



調査報告書

---

# 格安SIM・スマホ通信プランの 実態・意識調査【2026年3月】

---

調査実施：株式会社ALL CONNECT / オールコネクトマガジン編集部

発行日：2026年3月31日

## 調査概要

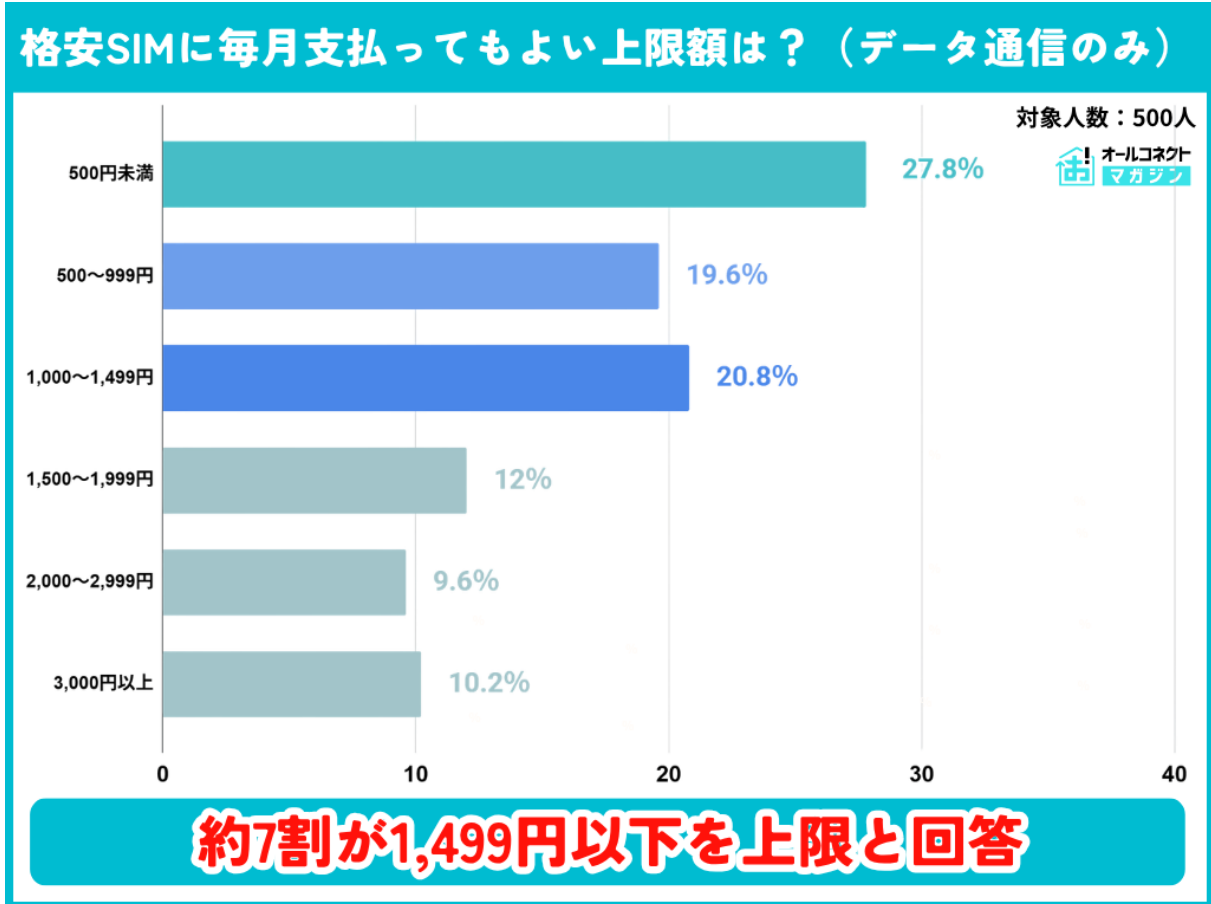
調査目的	格安SIM（MVNO）やスマホ通信プランに対するユーザーの価格意識、データ利用実態、サポートニーズ、情報収集行動を多角的に把握し、サービス改善や市場理解に資するデータを提供する。
調査方法	インターネット調査（QiQUMO）
調査時期	2026年3月
調査対象	20代～60代のスマートフォンユーザー
有効回答数	500件（スクリーニング・トラップ除外後）
調査実施機関	株式会社ALL CONNECT / オールコネクトマガジン編集部

## 調査結果サマリー

- ・ 約7割が月額1,500円未満を上限と回答。「500円未満」が27.8%で最多、「500～999円」が19.6%、「1,000～1,499円」が20.8%と、低価格志向が顕著。
- ・ +200～300円で欲しいサービスは「データ繰り越し」が最多（43.8%）。次いで「ポイント還元」（38.8%）、「端末補償」「低速使い放題」（各19.6%）が続く。
- ・ 約7割がデータ余り経験あり。うち「もったいない」と感じた人が39.4%に上り、データの有効活用ニーズが高い。
- ・ 低速でも使える場面は「メール」（30.8%）が最多だが、「低速では使いたくない」が40.8%で最も多い。低速利用への抵抗感は根強い。
- ・ 格安SIMに最も求めるのは「料金の安さ」（31.6%）。一方「コミュニティ」（20.2%）が2位と高く、ユーザー同士のつながりへの関心が示された。

