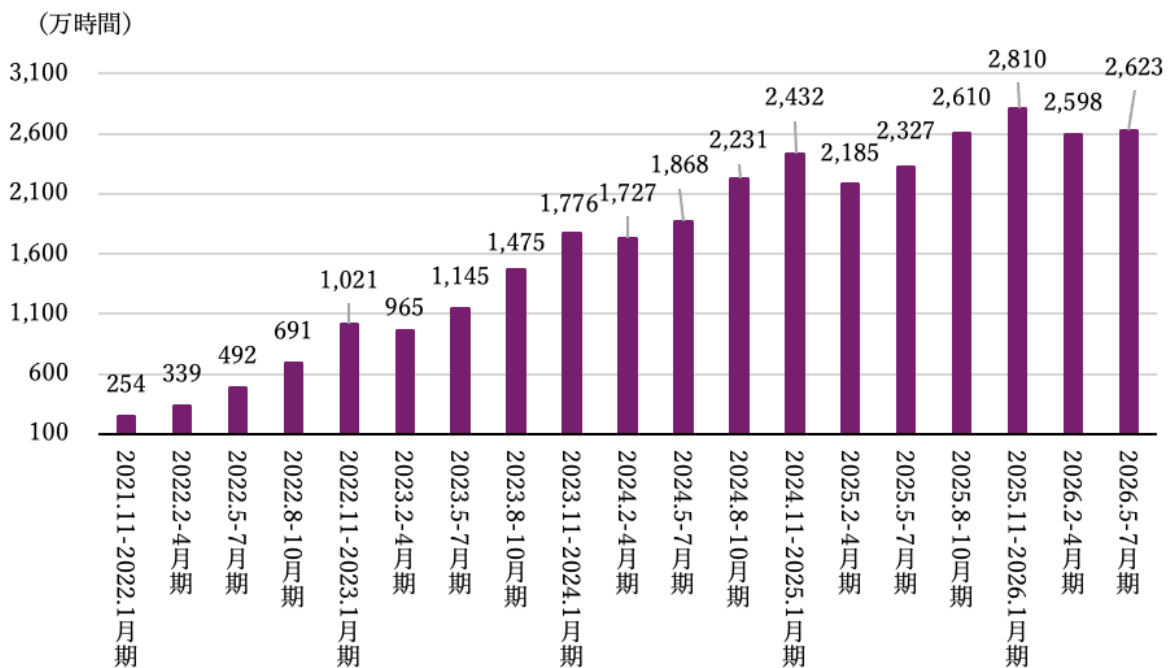


図5：全国・タイミーを利用したスポットワークの総賃金額（実績）

