

一人暮らし向けおすすめ光回線の 比較評価基準書

一人暮らしの実利用者データと、料金・解約時費用・通信品質を組み合わせ、17社を同一条件で採点するための評価ルールです。

371人 光回線利用者を分析 備え付けWi-Fi 29人を除外	58.22% 次回は月額が安い回線 Q10 / 複数回答	35.04% 2年以内の利用 Q3 / n=371
--	---	--

評価設計の核心

配点：月額20%・実質10%・初期15%・解約時費用20%・通信品質15%・CB受取10%・契約期間10%。

解約時費用の5点：「工事費完全無料（または0円）＋解約金0円」で、いつ解約しても工事費残債・契約解除料が発生しない回線だけ。5点条件に該当しない回線は、24か月利用後の解約負担額で4～1点を判定します。

掲載サイト	光回線マニュアル
URL	https://www.biglobe-hikari.net/manual/
評価対象	一人暮らし向け光回線 17社
基準日	2026年9月

1 評価の目的と基本方針

本基準書の目的は、キャッシュバック額や最大通信速度など単一の指標だけでなく、一人暮らしで負担になりやすい「毎月の固定費」「24か月の実質負担」「契約開始時の費用」「2年時点の解約負担」を同一条件で比較し、利用条件に合う光回線を選べるようにすることです。

一人暮らし特有の判断軸を優先

- 毎月の固定費として無理なく払い続けられるか
- 契約開始時に工事費・契約事務手数料などの負担が大きくなるか
- キャンペーンを無理なく受け取れ、実際の家計負担軽減につながるか
- 割引・特典を含む24か月の実質料金も比較し、月額だけに偏らないか
- 2年で引っ越した場合に工事費残債や解約金が重くならないか
- 動画・Web会議・ゲームに必要な通信品質を確保できるか

一人暮らしの実利用者の声を評価に反映

独自アンケートでは、光回線利用者371人のうち30.19%が「思ったより月額料金が高かった」と回答。次回選びたい回線では58.22%が「月額料金が安い光回線」を選び、16.98%が「工事費残債が残らない回線」、14.02%が「契約期間がない回線」を選びました。こうした実際の利用者の声をもとに、月額料金・初期費用・解約時費用・契約期間など、一人暮らしで負担につながりやすい項目を比較・評価しています。

アンケート結果だけで順位を決めていません

アンケートは、一人暮らしの利用者が何を重視しているかを把握するために活用しています。回答率をそのまま点数へ置き換えるのではなく、検索意図・比較可能性・短期利用時のリスクも踏まえて配点しています。

公平性・編集独立性

- 広告掲載の有無、成果報酬額、運営会社との取引関係は採点に含めない。
- 料金・キャンペーン・工事費・解約条件は、同一基準日に各公式または掲載キャンペーンページで確認する。
- メリットだけでなく、工事費残債・受取条件・対象エリアなど不利な条件も同じ粒度で記録する。
- 根拠を確認できない項目は推測で補完せず、確認後に採点する。

2 総合評価の配点

各項目を5.00点満点で採点し、配点を掛け合わせて100点満点の総合評価を算出します。今回の採点表は、下記7項目・同一ウェイトで固定し、順位に合わせて配点を変更しません。

評価項目	配点	主な確認内容	採点方法
月額料金	20%	毎月の標準月額	17社の最小・最大で線形換算
実質料金	10%	24か月の実質月額	17社の最小・最大で線形換算
初期費用	15%	工事費・事務手数料	5段階ルールで採点
解約時費用	20%	24か月時点の解約負担	5点特例＋金額帯で採点
通信品質	15%	実測下り・Ping	下り60%＋Ping40%
CB受取	10%	申請・時期・条件	5段階ルールで採点
契約期間	10%	縛り・更新条件	5段階ルールで採点

総合点の算出方法

総合点＝（月額×20%＋実質×10%＋初期×15%＋解約時費用×20%＋通信品質×15%＋CB受取×10%＋契約期間×10%）×20
各項目は5.00点満点。小数を保持して計算し、100点満点で表示します。

今回の採点方式は3種類

方式	対象項目	考え方
相対スコア	月額・実質料金	17社の最低値を5点、最高値を1点として線形換算
基準スコア	初期費用・解約時費用・CB受取・契約期間	事前に定めた5～1点の条件で判定
段階＋合成	通信品質	下り・Pingを段階採点し、60% / 40%で合成

ランキングの区分

区分	社数	取扱い
総合ランキング対象	11社	100点満点の総合点で順位を決定
条件付き別枠	1社	ahamo光。ahamoユーザー向けとして別表示
電力系別枠	5社	地域限定のため、提供エリア別の別枠で比較