## 調査結果詳細

### Q1. 格安SIMに払ってもいい上限料金



通話なし・データ通信のみで考えた場合の月額上限料金を尋ねた。

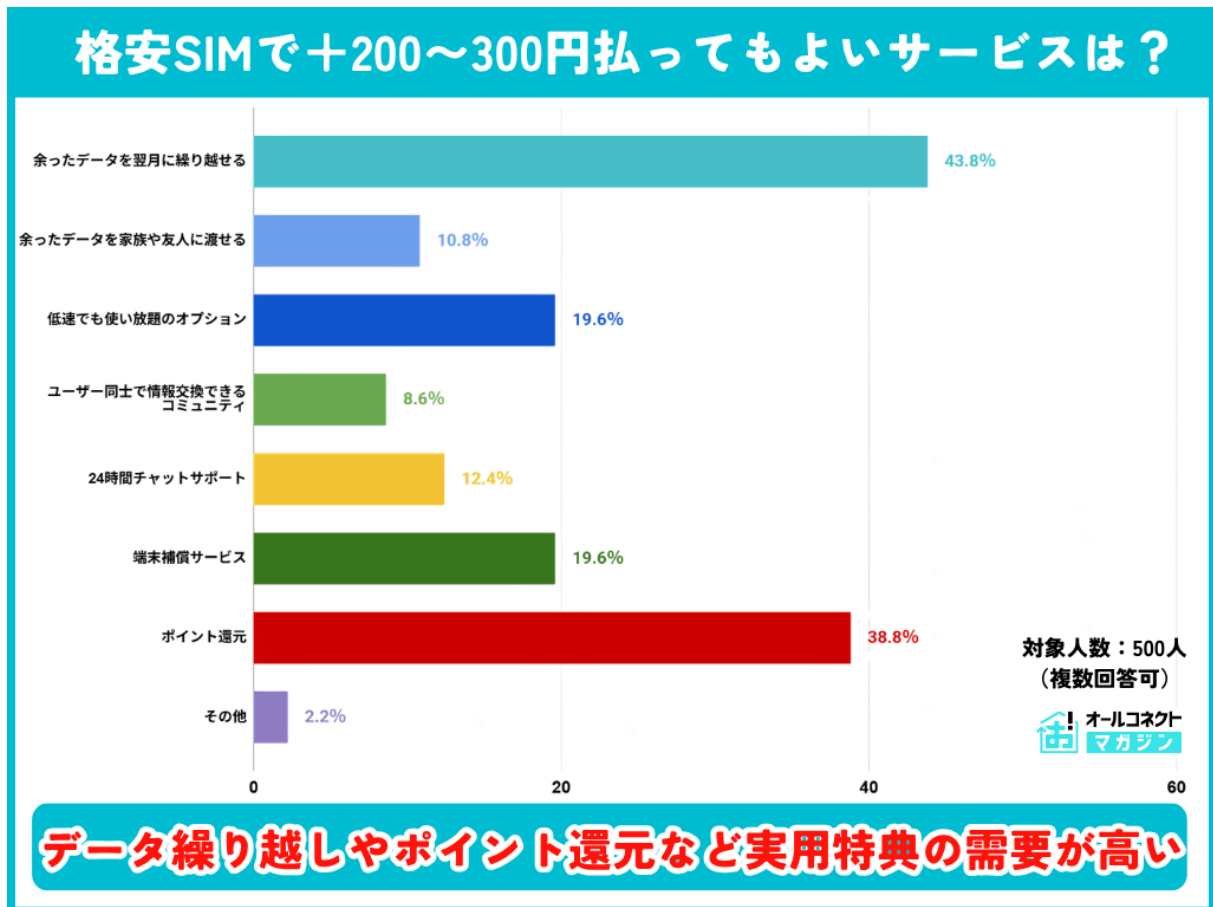
選択肢	回答数	割合
500円未満	139	27.8%
500~999円	98	19.6%
1,000~1,499円	104	20.8%
1,500~1,999円	60	12.0%
2,000~2,999円	48	9.6%
3,000円以上	51	10.2%

年代別クロス集計

選択肢	20代	30代	40代	50代	60代
500円未満	30.0%	26.9%	23.1%	28.3%	25.0%
500～999円	13.8%	19.2%	24.6%	24.5%	32.8%
1,000～1,499円	22.5%	16.7%	16.9%	28.3%	17.2%
1,500～1,999円	8.3%	12.8%	23.1%	9.4%	15.6%
2,000～2,999円	10.8%	11.5%	10.8%	5.7%	4.7%
3,000円以上	14.6%	12.8%	1.5%	3.8%	4.7%

全体の68.2%が1,500円未満を上限としており、低価格志向が強い。一方、20代は「3,000円以上」が14.6%と他年代より高く、快適さへの投資意欲も見られる。60代は「500～999円」が32.8%で最多となり、年代が上がるほど節約志向が強まる傾向にある。

Q2. +200～300円で追加してほしいサービス（複数回答）



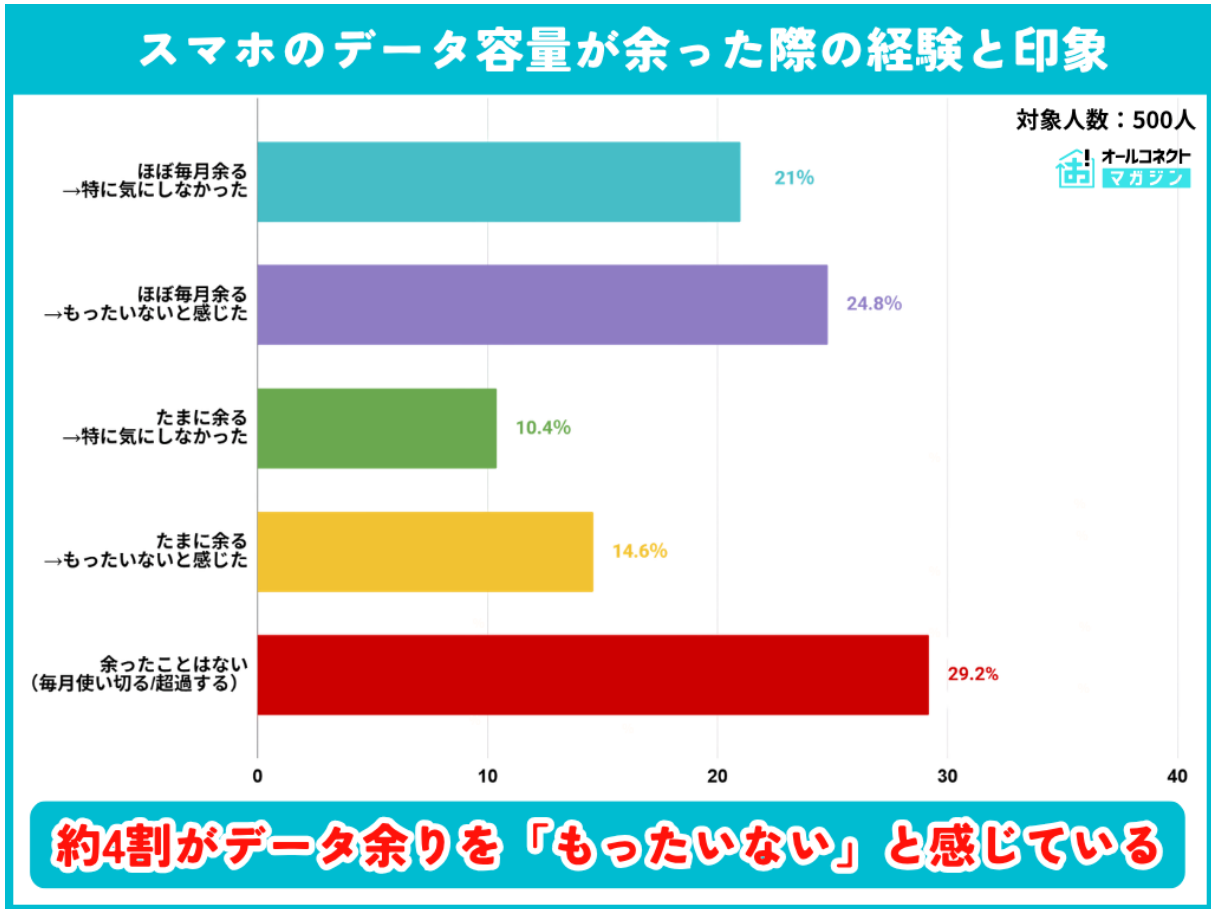
選択肢	回答数	割合
余ったデータを翌月に繰り越せる	219	43.8%
ポイント還元がある	194	38.8%
端末補償サービスが含まれる	98	19.6%
低速でも使い放題のオプションがある	98	19.6%
24時間チャットサポートが使える	62	12.4%
余ったデータを家族や友人に渡せる	54	10.8%
ユーザー同士で情報交換できるコミュニティがある	43	8.6%
その他	11	2.2%

