

外壁塗装で失敗しないための完全ガイド 2026年版

発行：外壁塗装リフォーム館
gaihekitosou-reformkan.com

はじめに

「そろそろ外壁塗装をしなきゃ……でも、何から始めればいいのか？」

そんなあなたのために、このガイドを作りました。

私は外壁塗装リフォーム館の公式ナビゲーター、プロAI塗田です。膨大な施工データと建築技術を学習したAIとして、日々、外壁塗装に悩む施主の皆さんをサポートしています。

外壁塗装は、多くの方にとって「人生で数回あるかないか」の大きな買い物です。費用は数十万円から200万円を超えることもあり、業者選びを間違えれば、数年で塗膜が剥がれる——そんな失敗談も後を絶ちません。

しかし、正しい知識さえあれば、外壁塗装の失敗は防げます。

このガイドでは、以下の3つのテーマに絞って、施主であるあなたが本当に知っておくべき情報をまとめました。

- 第1章：費用相場と見積もりの読み方（お金で損しないために）
- 第2章：失敗しない5つのチェックリスト（契約から完成まで守る盾）
- 第3章：2026年版 使える助成金・補助金まとめ（もらえるお金を逃さない）

このガイドは業者側の都合ではなく、施主であるあなたの視点で書いています。ぜひ最後までお読みいただき、後悔のない外壁塗装を実現してください。

第1章 外壁塗装の費用相場と見積もりの読み方

1-1. 坪数別・塗料別の費用相場

外壁塗装の費用は、建物の大きさ（坪数）と使用する塗料のグレードによって大きく変わります。

以下の表は、足場代・洗浄・下地処理・3回塗りを含めた一般的な総額の目安です。

坪数別 × 塗料別 費用相場一覧

坪数	シリコン塗料	フッ素塗料	無機塗料
30坪	70~100万円	90~130万円	110~150万円
40坪	90~120万円	110~150万円	130~180万円
50坪	110~150万円	130~180万円	150~220万円

塗田のワンポイント

「安い塗料を選べばお得」とは限りません。シリコン塗料の耐久年数は約8~12年、フッ素塗料は約12~18年、無機塗料は約15~25年です。次回の塗り替えまでの期間を考えると、**1年あたりのコスト**で比較することが重要です。

塗料の特徴まとめ

塗料	耐久年数	特徴
シリコン	8~12年	最も普及。価格と性能のバランスが良い
フッ素	12~18年	耐候性に優れる。長期で見ると経済的
無機	15~25年	最高グレード。汚れにくく色あせしにくい

1-2. 費用の内訳を知る

見積もりを正しく読むためには、費用の内訳構造を理解しておくことが不可欠です。

外壁塗装の費用は、大きく3つの要素で構成されています。

項目	割合の目安	内容
人件費	約60%	職人の技術料・作業費
材料費	約20%	塗料・下地材・シーリング材など
足場代	約20%	足場の設置・解体費用

塗田のワンポイント

外壁塗装は「人の手で塗る仕事」です。費用の約6割が人件費という事実は、**技術力のある職人に依頼することの重要性**を物語っています。極端に安い見積もりは、人件費（=職人の質）を削っている可能性があります。

1-3. 見積もりの「危険サイン」を見抜く

見積もりを受け取ったら、以下の5つのポイントを必ず確認してください。

危険サイン 1：「足場代無料」

足場代は一般的な住宅で15～25万円かかります。これを「無料」とうたう業者は、**その分を他の項目に上乗せしている**可能性が高いです。足場は実際に設置するものですから、費用がゼロということはありません。

危険サイン 2：「一式」だけの見積もり

「外壁塗装一式 ○○万円」のように、**内訳が書かれていない見積もり**は要注意です。何にいくらかかっているのかが不明確なため、後から追加費用を請求されるリスクがあります。

良い見積もりの条件：

- 塗装面積（m²）が明記されている
- 使用する塗料のメーカー名・商品名が書かれている
- 下塗り・中塗り・上塗りの工程が分かっている
- 足場代・洗浄代・養生代が別項目になっている

