

重いExcelをサクサクに！ 原因別 高速化設定チェックリスト

0. 事前確認（切り分け・安全確保）

チェック	注意事項
☐	「特定のファイルだけ重い」か「Excel全体が重い」かを切り分けた（新規ブックでも重いかどうか） - 補足：特定ファイルのみ重い場合は、以降の無駄な書式の削除、オブジェクト（非表示図形）の掃除、外部参照の切断等を優先する
☐	重要ファイルは作業前にバックアップを作成した - 補足：別名保存、またはコピーを別フォルダに保管した
☐	Excel使用中に不要なアプリケーションを終了した - 補足：ブラウザの大量タブ、重い会議アプリなどを終了した
☐	PCを長時間起動し続けている場合、再起動を実施した

1. データの整理と最適化（データ量・最終行問題）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 314 202 354" type="checkbox"/>	データが存在する最終行の「次の行」から末尾までを選択し、行を削除した - 補足：Ctrl+Shift+End 等で末尾まで選択後、「シートの行の削除」を実施した
<input data-bbox="160 445 202 485" type="checkbox"/>	データが存在する最終列の「次の列」から末尾までを選択し、列を削除した - 補足：Ctrl+Shift+End 等で末尾まで選択後、「シートの列の削除」を実施した
<input data-bbox="160 598 202 638" type="checkbox"/>	「右クリック > 削除」、または Ctrl + 負符号 (-) で領域ごと削除後に、ファイルを保存し直した - 補足：保存によりファイルサイズ・内部範囲が更新される前提で実施した
<input data-bbox="160 740 202 780" type="checkbox"/>	書式設定は、A:A（列全体）や1:1（行全体）を選択せず、実データが入力される範囲に限定した - 補足：シート全体への書式適用を避け、必要範囲のみへ適用した（テーブル機能を使うと、データが増えた分だけ自動で書式が適用される）

1. データの整理と最適化（データ量・最終行問題）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 328 202 369" type="checkbox"/>	条件付き書式を、必要最小限の範囲に限定した - 補足：データの入っている範囲（A1:A1000など）に限定すること
<input data-bbox="160 505 202 546" type="checkbox"/>	データの入力規則を、必要最小限の範囲に限定した - 補足：リストなど入力規則が不要な空白行まで設定されていないか確認すること
<input data-bbox="160 685 202 726" type="checkbox"/>	使わない古いデータは削除または別ファイルへアーカイブした - 補足：参照しないデータは期間を決めて別ファイルへ逃がし、作業用ファイルは常に最新のデータのみに保つ運用にした

2. 計算式の見直しと効率化（再計算負荷）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 314 202 354" type="checkbox"/>	揮発性関数（NOW / TODAY / RAND / INDIRECT / OFFSET）の使用箇所を洗い出した
<input data-bbox="160 445 202 485" type="checkbox"/>	揮発性関数のうち、代替できるものは置き換えた - 例）OFFSET→INDEX、INDIRECT→CHOOSE、作成日や更新日などは「Ctrl + ;」で「値」として入力する等、再計算頻度を下げる置換を検討・実施した。
<input data-bbox="160 598 202 638" type="checkbox"/>	配列数式（列全体参照など高負荷になりやすい式）の使用箇所を洗い出した
<input data-bbox="160 740 202 780" type="checkbox"/>	配列数式の乱用を避け、同じ結果を通常の数式等で実現できる箇所は置き換えた

2. 計算式の見直しと効率化（再計算負荷）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 314 202 354" type="checkbox"/>	検索・集計関数（VLOOKUP / SUMIFS 等）の参照範囲を必要最小限にした - 補足：A:A 等の列全体参照を避け、A1:A1000 等の具体範囲にした（面倒な場合は、テーブルを参照先に指定）
<input data-bbox="160 448 202 489" type="checkbox"/>	一時的に重い処理を避ける必要がある場合、計算方法を「手動」に切り替えた - 補足：「ファイル」→「オプション」→「数式」→「計算方法の設定」で手動を選択した
<input data-bbox="160 601 202 642" type="checkbox"/>	手動計算中は、必要なタイミングで「再計算実行」または「シートの再計算」を実施した - 補足：膨大なデータを含むExcelファイルは、Shift+F9で開いているシートのみを再計算できる
<input data-bbox="160 741 202 781" type="checkbox"/>	作業終了後、計算方法を自動設定に戻す＋上書き保存をセットで実行した - 補足：自動に戻し保存することで、誰がいつ開いても「最新の数値」が表示される