### 年代別クロス集計（上位4項目）

選択肢	20代	30代	40代	50代	60代
余ったデータを翌月に繰り越せる	37.9%	33.3%	55.4%	45.3%	65.6%
ポイント還元がある	35.8%	39.7%	52.3%	47.2%	28.1%
端末補償サービスが含まれる	19.6%	17.9%	20.0%	24.5%	17.2%
低速でも使い放題のオプションがある	17.5%	17.9%	23.1%	22.6%	23.4%

「データ繰り越し」は60代で65.6%と特に高く、年代が上がるほどデータの無駄を避けたい傾向が顕著。  
 「ポイント還元」は40代（52.3%）・50代（47.2%）で高い一方、60代では28.1%に低下する。

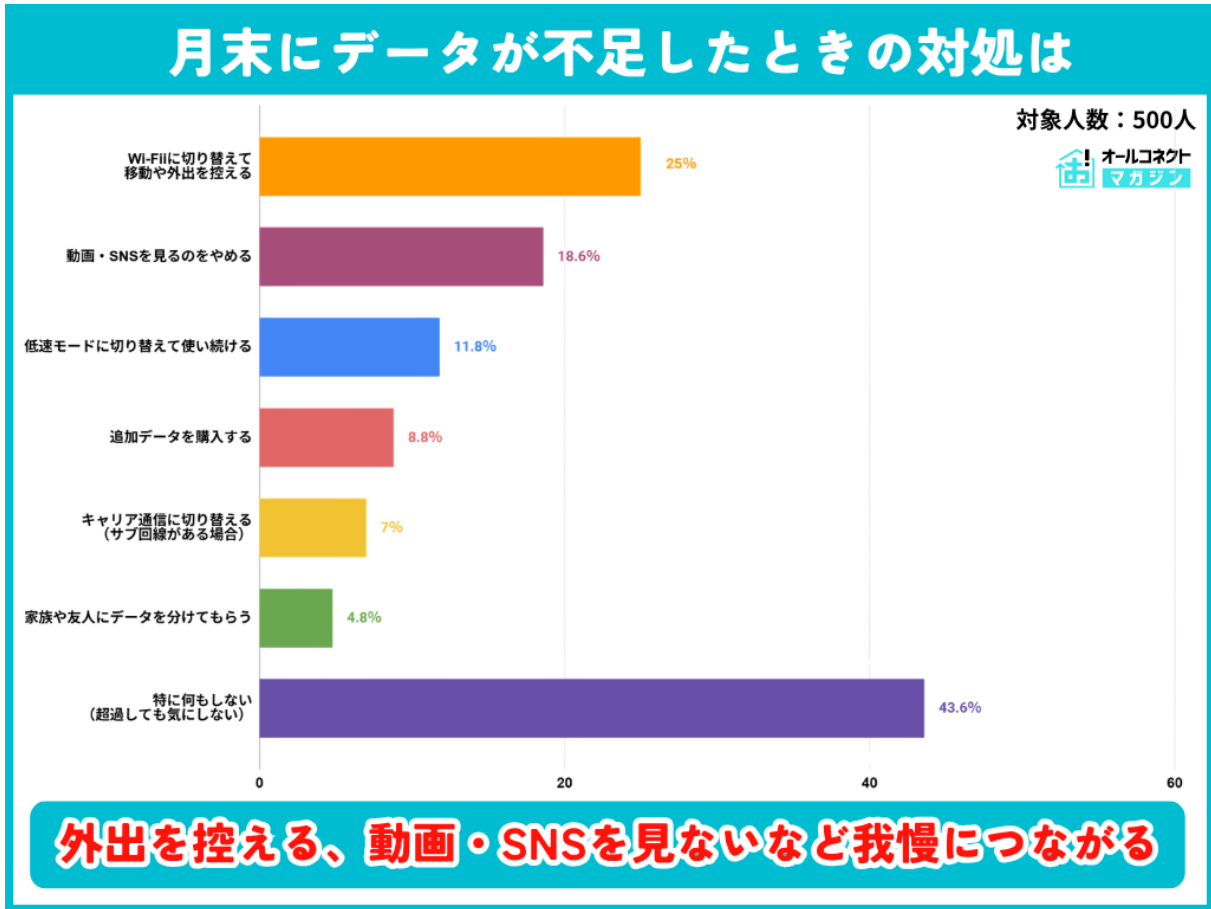
Q3. データ容量の余り経験



選択肢	回答数	割合
ほぼ毎月余る → 特に気にしなかった	105	21.0%
ほぼ毎月余る → もったいないと感じた	124	24.8%
たまに余る → 特に気にしなかった	52	10.4%
たまに余る → もったいないと感じた	73	14.6%
余ったことはない (毎月使い切る/超過する)	146	29.2%

データが余った経験がある人は70.8%。そのうち「もったいない」と感じた人は39.4%に上り、データの有効活用・繰り越し・シェアへのニーズが裏付けられた。50代・60代で「もったいない」の比率が高い。

