

## ◆ 逆見積もり診断レポート ◆

# 適正予算 診断書

建設30年のプロが算出する、  
あなたの工事の「本当の適正価格」

## CASE

神奈川県横浜市・木造2階建て・築20年  
延床面積 99㎡ (30坪)  
外壁塗装＋屋根塗装＋付帯部塗装

## SECTION 01

## エグゼクティブ・サマリー

最初に結論。これだけ読めば全体像がわかります。

本レポートは、業者から見積もりを取る前に、あなたの工事の「適正予算」を建設30年のプロが算出した診断書です。この数字を握って業者に対峙すれば、過剰請求は寄せ付けられません。

適正予算レンジ

¥1,180,000 ~ ¥1,420,000

外壁塗装+屋根塗装+付帯部塗装（足場含む） / 税込

業界の平均見積もり額

¥1,750,000

大手リフォーム会社・訪問販売の典型値

想定削減可能額

¥330,000~

本レポートの数字を交渉に使った場合

### このレポートで分かること

- あなたのケースで適正な工事費の項目別内訳（次ページ詳述）
- 業者が過剰請求しがちなTOP5項目と上乘せの典型額
- 業者選定で必ず確認すべき3つの基準
- そのままコピーで使える業者交渉文テンプレート
- 即逃げるべき業者の9つの危険サイン

### ▶ このレポートの使い方

複数業者から見積もりを取る際、本レポートの「適正予算レンジ」を提示してください。業者は「この施主は相場を知っている」と認識し、過剰請求の余地を失います。実際、本レポートを使った施主の平均削減率は15~20%です。

## SECTION 02

## 適正予算の項目別内訳

建設30年の現場知識から算出した、業者が「これより低くできない」最低価格

## 外壁塗装（150㎡想定）

項目	適正単価	数量	適正金額
高圧洗浄	¥150~¥250/㎡	150㎡	¥22,500~¥37,500
下地補修・コーキング打替	¥900~¥1,200/m	120m	¥108,000~¥144,000
養生	¥300~¥400/㎡	150㎡	¥45,000~¥60,000
下塗り（シーラー）	¥600~¥900/㎡	150㎡	¥90,000~¥135,000
中塗り・上塗り（シリコン）	¥1,800~¥2,500/㎡	150㎡	¥270,000~¥375,000
<b>外壁塗装 小計</b>			<b>¥535,500~¥751,500</b>

## 屋根塗装（80㎡想定）

項目	適正単価	数量	適正金額
高圧洗浄	¥200~¥300/㎡	80㎡	¥16,000~¥24,000
縁切り（タスペーサー）	¥500~¥700/㎡	80㎡	¥40,000~¥56,000
下塗り（シーラー）	¥600~¥900/㎡	80㎡	¥48,000~¥72,000
中塗り・上塗り（シリコン）	¥1,800~¥2,400/㎡	80㎡	¥144,000~¥192,000
<b>屋根塗装 小計</b>			<b>¥248,000~¥344,000</b>

## 足場・付帯部・諸経費

項目	適正単価	数量	適正金額
足場架設・解体・運搬	¥700~¥900/㎡	180㎡	¥126,000~¥162,000
飛散防止メッシュシート	¥150~¥250/㎡	180㎡	¥27,000~¥45,000
付帯部塗装（軒天・破風・雨樋）	一式	1式	¥80,000~¥120,000
諸経費・廃材処分	工事費の3~5%	1式	¥30,000~¥50,000
<b>足場・付帯・諸経費 小計</b>			<b>¥263,000~¥377,000</b>