3 採点ルール：料金・初期費用

月額料金 / 20%

一人暮らしの毎月の固定費を評価します。集合住宅向けの標準プランを基本とし、スマホセット割など利用者属性で変わる割引は総合点に原則加算しません。

数値スコア

月額スコア = $1 + 4 \times (17\text{社の最高月額} - \text{対象回線の月額}) \div (17\text{社の最高月額} - 17\text{社の最低月額})$
費用が低いほど高得点。最低値が5.00点、最高値が1.00点になる線形換算です。

実質料金 / 10%

24か月利用時の総負担を月額換算して比較します。月額料金だけでなく、契約事務手数料・24か月中に支払う工事費・必須オプション費を加え、適用できる割引・キャッシュバック等を差し引きます。

項目	計算・取扱い
24か月総負担	月額料金24か月分＋事務手数料＋24か月中の工事費＋必須OP費－月額割引－受取可能な特典
実質月額	24か月総負担 ÷ 24
実質スコア	月額と同じ線形式で、17社の最低値5.00～最高値1.00へ換算

初期費用 / 15%

工事費と契約事務手数料が「本当に無料か」を評価します。工事費の完全無料と、分割払い相当額を月々割り引く実質無料は区別します。

スコア	基準
5.0	工事費完全無料＋契約事務手数料無料
4.0	工事費完全無料＋契約事務手数料あり
3.0	工事費実質無料＋契約事務手数料が一般的な水準
2.0	工事費の一部割引、または無料化に有料オプション等の条件あり
1.0	工事費の大半を利用者が負担し、明確な軽減策がない

4 採点ルール：解約時費用・通信品質

解約時費用 / 20%

一人暮らしの光回線利用者371人のうち、35.04%が2年以内の利用でした。そこで「長く使えば実質無料」だけではなく、2年利用後に解約した場合の実負担を独立評価します。

スコア	基準
5.0	工事費完全無料（または0円）＋解約金0円。いつ解約しても工事費残債・契約解除料が発生しない
4.0	5点条件には該当せず、24か月時点の解約負担が5,000円以下
3.0	24か月時点の解約負担が10,000円以下
2.0	24か月時点の解約負担が20,000円以下
1.0	24か月時点の解約負担が20,000円超

5点は特別条件

4～1点の解約負担額：24か月利用後の「契約解除料＋工事費残債」で判定します。必須の撤去費がある場合のみ加算し、任意撤去費・将来失効するキャッシュバックは含めません。

通信品質 / 15%

最大通信速度の広告値ではなく、全17社で同じ実測データ・同じ取得ルールを使用します。通信品質の実測データは「みんなのネット回線速度」（<https://minsoku.net/>）を参照し、実測下り速度とPing値を段階採点して、下り60%・Ping40%で通信品質スコアを算出します。

実測下り	点	Ping	点
500Mbps以上	5.0	15ms未満	5.0
400～499Mbps	4.5	15～20ms未満	4.5
300～399Mbps	4.0	20～25ms未満	4.0
200～299Mbps	3.0	25～30ms未満	3.0
100～199Mbps	2.0	30～40ms未満	2.0
100Mbps未満	1.0	40ms以上	1.0

通信品質スコア

通信品質 = 下り速度スコア × 60% + Pingスコア × 40%

5 採点ルール：キャンペーン・契約期間

キャンペーン受け取りやすさ / 10%

スコア	基準
5.0	申請不要または契約時に完結。受取まで短く、期限の見落としリスクが低い
4.0	1回の簡単な申請。受取条件・時期・期限が明確
3.0	申請は1回だが受取まで長い、または複数回に分割
2.0	複数回申請・短い申請期限・専用メール確認など見落としやすい
1.0	キャンペーンなし、または有料オプション等が実質必須で受取難度が高い

今回の採点表での扱い

5.0点対象：auひかり / ドコモ光 / ソフトバンク光 / BIGLOBE光 / @T COMヒカリ / ピカラ光 / メガ・エッグ / BBIQ / コミュファ光 / @nifty光
キャンペーンなしで1.0点：@スマート光 / eo光

契約期間の縛り / 10%

スコア	基準
5.0	契約期間の縛りなし。最低利用期間・更新月の制約なし
4.0	2年以内の契約期間だが自動更新なし、または条件が明瞭で柔軟
3.0	一般的な2年契約・自動更新あり
2.0	3年以上の契約期間、または利用条件が複雑
1.0	長期拘束に加え、特典維持に追加条件が必要

