2026年

上海长租公寓市场报告

专题报告

世邦魏理仕
中国区研究部

2026年11月



执行摘要

空置率回落，套均租金企稳。上半年上海长租公寓市场净新增和净吸纳均约2.4万套，全市空置率下行至12.3%，供需平衡改善；单间户型套均租金企稳回升。

保租房市场份额进一步提升。上半年新开业房源中保租房占比高达94%，其中3/4位于外环外；保租房占全市存量房源的比例升至68%。

市场化项目空置率和租金坪效优于保租房。上半年市场化项目单间户型租金坪效保持稳定，平均空置率8.4%，低于保租房5.8个百分点。

“十五五”新建步伐放缓，青年租房需求持续增长。“十五五”R4用地新建供应量预计减少约30%，存量改造转化空间提升。高校毕业生、留学生、人才引进三大青年群体将为长租公寓创造约25万套新增需求。

多层次资本市场支持，上海长租公寓投资活跃。上半年上海长租公寓广义交易额54.3亿元，相当于2025年全年的75%，占全国交易额的58%。公募REIT市场定价保持稳定，大宗交易资本化率区间小幅下行。

核心城区内“非改居”投资潜力可观。CBRE预计“十五五”期间存量商办和工业物业改成保租房的潜在规模可达150万至250万平方米。目前核心城区主要板块长租公寓渗透率大多低于10%，保租房租金坪效比老旧乙级办公楼高20% - 110%。



© 2026 CBRE, INC.

1

租赁表现

上海长租公寓市场概况[1]