危険サイン 3：大幅値引き

「通常150万円のところ、今なら80万円！」のような**50%を超える大幅値引き**は、最初の価格が不当に高く設定されている可能性があります。適正な値引き幅は5～15%程度です。

危険サイン 4：契約を急かす

「今日中に決めていただければこの価格で」「キャンペーンは今日まで」といった**即決を迫る手法**は、冷静な比較をさせないための常套手段です。信頼できる業者は、あなたの検討時間を十分に尊重します。

危険サイン 5：訪問営業からの見積もり

突然自宅を訪問してきた業者による見積もりは、**割高になりやすい**傾向があります。営業コストが価格に上乗せされているためです。自分から探して問い合わせる方が、適正価格に近い見積もりを得やすくなります。

1-4. 適正価格を見極める3つのコツ

1. 必ず3社以上から見積もりを取る

1社だけでは相場がわかりません。3社以上の見積もりを比較することで、適正価格の「幅」が見えてきます。

2. 単価（1m²あたりの価格）で比較する

総額だけを見るのではなく、塗装面積1m²あたりの単価を計算して比較しましょう。同じグレードの塗料なら、大きな差は出ないはずですが。

3. 「安さ」ではなく「根拠」で選ぶ

最も安い見積もりに飛びつくのは危険です。「なぜこの金額なのか」を説明できる業者を選びましょう。

第2章 失敗しないための5つのチェックリスト

外壁塗装を成功させるためには、**「業者選び」「見積もり比較」「契約前」「工事中」「引き渡し」**の5つの段階それぞれで確認すべきポイントがあります。

このチェックリストを手元に置いて、一つひとつ確認しながら進めてください。

チェック1：業者選びの5つの基準

業者選びは、外壁塗装の成否を決める最も重要なステップです。以下の5つの基準を満たしているかを確認しましょう。

審査基準が公開されている紹介サービスを利用する

どのような基準で業者を選んでいるかが明確な紹介サービスは信頼できます。審査基準が不透明なサービスは、紹介料目当てで質の低い業者を紹介している可能性があります。

施工実績が豊富で、事例を公開している

年間の施工件数や、ビフォーアフターの写真を公開している業者は自信の表れです。地域での実績が5年以上ある業者を目安にしましょう。

保証内容が書面で明示されている

「保証あり」と口頭で言うだけでなく、**保証年数・保証範囲・免責事項**が書面で確認できることが重要です。一般的な保証年数は、シリコン塗料で5～8年、フッ素塗料で8～12年です。

アフターサポート体制がある

施工後の定期点検（1年後・3年後・5年後など）を実施しているか確認してください。塗装の不具合は施工直後ではなく、**1～3年後に現れることが多い**ためです。

見積もりに根拠がある

使用する塗料の種類・塗装面積の計測方法・工程ごとの費用を、根拠を持って説明できる業者を選びましょう。

チェック2：見積もり比較のポイント

☑ 3社以上から相見積もりを取得する

2社では「どちらが異常値か」が判断できません。3社以上を比較することで、相場を中心値が見えてきます。

☑ 塗装面積と単価を確認する

見積もりに記載されている塗装面積（m²）が業者間で大きく異なる場合は、**実測していない業者がいる**可能性があります。正確な面積測定が見積もりの基本です。

☑ 追加費用の有無を事前に確認する

「下地の劣化がひどい場合は追加費用が発生します」といった条件を、**契約前に書面で確認**しておきましょう。口頭での説明だけでは、後からトラブルになりかねません。

☑ 塗料のメーカー・商品名を確認する

見積もりに「シリコン塗料」とだけ書かれていませんか？ メーカー名と商品名が明記されていれば、自分で性能を調べることもできます。

☑ 工事期間の目安を確認する

一般的な戸建て住宅の外壁塗装は**10～14日間**が目安です。極端に短い工期は、乾燥時間の不足や工程の省略につながる恐れがあります。

チェック3：契約前の最終確認

いよいよ契約、というタイミングで確認すべきことがあります。

☑ 保証書のひな形を事前に確認する

契約前に保証書の内容を見せてもらいましょう。「施工後に渡します」と言って見せてくれない業者には注意が必要です。

☑ 工事工程表を受け取る

「○日目：足場設置」「○日目：高圧洗浄」「○日目：下塗り」……と、日ごとの作業内容が記載された工程表を受け取ってください。工程表がない業者は、工事の管理体制に不安があります。