3. オブジェクトの最適化と管理（描画負荷・ファイル肥大）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 328 202 369" type="checkbox"/>	不要な図形・画像・グラフ・テキストボックス等を削除した
<input data-bbox="160 505 202 546" type="checkbox"/>	画像のファイルサイズが大きい場合、画像の圧縮を実施した - 補足：「図の書式」→「画像の圧縮」で解像度や適用範囲を選び圧縮した
<input data-bbox="160 685 202 726" type="checkbox"/>	オブジェクト数を減らす工夫をした - 補足：「カメラ機能／図のリンク貼り付け（データ連動あり）」、あるいはスクリーンショットを1枚の画像として貼り直す等を実施した

4. 外部参照とアドインの見直し（リンク・拡張機能）

チェック	注意事項
☐	ブック内の外部参照（他ファイルリンク／Web参照など）を洗い出した - 補足：「名前の定義」「条件付き書式」「データの入力規則」の中に古いファイルへの参照が隠れていないかも確認すること
☐	使われていない外部参照は解除した - 補足：「データ」→「クエリと接続」→「ブックのリンクの編集」からリンク解除等を実施した
☐	更新頻度が低い外部参照は、値貼り付け等で固定化した - 補足：参照先の値をコピー→値として貼り付け、再計算・参照確認の負荷を下げた
☐	使用していないアドインを無効化した - 補足：「ファイル」→「アドイン」→（Officeアドイン等）で不要なものを無効化した

5. Excelのバージョンとシステム環境の改善（基盤の性能）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 328 202 369" type="checkbox"/>	Excelを最新バージョンや64ビット版へ更新できるか確認し、可能なら更新した
<input data-bbox="160 506 202 547" type="checkbox"/>	大容量データを扱う用途に対し、PCのメモリ増設を検討した
<input data-bbox="160 684 202 725" type="checkbox"/>	ストレージがHDDの場合、SSDへの換装を検討した（ファイルの「開く」「保存する」が異常に遅い場合）

6. ファイルの修復とセキュリティ対策（破損・感染の可能性）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 327 202 369" type="checkbox"/>	「特定のファイルだけ異常に重い」場合、「開いて修復」を試した - 補足：「ファイル」→「開く」→（開くボタンの▼）→「開いて修復」を実施した
<input data-bbox="160 507 202 549" type="checkbox"/>	PC全体が遅い／不審な挙動がある場合、ウイルススキャンを実施した - 補足：ウイルス対策ソフトでPC全体をスキャンするほか、マクロウイルスも疑い、マクロ一覧を確認した（Alt+F8）

7. 普段からのベストプラクティス（再発防止）

チェック	注意事項
<input data-bbox="160 314 202 354" type="checkbox"/>	シート役割を分離した（入力／計算／集計／グラフなど） - 補足：1シートに役割を詰め込み過ぎない構成にした
<input data-bbox="160 445 202 485" type="checkbox"/>	数式は「範囲を限定」して作成する運用にした - 補足：列全体・行全体参照を避け、最小限の範囲指定を標準化した
<input data-bbox="160 587 202 627" type="checkbox"/>	定期的にバックアップとファイル最適化（不要データ削除等）を行う運用にした
<input data-bbox="160 729 202 769" type="checkbox"/>	セルの結合を避け、代替の書式（例：選択範囲内で中央）を使う運用にした
<input data-bbox="160 871 202 911" type="checkbox"/>	条件付き書式のルールを確認し、不要・重複ルールを整理した - 補足：「ホーム」→「条件付き書式」→「ルールの管理」で整理した

チェック漏れ防止のための注意事項

チェック	注意事項
☐	行・列削除や書式の見直し後は、必ず保存して効果を確認すること - 補足：保存前後の「ファイルサイズ（MB）」を比較し、数値で確認する
☐	計算方法を「手動」にした場合、作業終了後に「自動」へ戻し保存すること
☐	外部参照の解除や値固定化は、参照更新が不要であることを確認してから実施すること - 補足：「リンク解除」は元に戻せない（Undo不可）ため、必ずバックアップを取った上で実行する
☐	画像圧縮やオブジェクト削除は、見栄えや帳票要件を満たす範囲で行うこと（「印刷プレビュー」で視認性を確認）

※2026年2月時点の情報をもとに作成しています