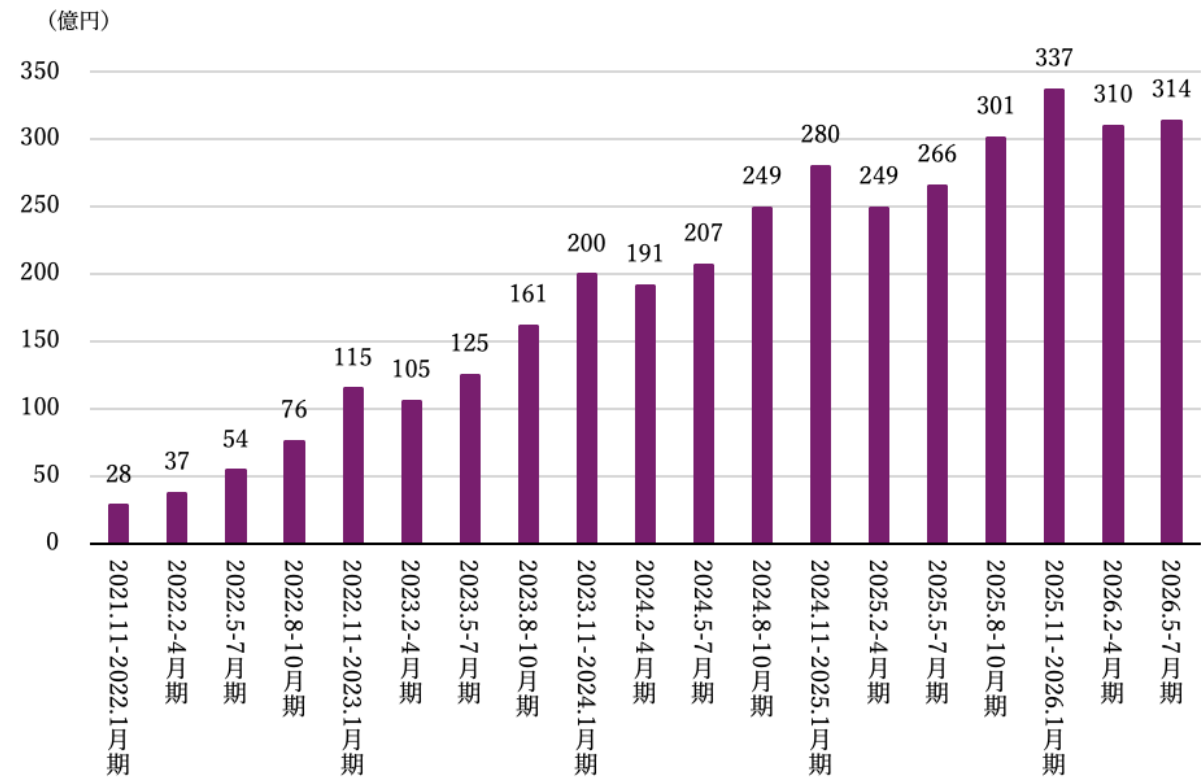


図6：年代別・タイミー月当たり実稼働者数