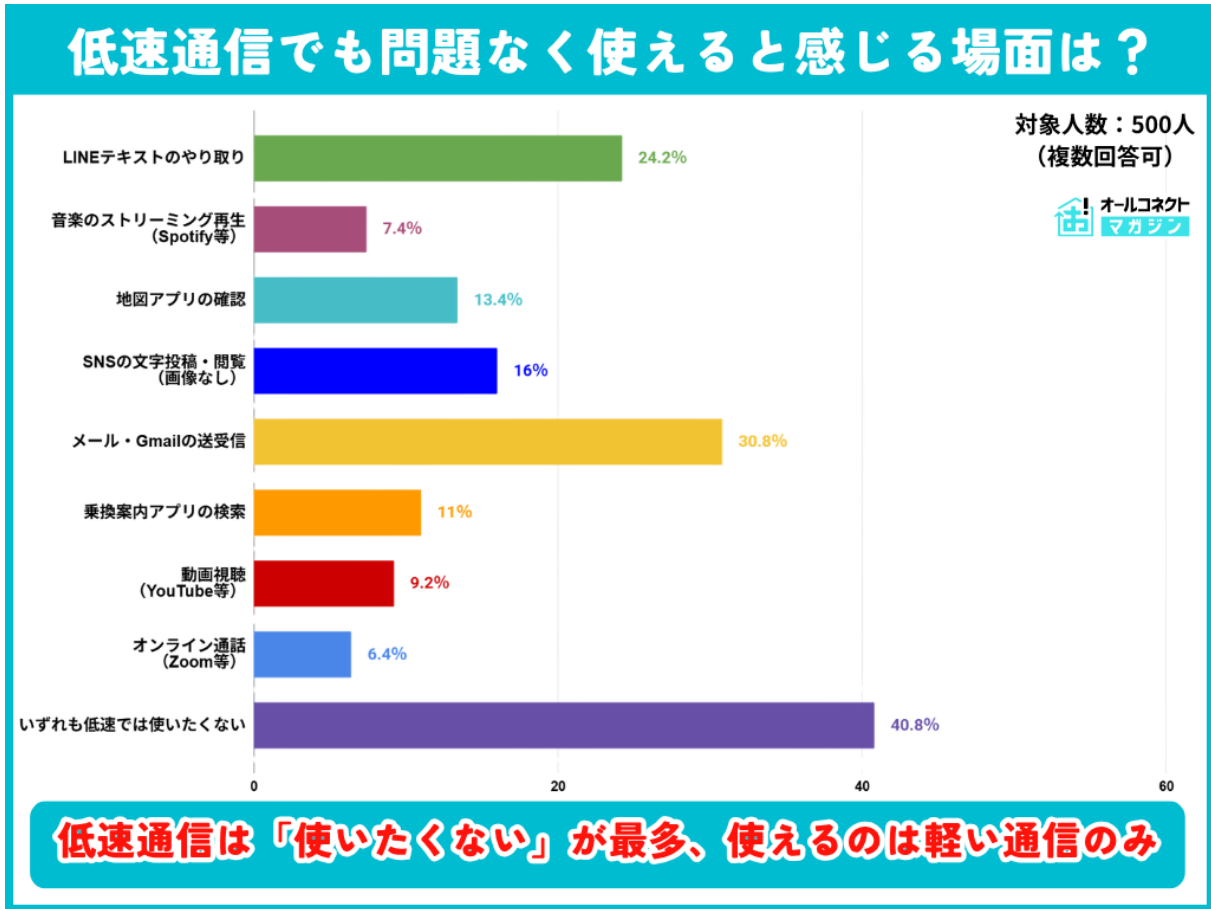
Q4. 月末データ不足時の行動（複数回答）



選択肢	回答数	割合
特に何もしない (超過しても気にしない)	218	43.6%
Wi-Fiに切り替えて、移動や外出を控える	125	25.0%
動画・SNSを見るのをやめる	93	18.6%
低速モードに切り替えて使い続ける	59	11.8%
追加データを購入する	44	8.8%
通信キャリアに切り替える (サブ回線がある場合)	35	7.0%
家族や友人にデータを分けてもらう	24	4.8%

最多は「特に何もしない」（43.6%）で、データ不足を深刻に捉えていないユーザーが多い。一方、積極的に対処するユーザーは「Wi-Fiに切り替え」（25.0%）や「動画・SNSの利用制限」（18.6%）で通信量を抑える傾向にある。

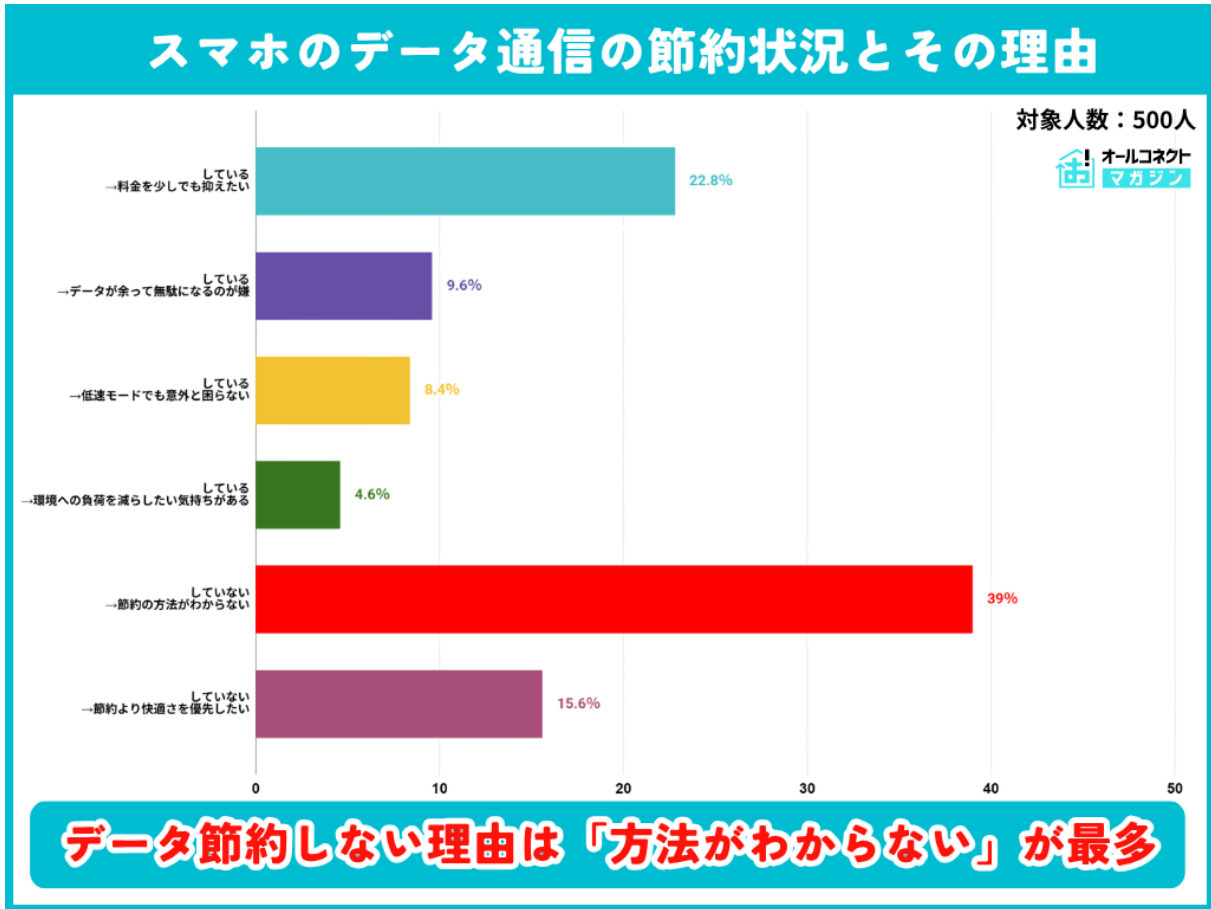
Q5. 低速（約200kbps～1Mbps）でも使える場面（複数回答）



選択肢	回答数	割合
いずれも低速では使いたくない	204	40.8%
メール・Gmailの送受信	154	30.8%
LINEテキストのやり取り	121	24.2%
SNSの文字投稿・閲覧（画像なし）	80	16.0%
地図アプリの確認	67	13.4%
乗換案内アプリの検索	55	11.0%
動画視聴（YouTube等）	46	9.2%
音楽のストリーミング再生	37	7.4%
オンライン通話（Zoom等）	32	6.4%

