ギガが足りなくなったときの対処と費用に関する調査（2026年11月）

スマホのギガ（データ容量）を使い切って速度制限になったことがある60人に、そのときの対処・追加購入の金額・その後のプラン変更を聞きました。

主な結果

45.0%
速度制限になったとき、最初に**翌月（リセット日）まで待った**
60人中27人。追加でギガを買った人は23.3%（14人）

65.0%
最後に足りなくなった月に、**ギガを追加購入していない**
60人中39人。買った20人のうち17人は1,100円以下

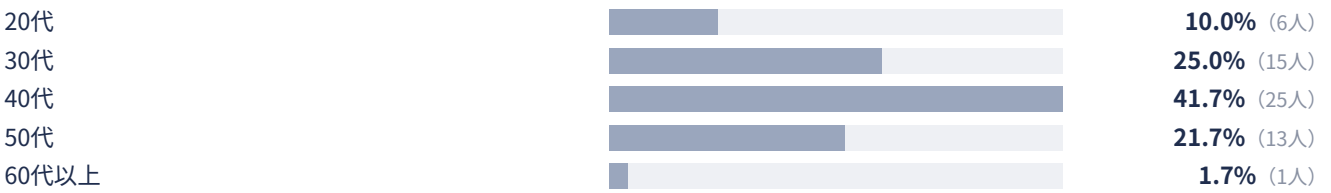
71.7%
ギガが足りなくなるのは**主に外**で使っているとき
60人中43人。「家と外の両方」を合わせると90.0%

52.2%
プラン変更・乗り換えで不足は解決したが、**支払いは上がった**
変えた23人中12人。支払いが下がった人は39.1%（9人）

調査概要

調査名	ギガが足りなくなったときの対処と費用に関する調査
調査主体	株式会社25（つながるセレクト https://kddi-hikari.com/magazine/）
調査方法	インターネット調査
調査対象	スマホのギガ（データ容量）を使い切って、速度制限になったことがある20歳以上の男女
調査期間	2026年11月17日〜11月18日
有効回答数	60人
引用について	出典として「つながるセレクト調べ」と明記し、記事へのリンクを添えて引用いただけます。 記事：https://kddi-hikari.com/magazine/giga-tarinai/

Q1. 年代



n=60

回答者は40代が41.7%（25人）でもっとも多く、30代25.0%、50代21.7%が続きました。

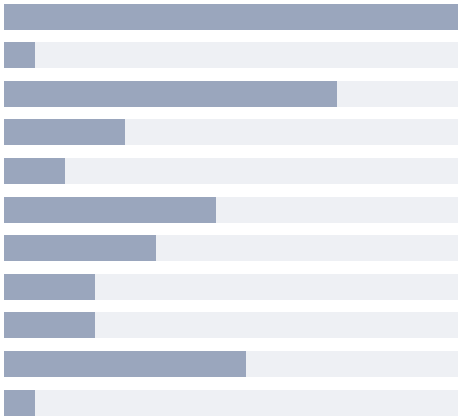
Q2. ギガを使い切って速度制限になったのは、最後はいつですか



n=60

直近1年以内に速度制限になった人は41.7%（25人）。「2年以上前」がもっとも多く40.0%（24人）でした。

Q3. そのときのスマホの契約会社

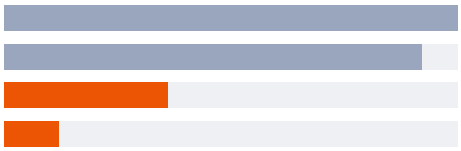


ドコモ	25.0%（15人）
ahamo	1.7%（1人）
au	18.3%（11人）
UQモバイル	6.7%（4人）
povo	3.3%（2人）
ソフトバンク	11.7%（7人）
ワイモバイル	8.3%（5人）
LINEMO	5.0%（3人）
楽天モバイル	5.0%（3人）
その他の格安SIM	13.3%（8人）
わからない	1.7%（1人）