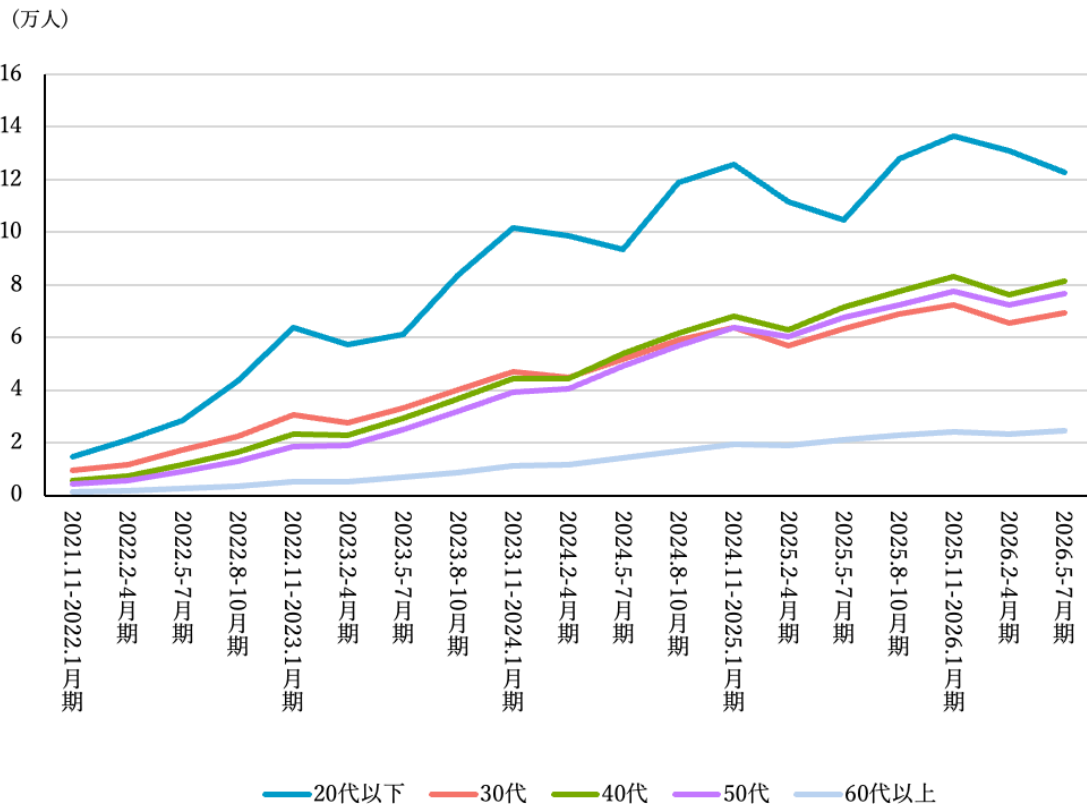
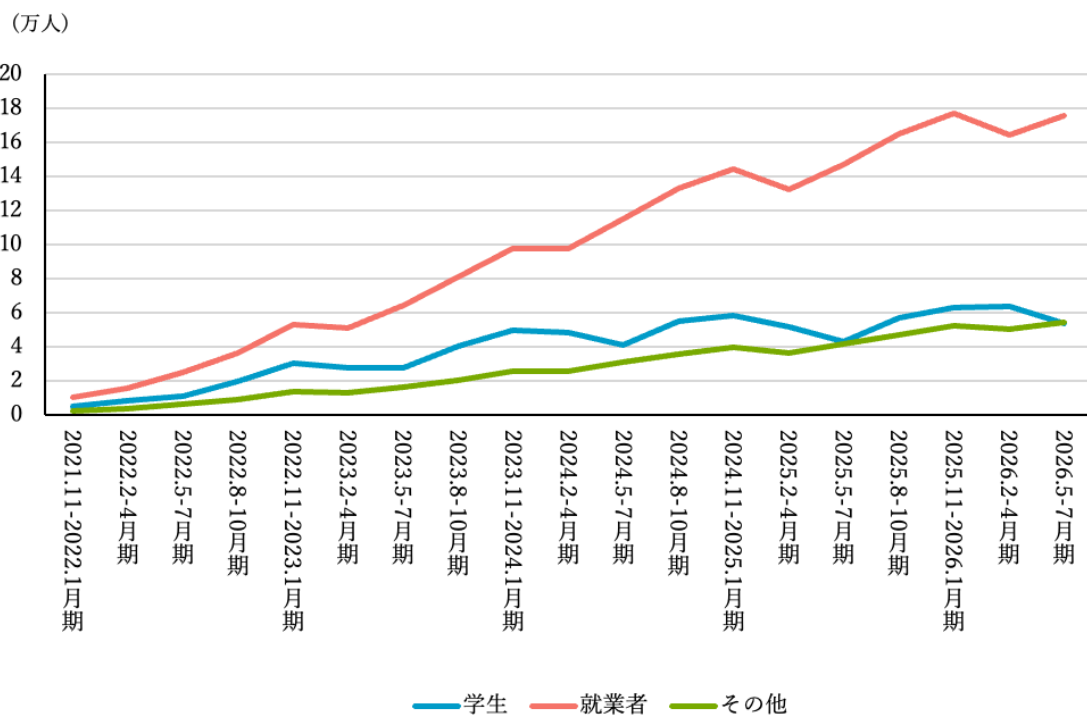