「低速では使いたくない」が40.8%で最多。低速利用への抵抗感は根強いが、テキスト系（メール・LINE）は許容される傾向にある。動画・音楽・通話など帯域を必要とする用途は1割未満にとどまった。

Q6. データ通信の節約工夫



選択肢	回答数	割合
していない→節約の方法がわからない	195	39.0%
している→料金を少しでも抑えたいから	114	22.8%
していない→節約より快適さを優先したい	78	15.6%
している→データが余って無駄になるのが嫌だから	48	9.6%
している→低速モードでも意外と困らないと気づいたから	42	8.4%
している→環境への負荷を減らしたい気持ちがあるから	23	4.6%

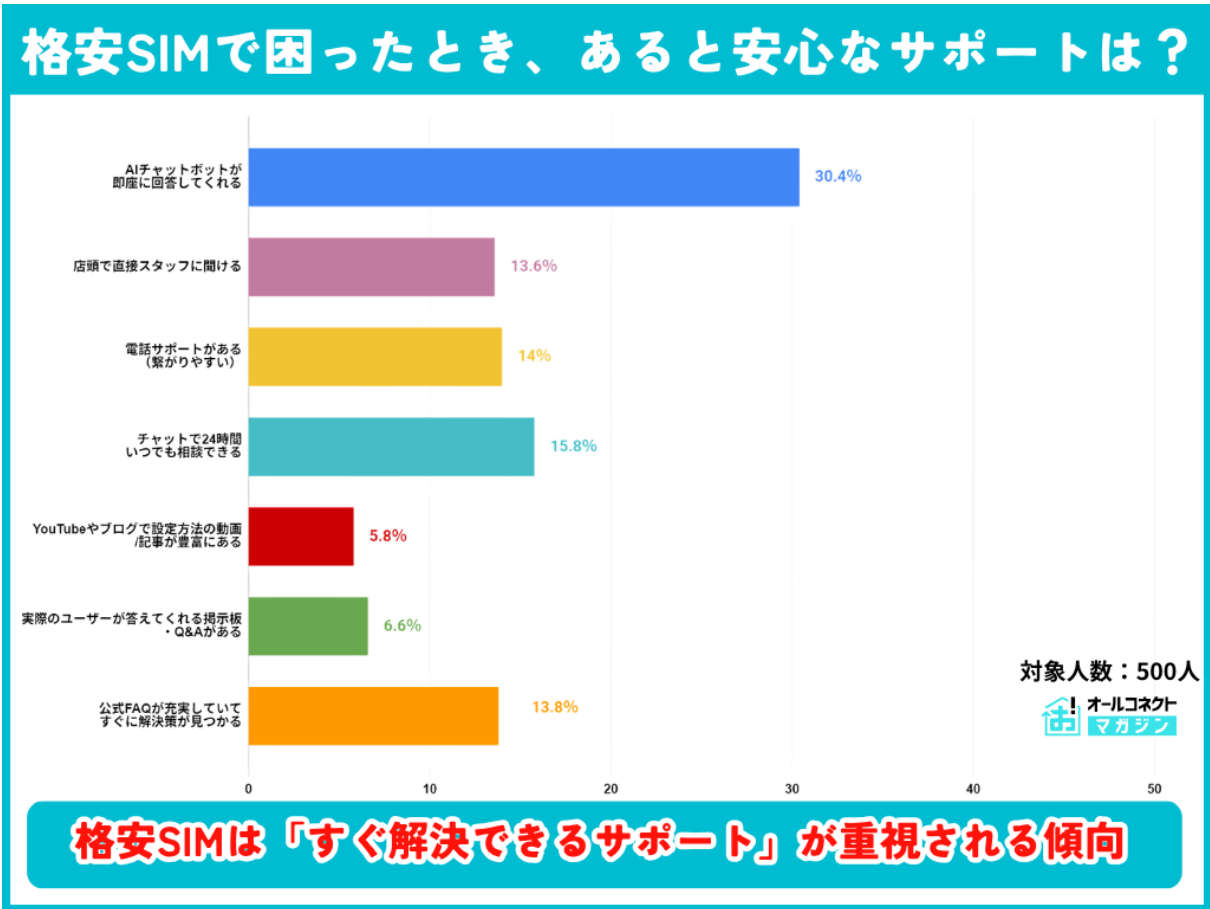
最多は「節約方法がわからない」（39.0%）で、節約したいが方法を知らないユーザーが約4割存在する。一方、節約実践者の主な動機は「料金を抑えたい」（22.8%）が中心。

## Q7. 格安SIMで不安・困った経験

選択肢	回答数	割合
特に不安・困ったことはない	333	66.6%
プランの仕組みが複雑で理解できなかった	49	9.8%
トラブル発生時に連絡する窓口がわからなかった	32	6.4%
速度制限になった時の対処がわからなかった	22	4.4%
乗り換え手続き（MNP等）が複雑で不安だった	20	4.0%
初期設定（APN設定等）がうまくできなかった	16	3.2%
周囲に使っている人がいなくて情報を得にくかった	16	3.2%
端末の故障・紛失時の対応がわからなかった	12	2.4%

66.6%が「困ったことはない」と回答。困った経験がある人のうち、「プランの複雑さ」（9.8%）と「サポート窓口の不明」（6.4%）が上位。分かりやすいプラン設計とサポート導線の改善が求められている。