n=60

ドコモ25.0%（15人）、au18.3%（11人）、その他の格安SIM13.3%（8人）、ソフトバンク11.7%（7人）の順でした。

Q4. ギガが足りなくなる頻度



1回だけ	41.7%（25人）
年に数回	38.3%（23人）
2〜3か月に1回	15.0%（9人）
ほぼ毎月	5.0%（3人）

n=60

「1回だけ」41.7%と「年に数回」38.3%で8割を占めます。2〜3か月に1回以上足りなくなる人は20.0%（12人）でした。

Q5. ギガが足りなくなるのは、主にどこで使っているときですか

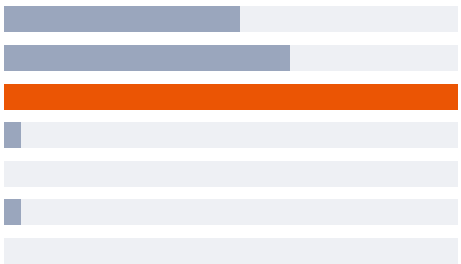


主に外	71.7%（43人）
主に家	6.7%（4人）
家と外の両方	18.3%（11人）
わからない	3.3%（2人）

n=60

「主に外」が71.7%（43人）。「家と外の両方」を合わせると90.0%で、「主に家」は6.7%（4人）だけでした。

Q6. 速度制限になったとき、最初にしたこと

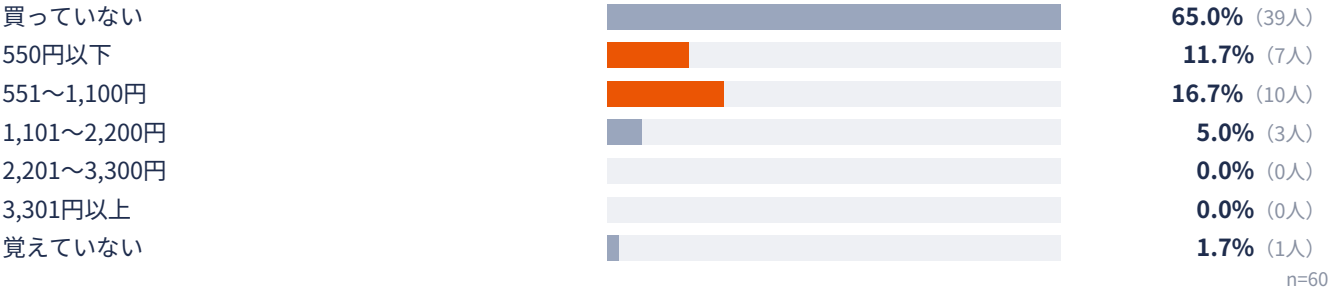


追加でギガを買った	23.3%（14人）
Wi-Fiにつないだ	28.3%（17人）
翌月（リセット日）まで待った	45.0%（27人）
同じ会社で容量の大きいプランに変えた	1.7%（1人）
他社に乗り換えた	0.0%（0人）
別の回線（eSIM・格安SIMなど）を足した	1.7%（1人）
その他	0.0%（0人）

n=60

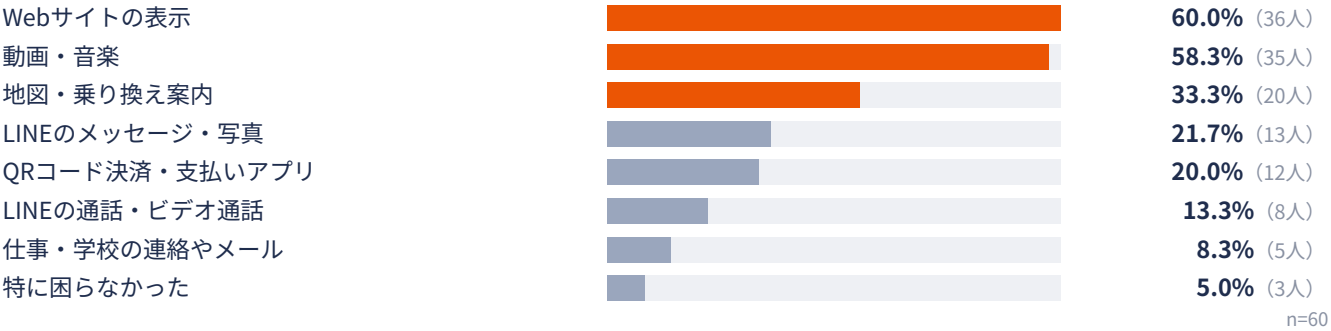
「翌月（リセット日）まで待った」が45.0%（27人）でもっとも多く、「Wi-Fiにつないだ」28.3%、「追加でギガを買った」23.3%が続きました。その場でプランを変えたり回線を足したりした人は2人でした。