図7：職業別・タイミー月当たり実稼働者数



出所：図1－図7いずれもタイミーデータより作成

職種別・数表（オファー）

全国					
	募集件数（件）	前年同期比	平均時給（円）	前年同期比	平均労働時間（時間）
16 社会福祉の専門的職業	83,836	55.2%	1,248	3.7%	4.4
25 一般事務の職業	25,353	-1.5%	1,268	3.8%	3.5
28 営業・販売関連事務の職業	15,614	18.2%	1,289	4.9%	3.3
29 外勤事務の職業	1,466	124.8%	1,605	23.9%	1.9
32 商品販売の職業	920,150	5.3%	1,147	5.4%	4.1
36 介護サービスの職業	166,737	65.6%	1,197	3.3%	4.7
38 生活衛生サービスの職業	91,857	0.8%	1,429	7.9%	4.2
40 接客・給仕の職業	1,248,579	6.0%	1,190	4.6%	4.2
42 その他のサービスの職業	130,983	42.3%	1,265	4.3%	4.0
45 その他の保安の職業	4,034	23.4%	1,177	5.3%	4.0
46 農業の職業	15,872	45.7%	1,132	6.2%	5.3
66 自動車運転の職業	13,876	34.2%	1,231	3.4%	3.1
75 運搬の職業	1,059,962	17.7%	1,181	4.8%	4.5
76 清掃の職業	125,419	14.4%	1,168	4.8%	4.0
77 包装の職業	59,251	18.0%	1,173	4.7%	5.3
78 その他の運搬・清掃・包装等の職業	139,979	15.7%	1,172	4.9%	4.6
全国計	4,118,226	13.1%	1,188	5.0%	4.3
三大都市圏					
	募集件数（件）	前年同期比	平均時給（円）	前年同期比	平均労働時間（時間）
16 社会福祉の専門的職業	65,186	54.4%	1,269	3.5%	4.4
25 一般事務の職業	19,186	-8.8%	1,302	4.1%	3.4
28 営業・販売関連事務の職業	11,224	10.1%	1,341	6.6%	3.0
29 外勤事務の職業	886	88.9%	1,546	19.7%	1.8
32 商品販売の職業	498,870	3.1%	1,200	5.3%	4.0
36 介護サービスの職業	92,403	46.8%	1,243	3.6%	4.9
38 生活衛生サービスの職業	72,015	-5.2%	1,407	8.0%	4.3
40 接客・給仕の職業	770,922	2.8%	1,239	4.5%	4.2
42 その他のサービスの職業	86,353	35.8%	1,295	4.2%	3.9
45 その他の保安の職業	3,341	30.1%	1,198	5.5%	3.8
46 農業の職業	3,653	21.8%	1,171	6.3%	5.0
66 自動車運転の職業	9,056	21.9%	1,281	3.9%	2.8
75 運搬の職業	670,235	16.8%	1,221	4.4%	4.5
76 清掃の職業	60,016	11.5%	1,226	4.4%	3.9
77 包装の職業	42,652	16.6%	1,202	4.7%	5.4
78 その他の運搬・清掃・包装等の職業	82,309	13.6%	1,217	4.4%	4.7
三大都市圏計	2,497,993	10.3%	1,235	4.8%	4.3
三大都市圏以外					
	募集件数（件）	前年同期比	平均時給（円）	前年同期比	平均労働時間（時間）
16 社会福祉の専門的職業	18,650	57.9%	1,175	4.6%	4.4
25 一般事務の職業	6,167	31.3%	1,164	6.4%	3.8
28 営業・販売関連事務の職業	4,390	45.8%	1,156	2.4%	4.2
29 外勤事務の職業	580	216.9%	1,695	30.0%	2.0
32 商品販売の職業	421,280	8.0%	1,085	5.9%	4.2
36 介護サービスの職業	74,334	97.1%	1,141	4.6%	4.5
38 生活衛生サービスの職業	19,842	31.0%	1,508	5.6%	3.7
40 接客・給仕の職業	477,657	11.6%	1,112	5.5%	4.2
42 その他のサービスの職業	44,630	56.9%	1,206	5.5%	4.0
45 その他の保安の職業	693	-1.0%	1,079	2.1%	5.2
46 農業の職業	12,219	54.8%	1,120	6.4%	5.3
66 自動車運転の職業	4,820	65.6%	1,137	4.9%	3.7
75 運搬の職業	389,727	19.2%	1,112	5.8%	4.5
76 清掃の職業	65,403	17.2%	1,115	5.5%	4.1
77 包装の職業	16,599	21.9%	1,098	5.1%	5.1
78 その他の運搬・清掃・包装等の職業	57,670	18.8%	1,108	6.0%	4.4
三大都市圏以外計	1,620,233	17.6%	1,116	6.0%	4.3