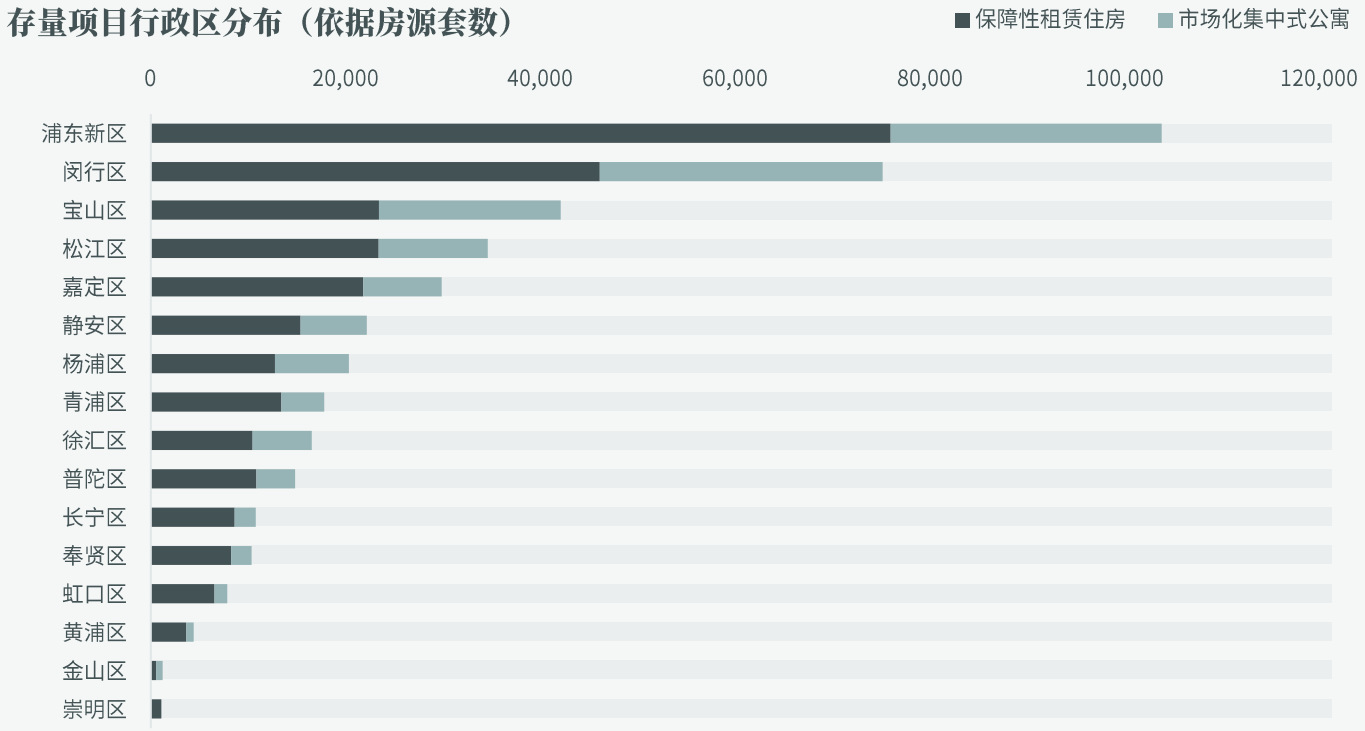
总存量
961家/41.3万套

新开业规模
41家/3.6万套

出租率
87.7%

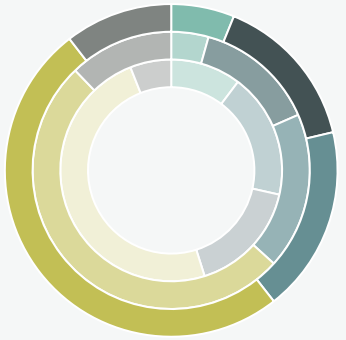
单间租金坪效
128元/月/平方米

存量项目行政区分布（依据房源套数）



存量项目环线分布（依据房源套数）

外圈：总存量
中圈：保障性租赁住房
内圈：市场化集中式公寓



环线	总存量	保障性租赁住房	市场化集中式公寓
内环内	6%	4%	10%
内中环间	15%	14%	18%
中外环间	18%	18%	17%
外郊环间	50%	51%	49%
郊环外	10%	12%	6%

注1：数据截至2026年二季度末，新开业规模为上半年数据。环线分布占比经四舍五入，合计未必等于100%。
数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