Q7. 最後に足りなくなった月に、ギガの追加購入に使った金額



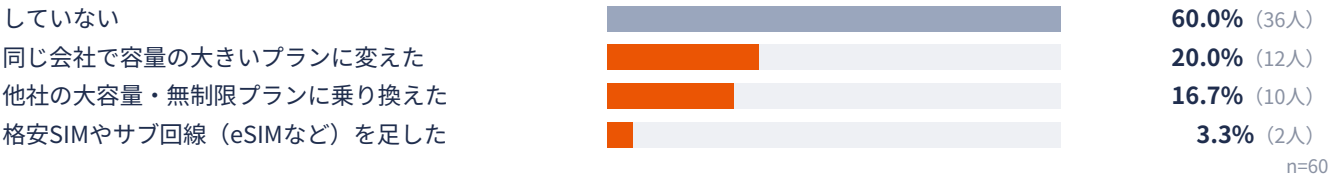
65.0%（39人）は追加購入をしていません。買った人では「551〜1,100円」が16.7%（10人）、「550円以下」が11.7%（7人）で、1,101円以上は5.0%（3人）でした。

Q8. 速度制限中に困ったこと（複数回答）



「Webサイトの表示」60.0%（36人）、「動画・音楽」58.3%（35人）、「地図・乗り換え案内」33.3%（20人）の順でした。「特に困らなかった」は5.0%（3人）だけです。

Q9. 速度制限のあと、プラン変更か乗り換えをしましたか



速度制限のあとにプラン変更・乗り換え・回線の追加をした人は40.0%（24人）。同じ会社でのプラン変更が20.0%、他社への乗り換えが16.7%でした。

Q10. 変えたあと、ギガ不足と月の支払い（追加購入を含む）はどうなりましたか（プラン変更・乗り換えをした方）



変えた人は全員ギガ不足が解決しましたが、52.2%（12人）は支払いが上がりました。支払いが下がった人は39.1%（9人）でした。

変え方別の、変えたあとの支払い（参考）

	支払いは下がった	ほぼ同じ	上がった	計
同じ会社で大きいプランに変えた	3人（27.3%）	1人（9.1%）	7人（63.6%）	11人
他社の大容量・無制限に乗り換えた	4人（40.0%）	1人（10.0%）	5人（50.0%）	10人
格安SIM・サブ回線を足した	2人	0人	0人	2人

・どの変え方でも、ギガ不足は全員解決しています。人数が少ないため参考値です。

足りなくなる頻度別の、その後のプラン変更・乗り換え（参考）

	変更・乗り換えをした	していない	計
1回だけ	8人（32.0%）	17人（68.0%）	25人
年に数回	9人（39.1%）	14人（60.9%）	23人
2〜3か月に1回以上	7人（58.3%）	5人（41.7%）	12人

・2〜3か月に1回以上足りなくなる人ほど、プラン変更・乗り換えをした割合が高くなっています。人数が少ないため参考値です。

回答者について

・回答者の41.7%は40代で、60代以上は1人のため、高齢者の傾向は反映していません。
・最後に速度制限になった時期が2年以上前の人が40.0%含まれます。