評価項目の重複を避ける

- ・契約期間の縛りは「契約期間」で評価し、解約時費用の金額判定とは分ける。
- ・キャッシュバック額そのものは実質料金へ反映し、受け取りやすさはCB受取スコアで評価する。
- ・工事費の完全無料・実質無料は初期費用で評価し、24か月時点に残る残債は解約時費用で評価する。

6 比較条件を揃えるためのルール

回線ごとに料金体系やキャンペーンの見せ方が異なるため、以下のルールで条件を揃えます。特定サービスだけ有利な数値を採用しないことを優先します。

対象プラン	集合住宅向けの標準プランを基本。原則1Gbps相当、標準が2Gbpsのサービスは2Gbpsを採用。10Gbpsは基準プランにしない。
月額料金	スマホセット割を除いた標準的な月額。利用者属性で変わる割引は総合点へ原則加算しない。
実質料金	24か月を共通期間として同じ式で再計算。解約時費用は別項目へ分離。
キャッシュバック	24か月以内に受取可能で条件が確認できるものを実質料金へ算入。受取難度は別スコア。
工事費	完全無料・実質無料・一部割引・有料を区別。実質無料は24か月時点の残債を確認。
スマホセット割	利用者のキャリアで有利不利が変わるため総合点には原則加算せず、対象者向けとして補足。
提供エリア	地域限定であること自体を減点しない。電力系5社は地域別の別枠で提示。
通信品質	「みんなのネット回線速度」（ https://minsoku.net/ ）を参照し、全17社で同じ集計条件を使用。下りとPingを同一の段階基準で採点。

比較対象17社とランキング区分

区分	対象サービス
総合ランキング対象（11社）	@スマート光 / NURO光 / @T COMヒカリ / auひかり / GMOとくとくBB光 / ドコモ光 / ソフトバンク光 / So-net光 / @nifty光 / BIGLOBE光 / 楽天ひかり
条件付き別枠（1社）	ahamo光
電力系別枠（5社）	ピカラ光 / eo光 / メガ・エッグ / コミュファ光 / BBIQ

採点前の必須確認項目

確認区分	確認する情報
料金	月額 / 期間限定割引 / 必須オプション / 事務手数料
工事費	通常額 / 完全無料か実質無料か / 分割回数 / 24か月時点の残債
解約	契約解除料 / 必須撤去費 / 24か月時点の工事費残債
特典	金額 / 受取時期 / 申請回数 / 期限 / オプション条件
通信	実測下り / Ping / データ取得条件
契約	契約期間 / 更新条件 / 提供エリア / 集合住宅での利用条件

7 更新・検証・公開ルール

更新タイミング

- 記事公開前に、17社すべてのキャンペーン・料金・工事費・契約条件を再確認する。
- キャンペーン変更・料金改定・工事費改定・解約条件変更が確認された場合は、同じ基準で再計算する。
- 通信実測データは「みんなのネット回線速度」（<https://minsoku.net/>）を参照し、取得日・集計条件を明示して定期更新する。

検算ルール

- 月額・実質料金の線形換算式、24か月時点の解約負担、通信品質の合成、総合点を別計算でダブルチェックする。
- 総合点の各構成要素を保存し、順位だけでなく採点根拠を後から追跡できる状態にする。
- 同一回線でも窓口が異なる場合、今回の記事で実際に紹介するキャンペーンページの条件で採点する。

読者への開示方針

- 記事内で評価項目・配点・主要な採点ルールを公開する。
- 「実質無料」は途中解約時に残債が発生する可能性を明記し、「完全無料」と区別する。
- 最大額だけでなく、受取時期・申請方法・必須条件を併記する。
- 条件付き・地域限定のサービスは、その区分や対象条件を明記する。

アンケート調査概要

項目	内容
調査対象	一人暮らしで光回線を利用している人、もしくは過去に利用していた人
調査人数	400人
調査期間	2026年7月31日～8月13日
調査媒体	株式会社クラウドワークス
調査レポート	https://www.biglobe-hikari.net/manual/wp-content/uploads/2026/08/Survey-results-livingalone.pdf

免責事項

本基準書は、作成時点で確認できる各社の公開情報および実測データをもとに作成しています。料金・キャンペーン・工事費・解約条件・提供エリアなどは変更される場合があるため、申込前に各サービスの公式サイトで最新情報をご確認ください。通信速度やPing値は実測値であり、利用場所・時間帯・建物設備・接続環境などによって変動するため、特定の速度を保証するものではありません。ランキング・評価は本基準書で定めた条件に基づく比較結果であり、すべての利用者にとって最適なサービスであることを保証するものではありません。