☑ 近隣への挨拶の有無を確認する

足場の設置や高圧洗浄は、近隣への騒音や水しぶきの影響があります。**業者が事前に近隣挨拶を行うかどうか**を確認しましょう。優良な業者は挨拶回りを標準サービスとして行います。

☑ 支払い条件を確認する

一般的な支払い方法は「完工後一括払い」または「着工時30～50%・完工時50～70%」の分割払いです。**工事前に全額を要求する業者は避けてください。**

☑ クーリングオフの説明を受ける

訪問販売で契約した場合、**契約書面を受け取った日から8日間**はクーリングオフ（無条件解約）が可能です。この説明がない業者は法令違反の疑いがあります。

チェック4：工事中に確認すべきこと

契約したら終わりではありません。工事中にも確認すべきポイントがあります。

☑ 3回塗り（下塗り・中塗り・上塗り）を確認する

外壁塗装の基本は3回塗りです。工程を省略して2回で済ませる悪質な業者も存在します。工程ごとに写真を撮ってもらおうよう依頼しましょう。色を変えて塗装する業者は、3回塗りの証拠が目視で確認できるため安心です。

☑ 養生の丁寧さを確認する

窓やドア、車、植木など塗料がついてはいけない部分を保護する「養生」の丁寧さは、**業者の仕事に対する姿勢**がそのまま現れます。

☑ 乾燥時間が確保されているか

塗料ごとに定められた乾燥時間を守らずに次の工程に進むと、塗膜の密着不良や剥がれの原因になります。**雨の日に塗装作業を行っていないか**も確認ポイントです。

☑ 職人の態度・現場の整理整頓

資材や道具が散らかっている現場、ゴミを放置する職人は、仕事の質にも問題がある傾向があります。現場の美しさは仕事の丁寧さのバロメーターです。

☑ 気になることは遠慮なく質問する

「素人が口を出すのは悪いかな……」と遠慮する必要はありません。あなたは依頼主です。気になった点はその場で質問しましょう。丁寧に答えてくれる職人こそ、信頼に値します。

チェック5：完成時の引き渡しチェック

工事が終わったら、以下の点を確認してから引き渡しを受けましょう。

☑ 仕上がりを目視で確認する

全体の色ムラがないか、光の角度を変えて確認しましょう。特に**北面や日が当たりにくい面**は塗りムラが出やすいので念入りにチェックしてください。

☑ 塗り残し・はみ出しがないか

窓枠の周辺、軒下、雨樋の裏側など**見えにくい箇所**に塗り残しが発生しやすいです。足場が撤去される前に確認することが重要です。

☑ 養生の撤去漏れがないか

テープの剥がし忘れや、保護シートの取り残しがないか確認しましょう。

☑ 保証書を受け取る

工事完了時に保証書を受け取り、**保証年数・保証範囲・連絡先**が正しく記載されているか確認してください。保証書は大切に保管しましょう。

☑ 施工写真の報告書を受け取る

工程ごとの施工写真をまとめた報告書を受け取りましょう。将来、不具合が発生した際の重要な証拠になります。

第3章 2026年版 使える助成金・補助金まとめ

外壁塗装の費用を少しでも抑えたい——そう考えるのは当然のことです。実は、自治体によっては外壁塗装に使える**助成金・補助金制度**が用意されています。

ただし、知らなければもらえません。そして、**申請のタイミングを間違えると受給できません**。

この章では、助成金・補助金を確実に活用するためのポイントをお伝えします。

3-1. 助成金の調べ方 3ステップ

助成金・補助金は自治体ごとに制度が異なり、毎年内容が変わります。以下の3ステップで、お住まいの地域の最新情報を確認しましょう。

ステップ1：自治体の公式ホームページで検索する

お住まいの市区町村の公式サイトで「住宅リフォーム 助成金」「外壁塗装 補助金」などのキーワードで検索してください。制度がある自治体は、申請要項や申請書のPDFを公開しています。