Q8. 安心できるサポートの形



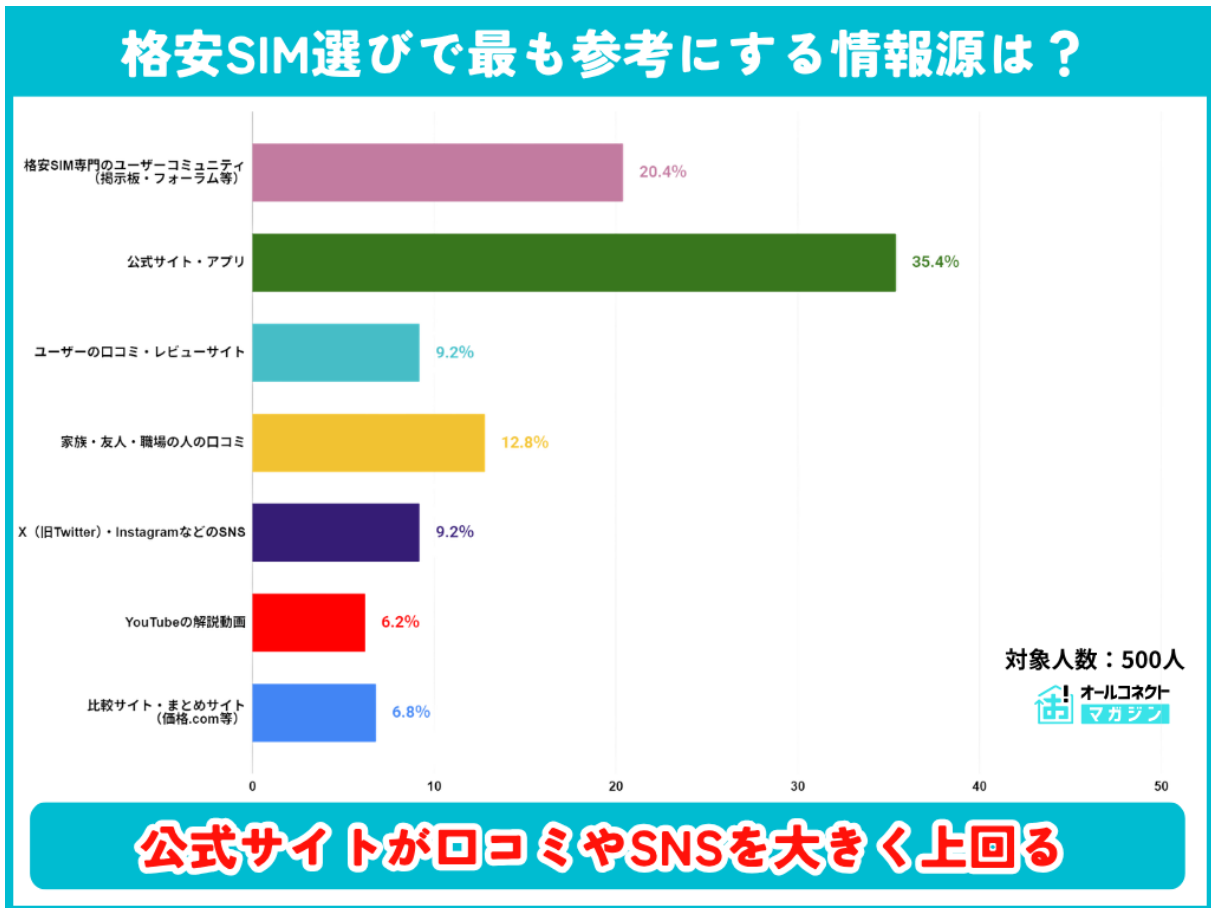
選択肢	回答数	割合
AIチャットボットが即座に回答してくれる	152	30.4%
チャットで24時間いつでも相談できる	79	15.8%
電話サポートがある (繋がりやすい)	70	14.0%
公式FAQが充実していてすぐに解決策が見つかる	69	13.8%
店頭で直接スタッフに聞ける	68	13.6%
実際のユーザーが答えてくれる掲示板・Q&Aがある	33	6.6%
YouTubeやブログで設定方法の動画/記事が豊富にある	29	5.8%

## 年代別クロス集計

選択肢	20代	30代	40代	50代	60代
AIチャットボット	35.8%	37.2%	20.0%	20.8%	20.3%
チャット24時間	16.7%	12.8%	15.4%	24.5%	9.4%
電話サポート	11.7%	14.1%	13.8%	20.8%	17.2%
店頭サポート	10.8%	10.3%	13.8%	11.3%	29.7%

全体では「AIチャットボット」（30.4%）が最多で、即時性への期待が高い。20～30代はAIチャットボットが35%超と突出する一方、60代は「店頭サポート」（29.7%）が最多で、対面ニーズが根強い。サポート体制の多様化が求められる。

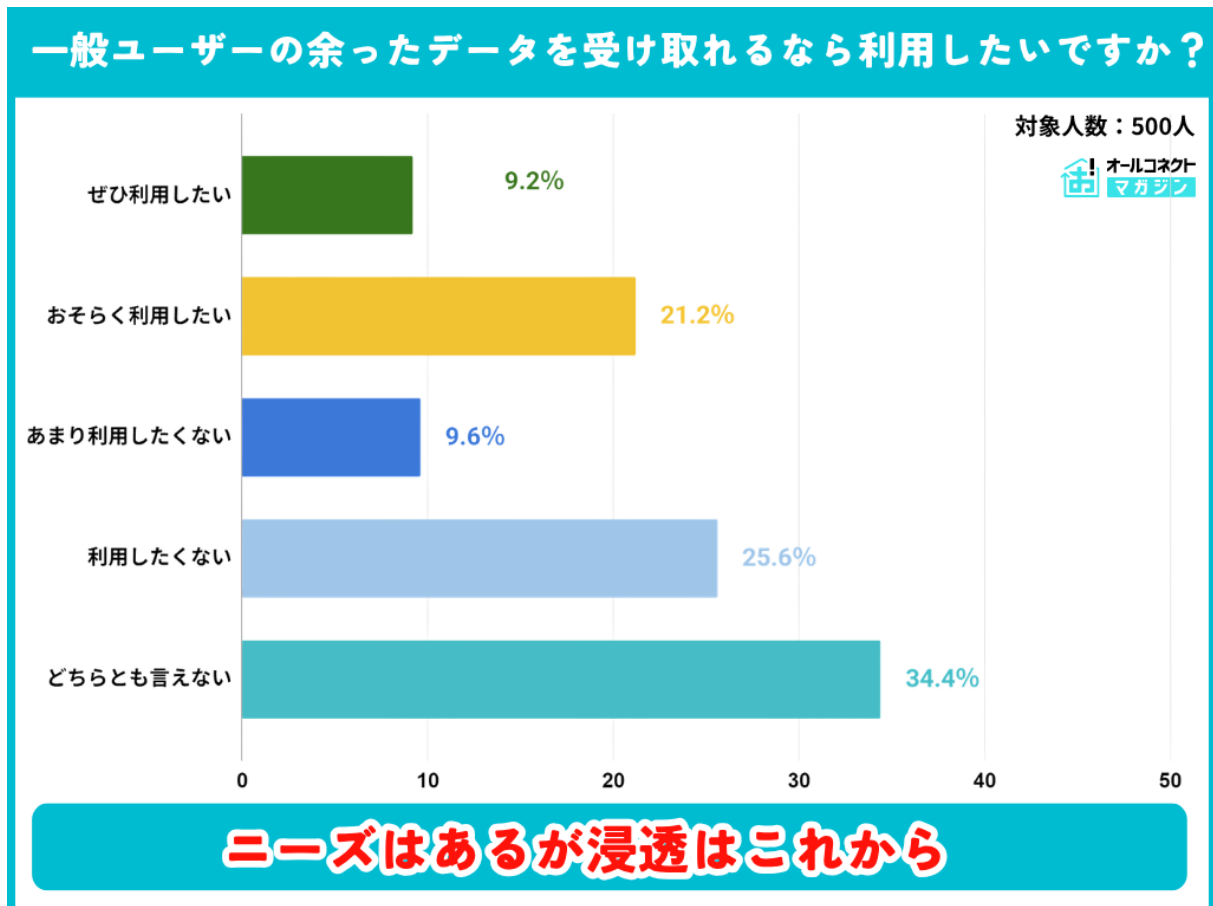
## Q9. 情報源として信頼する場所



選択肢	回答数	割合
公式サイト・公式アプリ	177	35.4%
格安SIM専門のユーザーコミュニティ	102	20.4%
家族・友人・職場の人の口コミ	64	12.8%
ユーザーの口コミ・レビューサイト	46	9.2%
X (旧Twitter) ・InstagramなどのSNS	46	9.2%
比較サイト・まとめサイト (価格.com等)	34	6.8%
YouTubeの解説動画	31	6.2%