注1：職種は厚生労働省編職業分類による 注2：データはオファー時点

注3：未分類の募集職種を含むため、職種別計と全体計は一致しない場合がある

出所：タイミーデータより作成

性年齢別・月平均稼働者数・月当たり平均利用回数・月当たり平均賃金

年代区分	性別	月当たり稼働者数 (人)	稼働者数 前年同期比	月当たり 平均利用回数 (回)	月当たり 平均稼働時間 (時間)	平均稼働時間 前年同期比	平均賃金 (円)	平均賃金 前年同期比
20代以下	男性	71,081	17.7%	3.8	18.6	-3.3%	22,914	0.7%
20代以下	女性	51,416	15.8%	3.4	15.8	-2.6%	19,377	2.0%
20代以下計		122,497	16.9%	3.6	17.4	-3.0%	21,430	1.3%
30代	男性	37,121	11.3%	5.7	28.2	0.0%	34,556	4.0%
30代	女性	32,203	7.8%	4.6	21.6	-1.6%	26,187	3.0%
30代計		69,324	9.7%	5.2	25.2	-0.5%	30,668	3.8%
40代	男性	36,955	16.5%	6.3	31.7	-0.9%	38,488	3.3%
40代	女性	44,551	11.9%	5.2	23.9	-0.4%	28,622	4.2%
40代計		81,506	13.9%	5.7	27.4	-0.4%	33,095	4.0%
50代	男性	28,952	16.6%	7.0	35.8	0.3%	42,845	4.4%
50代	女性	47,519	11.3%	5.7	26.4	-0.8%	31,503	3.7%
50代計		76,470	13.3%	6.2	30.0	0.0%	35,797	4.3%
60代以上	男性	10,222	17.5%	7.5	37.1	-1.3%	43,922	2.8%
60代以上	女性	14,314	16.3%	6.5	29.3	-0.8%	34,925	3.8%
60代以上計		24,536	16.8%	6.9	32.6	-1.0%	38,674	3.4%
総計		374,334	14.1%	5.1	24.6	-1.2%	29,746	3.1%

出所：タイミーデータより作成

職業属性別・月平均稼働者数・月当たり平均利用回数・月当たり平均賃金

職業属性	月当たり稼働者数 (人)	稼働者数 前年同期比	月当たり 平均利用回数 (回)	月当たり 平均稼働時間 (時間)	平均稼働時間 前年同期比	平均賃金 (円)	平均賃金 前年同期比
学生計	53,601	25.0%	3.0	13.5	-3.5%	16,945	0.5%
就業者計	176,045	19.6%	5.3	25.3	-1.2%	30,766	3.0%
その他計	54,688	31.4%	6.1	29.7	-0.1%	35,186	4.4%
学生	14,165	79.7%	2.6	11.9	-2.3%	14,836	2.0%
学生	6,150	14.6%	3.1	14.9	-2.5%	18,397	1.9%
学生	33,286	12.3%	3.1	14.0	-2.1%	17,575	1.8%
就業者	64,723	22.2%	4.6	21.8	-1.2%	26,818	3.0%
就業者	22,869	12.9%	5.5	27.5	-0.7%	33,010	3.6%
就業者	62,188	18.2%	5.4	25.7	-1.4%	30,947	2.9%
就業者	24,346	26.7%	6.3	31.8	-1.3%	38,746	2.6%
就業者	1,920	-12.0%	5.0	24.2	-3.9%	30,079	0.1%
その他	19,202	25.5%	5.6	24.4	-1.4%	29,052	3.2%
その他	28,381	40.4%	6.4	33.1	0.1%	38,990	4.6%
その他	7,105	16.3%	6.0	30.5	-2.3%	36,569	1.9%
職業登録あり計	284,334	22.7%	5.0	24.0	-1.2%	29,011	3.0%

注：サービスに職業登録がないユーザーは除いている

出所：タイミーデータより作成

◇ データの解説

- タイミーに掲載された募集について、オファー時点の募集件数、平均時給、平均労働時間数を集計するとともに、実績ベースでのタイミーを利用したスポットワークによる総労働時間、賃金総額、性・年齢別、職業属性別の平均稼働者数、月当たりの平均利用回数、利用時間を集計した（総賃金は交通費を除く）。
- 集計対象期間は、2021年11月から2026年7月まで。
- 三大都市圏は首都圏（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）、関西圏（大阪府、京都府、兵庫県、滋賀県、奈良県、和歌山県）、東海圏（愛知県、岐阜県、三重県、静岡県）。

本件に関する問い合わせ：

株式会社タイミー スポットワーク研究所

E-mail:info-spotwork@timee.co.jp