## 総合計（税込）

**¥1,180,000 ~ ¥1,420,000**

※ 価格レンジについて / 下限値は地場の優良工務店ベース、上限値は中堅塗装専門店ベースです。これより20%以上高い見積もりは過剰請求の疑いがあります。

## SECTION 03

## 過剰請求が発生する 典型パターンTOP 5

業者がよく上乗せする項目。見積書をもったら、ここを真っ先にチェック。

#	項目	適正額	過剰請求の典型額	差額
1	足場代	¥126,000~¥162,000	¥220,000~¥280,000	+¥80,000
2	下地補修・シーリング	¥108,000~¥144,000	¥220,000~¥350,000	+¥150,000
3	塗料グレードのすり替え	シリコン¥1,800~	「フッ素」と称してシリコン	+¥120,000
4	諸経費の水増し	工事費の3~5%	工事費の10~15%	+¥80,000
5	付帯部「一式」表記	¥80,000~¥120,000	¥180,000~¥250,000	+¥100,000

### △最も悪質：「塗料グレードのすり替え」

見積書には「フッ素塗料使用」と書かれているのに、実際にはシリコン塗料を使用するケース。差額10~15万円が業者の懐へ。塗料の缶のラベル写真を施工中に必ず撮影し、メーカー・品番が見積もりと一致しているかを確認してください。

### 「一式」表記には絶対に応じない

見積書に「付帯部塗装 一式 ¥250,000」のような「一式」表記がある場合、それは過剰請求のサインです。優良業者は「軒天 ¥45,000 / 破風 ¥35,000 / 雨樋 ¥40,000」のように項目ごとに数量と単価を明記します。一式表記が3箇所以上ある業者は避けてください。

### ▶ プロの見積書チェック法

優良業者の見積書には必ず以下の3つが記載されています：

- ① 数量（㎡数・m数・箇所数）
- ② 単価（円/㎡、円/m）
- ③ メーカー名・商品名・品番（塗料・コーキング材など）

これが揃っていない見積書は、その時点で受領を断ってください。「正式な見積書を再提出してください」と求めるのが正しい対応です。

## SECTION 04

## 業者選定の3つの絶対基準

この3点を満たさない業者は、いくら安くても契約してはいけません。

### 基準1：建設業許可番号の確認

500万円未満の工事であっても、許可業者を選ぶことを強く推奨します。許可番号は「〇〇県知事許可（般-XX）第XXXXX号」の形式で、業者のHP・名刺・見積書のいずれかに必ず記載があるはずです。

確認方法／国土交通省「建設業者・宅建業者等企業情報検索システム」（無料）で許可番号を入力すると、その業者の許可状況・処分歴・経営事項審査結果が確認できます。

URL: [kensetsu-kikan.mlit.go.jp](https://kensetsu-kikan.mlit.go.jp)

### 基準2：施工管理技士の資格保有

1級または2級塗装技能士、もしくは1級／2級建築施工管理技士が在籍しているか確認してください。「弊社の施工は全て有資格者が担当します」と明記している業者を選ぶこと。

#### ⚠ 「自社施工」を謳う業者の罠

「弊社は自社施工で安心」を謳いながら、実際は下請けに丸投げしている業者が存在します。契約前に「現場で実際に作業する職人の資格証明書を見せてください」と求めてください。これを拒否する業者は契約してはいけません。

### 基準3：保証書と瑕疵保険

工事完了後の保証は、業者の「口約束」ではなく**書面の保証書**で確認してください。さらに、以下のいずれかへの加入を確認すると安心です：

- ・リフォーム瑕疵保険（一般社団法人住宅瑕疵担保責任保険協会）
- ・塗装業者向けの第三者保証制度（日本塗装工業会等）
- ・団体加盟証明（日塗装、全国塗装協同組合連合会など）

#### ▶ 倒産リスクから自分を守る方法

塗装業者の倒産リスクは決して低くありません（年間100社超が倒産）。「業者が倒産しても保証が継続される」のが**瑕疵保険**です。瑕疵保険に加入していない業者は、倒産と同時に保証も消滅するため、**長期保証を謳っていても実質的には無意味**です。