「公式サイト・公式アプリ」 (35.4%) が最も信頼されている。注目すべきは「ユーザーコミュニティ」が20.4%で2位となり、実際のユーザーの声への信頼が高いことが分かる。20代はSNS (14.6%) の比率が他年代より高い。

#### Q10. 他ユーザーからのデータ提供サービスの利用意向



選択肢	回答数	割合
ぜひ利用したい	46	9.2%
おそらく利用したい	106	21.2%
どちらとも言えない	172	34.4%
あまり利用したくない	48	9.6%
利用したくない	128	25.6%

利用意向あり（「ぜひ」＋「おそらく」）は30.4%、否定的（「あまり」＋「したくない」）は35.2%と拮抗。「どちらとも言えない」が34.4%で最多であり、サービスの仕組みや安全性の訴求次第で利用意向が変化する可能性がある。

### Q11. データ提供サービスを利用したくない理由（n=176）

Q10で「あまり利用したくない」「利用したくない」と回答した176名に理由を尋ねた。

選択肢	回答数	割合
セキュリティが不安	108	61.4%
知らない人のものは不安	40	22.7%
手続きが面倒そう	28	15.9%

「セキュリティが不安」が61.4%と圧倒的。データシェアリングサービスの普及には、セキュリティの担保と分かりやすい仕組みの説明が不可欠である。

## Q12. 格安SIM機能の理解度

データ繰り越し・低速モード・パケットシェアなどの機能について、理解度を尋ねた。

選択肢	回答数	割合
完全に理解して使いこなせている	40	8.0%
だいたい理解しているが、使いこなせていない機能もある	103	20.6%
半分くらいしか理解していない	111	22.2%
あまり理解していない	120	24.0%
全くわからない・考えたことがない	126	25.2%

「完全に理解」はわずか8.0%。約半数（49.2%）が「あまり理解していない」以下と回答しており、機能の存在を知らない・活用できていないユーザーが多い。Q6の「節約方法がわからない」（39.0%）とも整合し、ユーザー教育の必要性が示された。

## Q13. デュアルSIM利用状況

選択肢	回答数	割合
していない→1回線で十分だから	189	37.8%
していない→複数SIMの仕組みがよくわからないから	172	34.4%
している→回線品質のバックアップとして	46	9.2%
している→メインは大手キャリア、サブは格安SIMで節約するため	45	9.0%
している→データ容量を複数回線で補うため	27	5.4%
している→仕事用とプライベートを分けるため	21	4.2%

デュアルSIM利用者は27.8%。非利用者のうち「仕組みがわからない」（34.4%）が「十分だから」（37.8%）に迫る水準で、理解不足が利用の障壁になっている。

## Q14. 格安SIMへの乗り換え後悔経験

選択肢	回答数	割合
まだ乗り換えていない	264	52.8%
後悔はない（乗り換えて良かった）	99	19.8%
後悔あり→トラブル時のサポートが思ったより手薄だった	43	8.6%
後悔あり→プランが複雑でわかりにくかった	25	5.0%
後悔あり→速度が思っていたより遅かった	24	4.8%
後悔あり→端末が対応していなかった	19	3.8%
後悔あり→通話品質が悪かった	16	3.2%
後悔あり→コスト削減効果が小さかった	10	2.0%

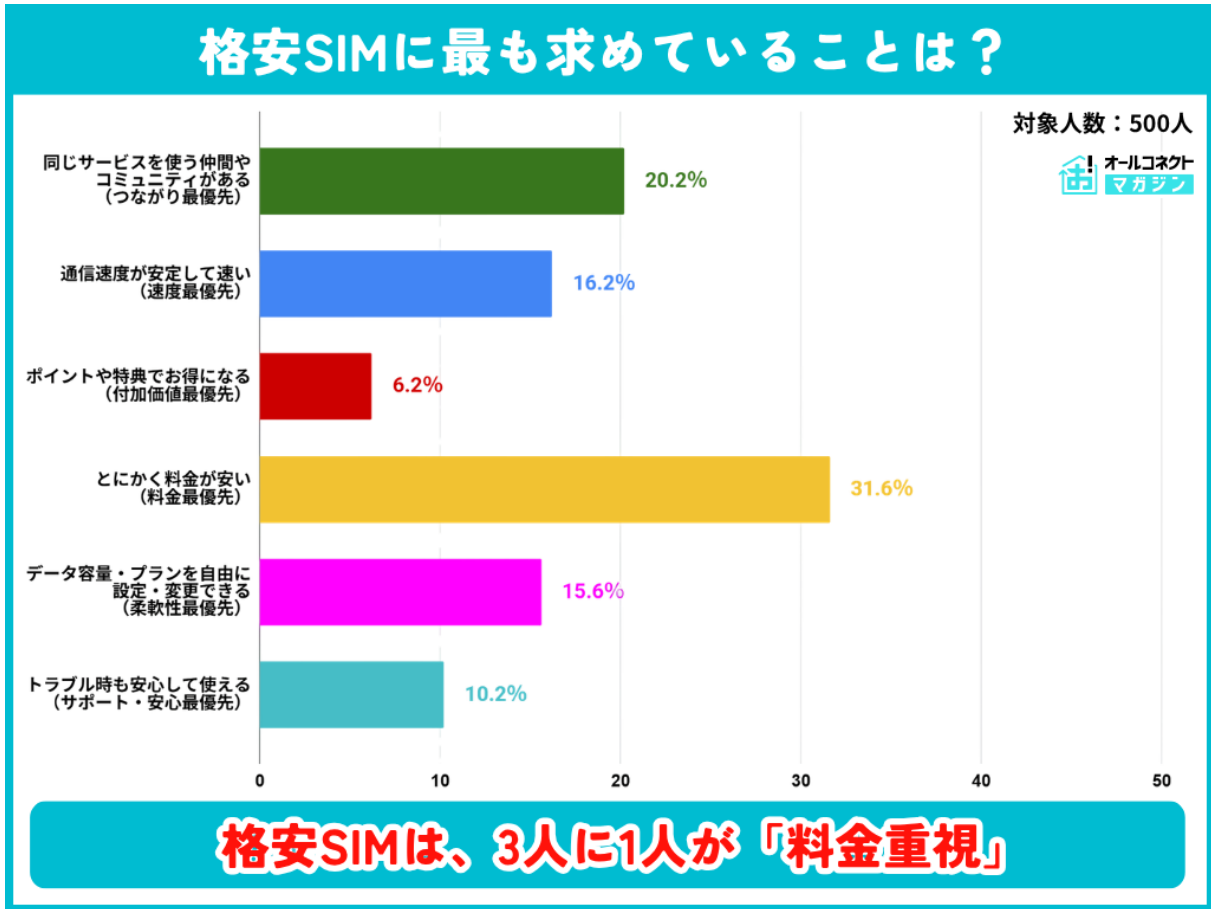
乗り換え済みユーザー（236名）のうち、41.9%が「乗り換えて良かった」と回答。後悔理由の1位は「サポートが手薄」（18.2%）で、Q8のサポートニーズと一致する。

