

2026 年版

10 万円前後の 事務作業用ノート PC

失敗しない選び方 チェックリスト

Web ・ Office ・ Zoom ・ 2 画面作業に
必要な性能が分かる



CPU スコア × メモリ × SSD × 実機レビュー

10 万円前後の PC で、どこまで仕事ができる？

mouse A4（Ryzen 5 7430U・メモリ 16GB）の実機検証

1



基本的な Web 閲覧

◎ 快適

検索・ニュース・EC・YouTube・Google マップ・約 10 タブ

CPU 9.9 % 温度 50.0°C メモリ 37.0 %

2



Office 作業

◎ 快適

文書 20 ページ・表計算 5 万行／約 15 万式・資料 20 枚

CPU 3.3-3.9 % 温度 48.9-52.2°C メモリ 32.4-32.9 %

3



2 画面マルチタスク

○ 実用

外部モニター・複数アプリ・ブラウザー／Office 切替

CPU 10.5 % 温度 62.4°C メモリ 49.9 %

4



Zoom + 2 画面作業

○ 実用

ビデオ会議・2 画面・ブラウザー／Office 同時使用

CPU 20.0 % 温度 75.1°C メモリ 72.4 %

一般的なりリモートワークまで対応できる

Zoom + 複数アプリは負荷が高く、このあたりが快適に おすすめできる上限

まずは 4 つの基準を満たしているか確認

1 CPU 性能

R23 マルチ 7,000 点以上

シングル 1,400 点以上
Web ・ Office ・ Zoom の土台になる

2 メモリ

16GB 以上

Zoom + 複数アプリなら必須
重い作業を続けるなら 32GB も検討

3 SSD

512GB 以上

写真・動画を多く保存するなら
1TB も検討

4 画面・端子・重量

フル HD ・ IPS 相当

HDMI または映像対応 USB-C
持ち運ぶなら 1.4kg 以下が目安

同じ CPU でも、実際の性能は変わる

冷却設計・メモリ構成・電力設定で、性能やファン音、バッテリー駆動時間は変わります。CPU 名だけで決めず、レビューの温度・動作音・バッテリー実測値も確認しましょう。

最低ラインではなく、数年使うための“安心ライン”

2026 年、10 万円前後で選びたい CPU

用途に合わせて、型番ではなく“余裕の方向”で選ぶ

選び方	候補 CPU	向いている使い方
持ち運び・省電力重視	Core 5 320	薄型・軽量 PC で Web 閲覧・文書作成・動画視聴。駆動時間は本体設計も確認。
事務作業のバランス重視	Core 5 120U / 220U Core 7 150U Ryzen 5 7430U 実機検証済み	Web、Office、Zoom など一般的な仕事。Ryzen 5 7430U は mouse A4 で検証済み。
新しい AMD で余裕を持たせる	Ryzen 5 220 / 230 Ryzen 7 250 220 < 230 < 250	複数アプリや軽い画像編集まで。GPU 性能も含めて余裕を持たせやすい。
処理性能重視	Ryzen 5 7535HS / 8645HS Ryzen 7 7735HS Ryzen 7 8840HS / 8845HS	重い表計算、多数のアプリ、軽い画像編集。重量・発熱・ファン音も確認。

注意 新しい型番＝必ず高性能ではありません。実測ベンチマークを確認。

Cinebench R23 は、この範囲を目安にする

CPU 名が違ってても、同じ基準で比較できる

マルチコア

複数アプリや重い処理の余裕

7,000 未満

実用ライン

7,000-10,000

今回の作業を行いやすい

10,000 以上

マルチタスクに余裕

シングルコア

起動・Web 表示・ファイル操作の反応

1,400 未満

実用ライン

1,400-1,800

快適に操作しやすい

1,800 以上

反応速度に余裕

スコアだけで決めない

Cinebench R23 は CPU 性能を比べる指標です。実際の快適性は、メモリ容量、SSD、冷却性能、メーカーの電力設定にも左右されます。バッテリー駆動時間やファン音は実機レビューで確認してください。

推奨：マルチ 7,000-10,000 / シングル 1,400-1,800

10 万円前後で選びやすい事務作業用ノート PC



mouse A4

Ryzen 5 7430U 搭載。
Web ・ Office ・ 2 画面 ・ Zoom 同時作業を実機で確認。

実機検証済み

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認



mouse A5

15.6 型とテンキーを備え、
家庭や事務所で据え置いて使いやすい。

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認



Dell 14

14 型で持ち運びと作業性のバランスが良い。
CPU ・ メモリ ・ 画面仕様を確認して選ぶ。

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認

選ぶ前に確認：同じシリーズ名でも CPU ・ メモリ ・ 画面仕様は変わります。

セール時にチェックしたい候補



Dell 16

16 型クラスの画面とテンキーを備えた構成。
据え置き of 事務作業向け。

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認



HP OmniBook 14 / 16

セール時に 10 万円前後の構成を選びやすい。
画面サイズ・CPU・パネル仕様を確認。

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認



IdeaPad Slim 3i Gen 11 14 型

持ち運びやすい 14 型。
価格と基本性能のバランスを重視する人向け。

☐ CPU _____ ☐ メモリ _____ ☐ SSD _____

価格と構成は購入時に確認

価格は変動します。「10 万円前後」だけでなく、メモリ 16GB・SSD 512GB 以上かを確認。

最後に、購入前の条件をチェック

候補製品名： _____ 価格： _____ 円

基本条件

- | | |
|---|---|
| ☐ 予算は 10 万円前後 | ☐ R23 マルチ 7,000 点以上 |
| ☐ R23 シングル 1,400 点以上 | ☐ メモリ 16GB 以上 |
| ☐ SSD 512GB 以上 | ☐ フル HD 以上 |
| ☐ IPS 相当のパネル | ☐ HDMI または映像対応 USB-C |
| ☐ Web カメラとマイク | ☐ 必要な USB 端子がある |
| ☐ 持ち運ぶなら 1.4kg 以下 | ☐ バッテリー実測を確認 |
| ☐ 温度とファン音を確認 | ☐ メモリ増設可否を確認 |
| ☐ 保証期間を確認 | ☐ Office の有無を確認 |

使いたい用途

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ Web 閲覧・YouTube | ☐ 文書作成 |
| ☐ 表計算 | ☐ プレゼン |
| ☐ デュアルモニター | ☐ Zoom 会議 |
| ☐ 複数アプリ | ☐ 軽い画像編集 |

最終判定

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 必要な作業をこなせる | ☐ 性能に余裕がある |
| ☐ 携帯性を優先 | ☐ バッテリーを優先 |
| ☐ 価格を優先 | ☐ 上位モデルも比較 |

迷ったら、CPU スコア・メモリ 16GB・SSD 512GB・実機レビュー