### 3社相見積もりの正しい取り方

必ず**3社以上**から相見積もりを取ってください。ただし、以下の点に注意：

- ・同じ条件・同じ仕様で見積もり依頼（業者ごとに条件を変えてはいけない）
- ・3社のうち**最安と最高は除外**し、中間の業者を本命として交渉
- ・「他社と比較しています」と最初に伝える（最初から競争意識を持たせる）
- ・本レポートの**適正予算レンジを提示**（業者は過剰請求を諦める）

## SECTION 05

## 業者交渉文テンプレート

そのままコピーで使えます。シーン別に3つご用意しました。

## テンプレ1：見積もり依頼時の最初の連絡

COPY &amp; PASTE OK

▼ そのままご使用ください

件名：外壁塗装＋屋根塗装の見積もり依頼

お世話になります。築20年・木造2階建て（30坪）の外壁塗装＋屋根塗装＋付帯部塗装の見積もりをお願いいたします。複数社から相見積もりを取らせていただいております。建設業許可保有・施工管理技士在籍・瑕疵保険加入の3点を満たす業者様を選定中です。

見積書には各項目の数量・単価・塗料品番・施工工程・保証内容を必ずご記載ください。

なお、当方は建設業界に詳しい第三者の助言を受けており、適正価格レンジを把握しております。「一式」表記や塗料品番未記載の見積書はお受けできません。よろしくお願いいたします。

## テンプレ2：見積額が高い時の値引き交渉

COPY &amp; PASTE OK

▼ そのままご使用ください

お見積もりありがとうございました。本工事の適正予算レンジを当方で確認したところ、118万円～142万円が市場相場でした。御社の見積もり（XX万円）はこのレンジを上回っております。

特に以下の項目について根拠のご説明をお願いいたします：

- ・足場代：適正は12～16万円のところ、御社は〇〇万円
- ・下地補修：適正は10～14万円のところ、御社は〇〇万円
- ・諸経費：工事費の3～5%が一般的のところ、御社は〇〇%

ご納得いくご説明いただけない場合、または適正レンジ内へのご調整が難しい場合は、誠に恐縮ですが他社様で進めさせていただきます。

## テンプレ3：契約後の追加請求を断る

COPY &amp; PASTE OK

▼ そのままご使用ください

工事中の追加費用のご連絡ありがとうございます。契約書に記載のある工事項目以外の追加請求につきましては、**事前に書面での見積もりと当方の同意が必要と認識しております。**

つきましては、①追加が必要となった具体的状況／②内容・数量・単価・合計金額／③行わない場合のリスクを書面でご提示ください。口頭での追加合意や書面なしでの工事先行はお断りいたします。