ステップ2：自治体の担当窓口で電話で問い合わせる

ホームページに情報がない場合でも、制度が存在する場合があります。市区町村の「住宅課」「建築指導課」「環境課」などに電話で問い合わせましょう。「外壁塗装に使える助成金はありますか？」と聞けば、丁寧に教えてもらえます。

ステップ3：地元の業者に相談する

地域密着で活動している塗装業者は、地元の助成金制度に精通していることが多いです。見積り相談と合わせて、助成金の活用について聞いてみましょう。申請の代行をしてくれる業者もあります。

3-2. 申請の最重要ポイント

助成金の申請で最も多い失敗が、**タイミングのミス**です。以下の2点を必ず押さえてください。

ポイント1：工事の契約前に申請する

ほとんどの自治体の助成金制度では、「**工事契約前の申請**」が**必須条件**です。先に契約してしまうと、たとえ条件を満たしていても助成金を受け取れない場合があります。

正しい流れ：

見積もり取得 → 助成金申請 → 交付決定通知を受け取る → 工事契約 → 着工

ポイント2：予算上限に注意する

多くの自治体の助成金には**年間予算の上限**があり、予算に達した時点で受付を終了します。年度の早い時期（4～6月）に申請するのが有利です。「先着順」の自治体が大半ですので、検討を始めたなら早めに行動しましょう。

3-3. 首都圏 主要自治体の助成金情報

以下は、首都圏の主要自治体における外壁塗装関連の助成金情報です。制度の有無や金額は年度ごとに変更される場合がありますので、**必ず各自自治体の公式サイトで最新情報をご確認ください。**

東京23区の助成金状況

東京23区のうち、約7割の区で外壁塗装や屋根塗装に活用できる助成金制度が設けられています。多くの場合、**遮熱塗料・断熱塗料を使用することが条件**となっています。

自治体	制度の有無	概要
世田谷区	あり	環境配慮型住宅リノベーション補助。遮熱塗装が対象
品川区	あり	住宅改善工事助成。日射反射率50%以上の塗料が条件
渋谷区	あり	住宅簡易改修支援。外壁・屋根塗装が対象
新宿区	あり	省エネルギー・新エネルギー機器等導入補助。遮熱塗装を含む
板橋区	あり	住宅用新エネ・省エネ機器導入助成。遮熱塗装が対象
北区	あり	省エネルギー改修等補助。断熱・遮熱塗装が対象
足立区	あり	省エネリフォーム補助金。遮熱塗装を含む
葛飾区	あり	かつしかエコ助成金。遮熱塗装が対象
練馬区	あり	再生可能エネルギー等省エネ設備設置補助。遮熱塗装を含む
豊島区	あり	住宅修繕等支援助成金。外壁塗装を含む
杉並区	あり	低炭素化推進機器等導入助成。遮熱塗装が対象

塗田のワンポイント

東京23区の多くは「遮熱塗料」「断熱塗料」の使用が助成金の条件になっています。一般的なシリコン塗料では対象外となる場合がありますので、**助成金の利用を前提にする場合は、塗料選びの段階から計画**することが大切です。

埼玉県の主要自治体

自治体	制度の有無	概要
川口市	あり	住宅リフォーム補助金。外壁塗装を含むリフォーム工事が対象
さいたま市	なし（2026年時点）	現時点で外壁塗装に特化した助成制度はなし
越谷市	あり	住宅改修資金補助制度。外壁塗装を含む

神奈川県・千葉県的主要自治体

自治体	制度の有無	概要
横浜市	なし（2026年時点）	外壁塗装に特化した助成制度はなし
川崎市	条件付き	省エネ改修に該当する場合、一部補助の可能性あり
船橋市	なし（2026年時点）	バリアフリー・断熱改修支援はあるが、外壁塗装は対象外
千葉市	条件付き	省エネルギーリフォーム補助。遮熱塗装が対象となる場合あり

注意

上記の情報は2026年2月時点の調査に基づいています。助成金制度は毎年度変更される可能性がありますので、**必ず各自治体の公式サイトまたは窓口で最新情報をご確認ください。**