## Q15. データ残量確認頻度

選択肢	回答数	割合
ほとんど確認しない	139	27.8%
確認する方法がわからない	127	25.4%
月に1～2回確認する	97	19.4%
月末近くになってから確認する	58	11.6%
週に2～3回確認する	46	9.2%
ほぼ毎日確認する	33	6.6%

「ほとんど確認しない」（27.8%）と「確認方法がわからない」（25.4%）を合わせると半数超がデータ残量を把握していない。データ管理のハードルが高い現状が浮き彫りになった。

Q16. 格安SIMに最も求めること



選択肢	回答数	割合
とにかく料金が安いこと (料金最優先)	158	31.6%
同じサービスを使う仲間やコミュニティがあること (つながり最優先)	101	20.2%
通信速度が安定して速いこと (速度最優先)	81	16.2%
データ容量・プランを自分で自由に設定・変更できること (柔軟性最優先)	78	15.6%
トラブル時も安心して使えること (サポート・安心最優先)	51	10.2%
ポイントや特典でお得になること (付加価値最優先)	31	6.2%

## 年代別クロス集計

選択肢	20代	30代	40代	50代	60代
料金最優先	22.5%	24.4%	47.7%	47.2%	45.3%
つながり最優先	26.7%	23.1%	10.8%	7.5%	12.5%
速度最優先	17.5%	15.4%	18.5%	13.2%	12.5%
柔軟性最優先	16.7%	16.7%	12.3%	15.1%	14.1%

全体では「料金の安さ」が31.6%で1位だが、20代は「コミュニティ」（26.7%）が「料金」（22.5%）を上回る特徴的な結果となった。40代以上は「料金最優先」が約半数を占め、年代による価値観の違いが明確に表れている。

## 調査方法の詳細

### 調査ツール・実施方法

インターネットリサーチサービス「QiQUMO」を通じて、WEBアンケート形式で実施した。

### スクリーニング条件

20代～60代のスマートフォン利用者を対象とした。

### 除外条件

回答内容の整合性チェックおよびトラップ設問により不適切な回答を除外し、500件の有効回答を得た。

### 回答者属性

属性	区分	人数	割合
年代	20代	240	48.0%
	30代	78	15.6%
	40代	65	13.0%
	50代	53	10.6%
	60代	64	12.8%
性別	女性	215	43.0%
	男性	285	57.0%

## 事業者コメント — mineo (株式会社オプテージ)

本調査の結果について、格安SIMサービス「mineo」を提供する株式会社オプテージのコンシューマモバイル戦略チームに見解をいただいた。



ユーザーと作る 格安SIM  
使いやすさを追求する理由とは？

モバイル事業推進本部      モバイル事業戦略部  
コンシューマー      モバイル戦略チーム  
宮本圭祐 氏                      細川航 氏

### 価格帯について



株式会社オプテージ 宮本 圭祐 氏

お客様にとって1,500円前後が一つの分岐点になるというのは、弊社としての料金感覚とも一致しています。mineoではマイピタの1GB (1,298円) ~5GB (1,518円) あたりが中心価格帯で、多くのお客様がこのゾーンを選ばれています。

## データ繰り越し・シェアのニーズについて



株式会社オブテージ 細川 航 氏

「データ繰り越し」が最も求められるサービスという結果は、まさにmineoが注力してきた分野です。mineoでは「パケット」という仕組みで無期限のデータ貯蓄を可能にしており、パケットを組み合わせ、ある程度データがたまったら容量の少ない料金プランに変更していただくという使い方もおすすめしています。

## 低速利用・パケット放題について



株式会社オブテージ 宮本 圭祐 氏

低速への抵抗感が4割という結果は興味深いです。mineoではパケット放題Plus（最大1.5Mbps）やパケット放題3Mbpsを提供しており、テキスト通信だけでなく、標準画質の動画再生やSNSの閲覧も快適に行える速度を実現しています。マイピタ3GB（1,298円）とパケット放題3Mbps（385円）の組み合わせで月額1,683円という実用的な選択肢を提供しています。

## コミュニティの価値について



株式会社オブテージ 細川 航 氏

格安SIMに「コミュニティ」を求める声が20.2%で2位という結果は、mineoが「Fun with Fans！」を掲げて運営してきた「マイネ王」の方向性を裏付けるものです。マイネ王ではユーザー同士のQ&Aやアイデア提案が活発に行われており、2026年1月時点でユーザー数は138万人を超えています。

## データシェアリング（フリータンク）について



株式会社オブテージ 宮本 圭祐 氏

セキュリティへの不安が最大の障壁というのは重要な知見です。mineoのフリータンクは、困ったときにタンクからデータを引き出せるというシンプルで便利な仕組みです。個人情報のやり取りは一切なく、匿名で安全にデータをシェアできる設計にしています。

## サポート体制について



株式会社オブテージ 細川 航 氏

年代によってサポートニーズが大きく異なるという結果は、弊社の体制設計にも通じます。店舗での対面サポートが必要な方、電話やチャットでのサポートをご希望の方など、お客様それぞれが必要なサポートを選べる状態を整えております。mineoは単純な価格競争ではなく、お客様の使い方に合った通信体験を提供することを重視しています。

## データの利用条件・引用ガイドライン

---

### 出典表記

本データを引用・転載する際は、以下の出典を明記してください。

#### 出典記載例（個別調査を引用する場合）

出典：オールコネクトマガジン「格安SIM・スマホ通信プランの実態・意識調査【2026年3月】」

データライブラリ全体を参照する場合は <https://all-connect.co.jp/magazine/data/> をご利用ください。

### 利用可能な範囲

- ・ 記事・レポート・プレゼン・SNS等での引用・転載（出典明記のうえ事前連絡不要）
- ・ グラフ作成・独自分析・再集計などの二次利用（出典明記のうえ可）
- ・ 商用目的での利用（出典明記のうえ可）

### 禁止事項

- ・ 元データの改ざん・調査結果を誤認させる文脈での使用
- ・ CSVやPDFファイルの再ホスティング・再配布

### お問い合わせ

データの詳細・調査に関するご質問は [お問い合わせフォーム](#) よりご連絡ください。