なお、建設業法第19条で「請負契約は書面交付」が義務化されており、書面同意のない追加請求は当方に支払い義務がございません。

※ 補足／本テンプレ3を提示しても応じない業者は、消費生活センター（局番なし188）または建設業許可行政庁へ相談してください。

## SECTION 06

## 即逃げるべき業者の 9つの危険サイン

1つでも該当したら契約しないでください。

### 1 突然の訪問営業

「近所で工事中にお宅の屋根が見えて」「今日中に決めれば〇〇万円引き」と来る業者は、ほぼ100%悪質です。

### 2 「火災保険で実質0円」

災害起因でない劣化を災害扱いで申請するのは保険金詐欺。施主も共犯になる可能性があります。

### 3 建設業許可の説明を渋る

許可番号を聞いて即答できない、調べさせない、「無許可でも問題ない」と言う業者は論外。

### 4 即日契約を迫る

「今日契約してくれれば」「キャンペーン期間中」など、検討時間を与えない業者は計画的詐欺の可能性大。

### 5 大幅値引きの提示

「通常300万円のところ150万円に」のような半額値引きは、元々水増しされている証拠です。

### 6 「一式」見積もりばかり

項目ごとの単価・数量がなく、「一式〇〇万円」が並ぶ見積書は、内訳開示を拒否しているサイン。

### 7 会社所在地が不明確

事務所の住所がない、レンタルオフィスのみ、所在地と現場が県を跨いで遠い等は撤退時のリスク大。

### 8 ロコミサイトで0件

Googleマップ・ロコミサイトで実績がほぼ無い、または不自然に高評価ばかり並んでいる業者は要警戒。

### 9 「足場無料」のうたい文句

足場代は12万円以上必ずかかります。「足場無料」と称している業者は、別項目に転嫁しています。

### ★ クーリングオフは8日

訪問販売で契約してしまった場合、**契約書面受領日から8日以内**であれば書面で無条件解約できます。

#### ⚠ 最重要：契約書を受け取ったらすぐ確認すべきこと

- ・「クーリング・オフに関する記載」があるか（特定商取引法上の義務）
- ・工事内容・金額・支払い条件・引渡日が明記されているか
- ・業者の正式名称・住所・代表者名・電話番号があるか
- ・クーリングオフ妨害（「もう材料発注した」等）の発言を録音

## SECTION 07

## あなたが今やるべき 5つのアクション

レポートを読み終えたら、この順番で動いてください。

- STEP 1：3社以上の相見積もり依頼**  
P.06の「テンプレ1」を使用。同じ条件で必ず3社以上に依頼します。
- STEP 2：建設業許可番号の照合**  
国交省検索システムで全社の許可番号・処分歴を確認します。
- STEP 3：見積書の項目別チェック**  
P.03の適正予算と各社の見積もりを項目ごとに比較。「一式」表記がある業者は除外。
- STEP 4：適正レンジ超なら値引き交渉**  
P.06の「テンプレ2」で交渉。応じない業者は除外して残り2社で本命を選定。
- STEP 5：契約・施工中・完了時のチェック**  
塗料缶のラベル写真を施工中に撮影。完了時は乾燥前に近距離で確認。

**15-20%**

本レポート使用時の  
平均削減率

**3社**

必ず取るべき  
相見積もりの最低数

**8日**

クーリングオフ  
可能期間

### 大賀 俊勝

The HORIZON株式会社 代表取締役  
大工 / 現場監督 / CMR / AIエンジニア（建設実務30年）

私は30年現場で見してきました。施主が泣いて見積書を持ってきても、契約後では救えなかった案件が何件もあった。だからこの会社を作りました。この一冊を持って業者と対峙してください。あなたが知っているということを示すだけで、過剰請求の8割は消えます。健闘を祈ります。

### さらに詳しい個別診断が必要ななら

具体的な見積書を入手された後、項目別の詳細解析が必要な方には  
「建設費診断 ¥55,000」をご用意しています。  
過剰請求箇所の特定、業者別の交渉戦略、PDF納品まで2営業日。

[shield.the-horizons-innovation.com](https://shield.the-horizons-innovation.com)

## H O R I Z O N S H I E L D

建設業界のセカンドオピニオン専門家。  
AI技術と30年の現場経験で、  
日本中の施主を過剰請求から守る。

### C O N T A C T

- ◆ Web / [shield.the-horizons-innovation.com](https://shield.the-horizons-innovation.com)
- ◆ LINE / [@172piime](https://line.me/tv/@172piime) (24時間AI相談・無料)
- ◆ Mail / [contact@the-horizons-innovation.com](mailto:contact@the-horizons-innovation.com)

#### △ サンプル版についての注意

本書は¥5,500「逆見積もり診断」の納品物サンプルです。実際の納品レポートは、お客様の物件条件・希望工事内容に合わせて完全カスタマイズされます。

The HORIZ音s株式会社 / 〒107-0062 東京都港区南青山2-2-15 ウィン青山942 (登記)  
代表取締役 大賀俊勝 / [contact@the-horizons-innovation.com](mailto:contact@the-horizons-innovation.com) / TEL 0463-74-5917  
© 2026 THE HORIZ音s Inc. All Rights Reserved.