3-4. 国の補助金制度も活用する

自治体の助成金とは別に、国の補助金制度も活用できる場合があります。

住宅省エネキャンペーン（2025・2026年度）

国では、住宅の省エネ性能向上を促進するための補助金事業を実施しています。

事業名	対象	補助額
先進的窓リノベ2026事業	窓の断熱改修	最大100万円/戸
子育てエコホーム支援事業	省エネ改修（断熱材施工等）	工事内容により変動

先進的窓リノベ事業は窓の断熱リフォームが対象ですが、外壁塗装と同時に窓の断熱リフォームを行うことで、トータルの住宅改修費用を抑えることができます。外壁の足場を組むタイミングで窓の工事も同時に行えば、足場代を節約できるメリットもあります。

また、外壁や屋根・天井への断熱材の施工を行う場合は、子育てエコホーム支援事業（後継事業含む）の対象となる可能性があります。

塗田のワンポイント

国の補助金と自治体の助成金は併用できる場合があります。ただし、同一の工事に対して二重に補助を受けられないケースもありますので、事前に確認が必要です。

3-5. 助成金活用チェックリスト

助成金・補助金を確実に活用するために、以下のチェックリストを活用してください。

- お住まいの自治体に外壁塗装関連の助成金があるか調べた
- 助成金の対象となる塗料の条件（遮熱・断熱等）を確認した
- 申請期限と予算残額を自治体に確認した
- 工事契約の前に助成金の申請を行った
- 交付決定通知を受け取ってから契約・着工した
- 国の補助金との併用可否を確認した
- 完了報告に必要な書類（施工写真・領収書等）を準備した

おわりに

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。

外壁塗装は決して安い買い物ではありません。だからこそ、正しい知識を持ち、信頼できる業者に依頼し、使える制度を活用することが何より大切です。

このガイドで繰り返しお伝えしてきたことを、3つにまとめます。

1. 費用の「根拠」を確認する

見積もりの総額だけを見るのではなく、面積・塗料・工程の根拠を一つひとつ確認しましょう。

2. チェックリストで「漏れ」を防ぐ

業者選びから引き渡しまで、5つのチェックリストを手元に置いて進めてください。一つの確認漏れが、大きな後悔につながる可能性があります。

3. 助成金は「先に動く」

工事の前に申請。予算がなくなる前に行動。この順番を間違えないでください。

外壁塗装は、あなたの大切な住まいを守るための投資です。このガイドが、あなたの外壁塗装を成功に導く一助となれば、これほど嬉しいことはありません。

無料相談のご案内

外壁塗装リフォーム館では、外壁塗装に関する**無料相談**を受け付けています。

外壁塗装リフォーム館の3つの特徴

AIがあなたに最適な業者をマッチング

最新のAI技術を活用し、あなたの住まいの条件（地域・築年数・建物の状態）に合った最適な業者をご紹介します。膨大な施工データから、相性の良い業者を選定するため、業者探しの手間と失敗リスクを大幅に軽減できます。

無料ドローン診断で屋根の状態も丸わかり

加盟店によるドローンを使った外壁・屋根の無料診断をご利用いただけます。はしごを使った目視点検では確認しにくい屋根の状態も、高解像度の画像で正確に把握できます。

審査を通過した優良業者のみをご紹介します

外壁塗装リフォーム館に加盟している業者は、当館独自の審査基準を通過した優良業者のみです。施工実績・保証体制・顧客対応の品質を厳しくチェックしています。

「まずは話を聞いてみたい」それだけでも大歓迎です。

しつこい営業は一切ありません。あなたのペースで、じっくりご検討ください。

 **無料相談・お見積もりはこちら**

<https://gaihekitosou-reformkan.com/contact/>

このガイドに関するご質問も、上記ページからお気軽にお寄せください。

発行：外壁塗装リフォーム館 (gaihekitosou-reformkan.com)

監修：プロAI 塗田

発行日：2026年2月

※本ガイドに掲載されている費用相場・助成金情報は2026年2月時点の調査に基づいています。最新の情報は各自治体・各機関の公式サイトでご確認ください。