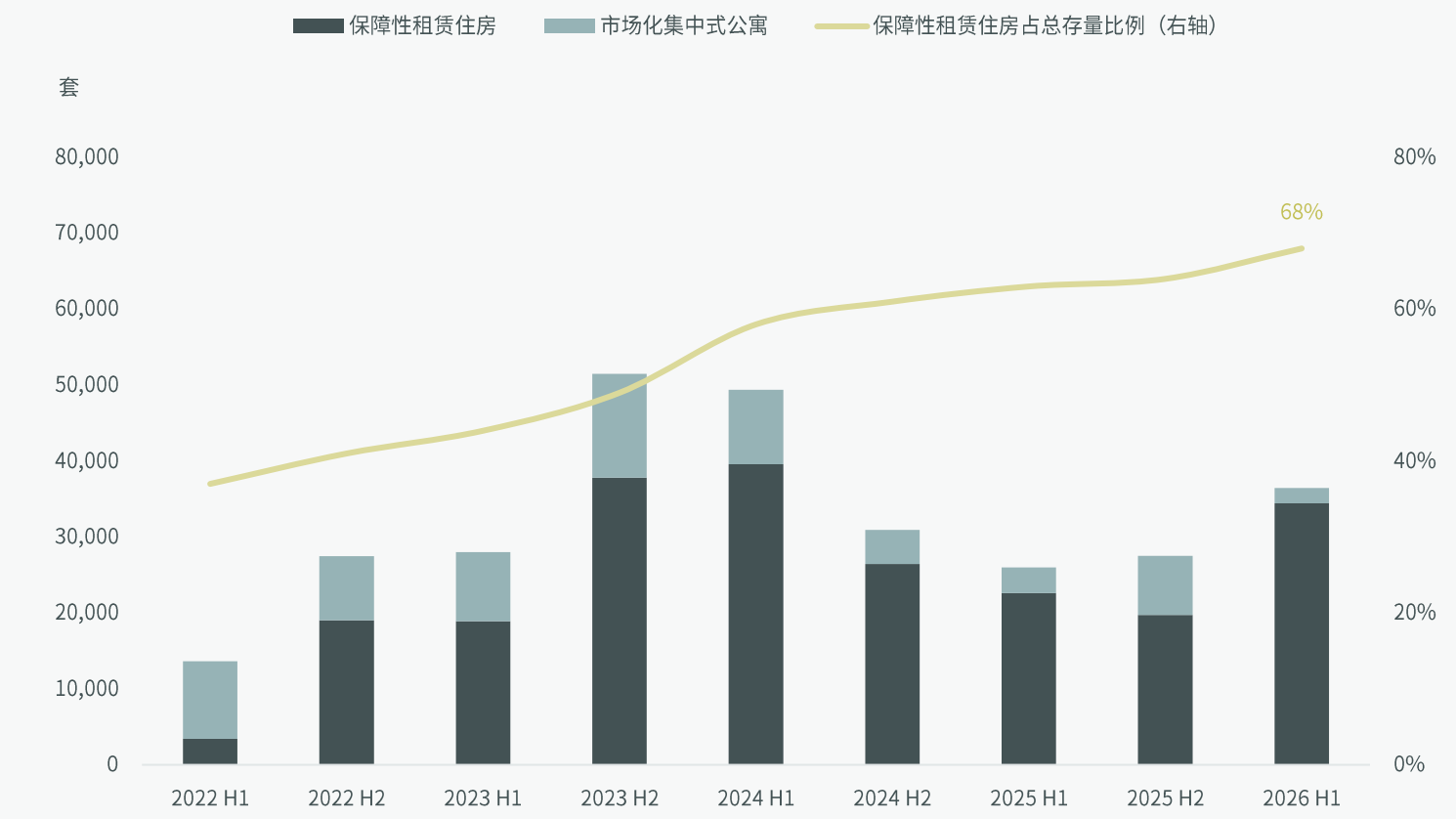
保租房集中入市，上半年新开业规模小幅加速

2026年上半年，上海新开业长租公寓累计房源3.6万套，同环比均有所加速，占比高达94%的保障性租赁住房（下称“保租房”）集中入市是主要原因。活跃品牌包括浦发有家、城投宽庭、城方等国资背景租赁住房企业。

截至上半年末，保租房在全市长租公寓总存量的占比达到68%，较去年同期提升5个百分点。

	新开业规模（万套）	保障性租赁住房占比
2022	4.1	55%
2023	7.9	71%
2024	8.0	82%
2025	5.4	80%
2026 H1	3.6	94%

上海长租公寓新开业规模



数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

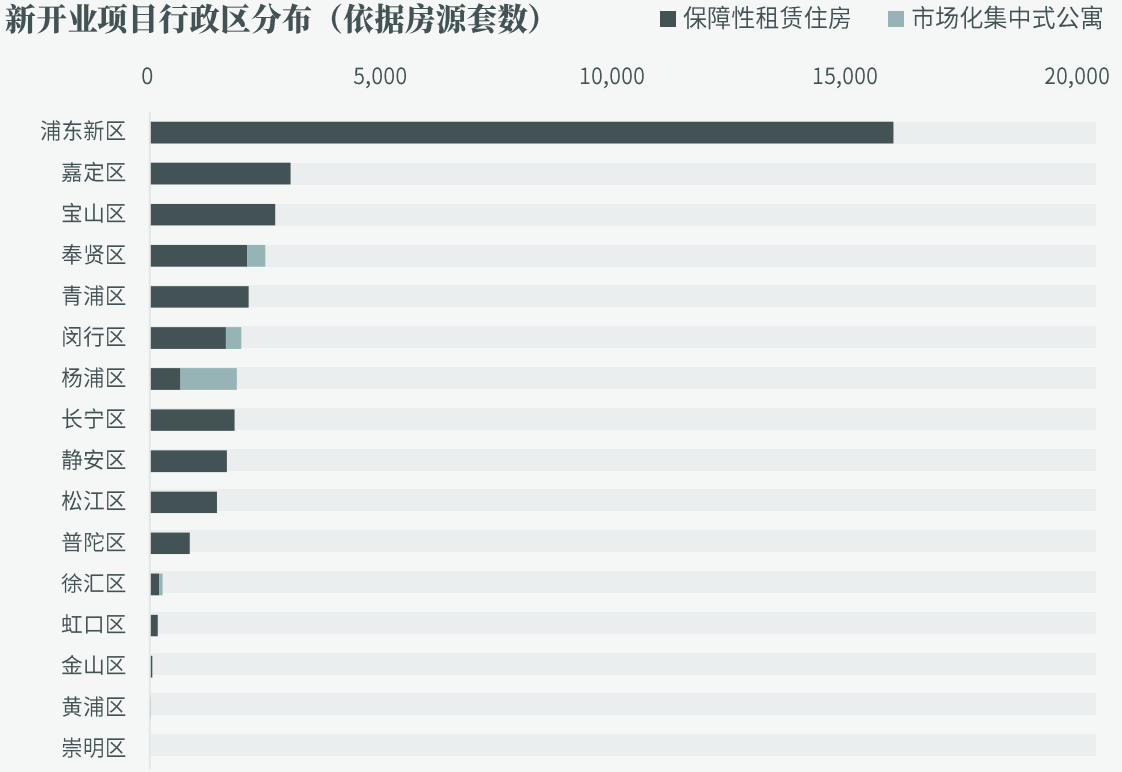
© 2026 CBRE, INC.

新开业项目区位和结构分析

2026年上半年的新开业项目中，浦东新区贡献总供应套数的44%，9个项目中有6个为租赁社区[2]，主要分布于周康、张江等产业集聚区域。环线分布看，外郊环间占比72%，其中98%为保租房。市场化集中式公寓（下称“市场化项目”）7个，总计2,009套，其中70%位于内外环间。

非改居项目数量占比15%，低于2022-2025年25%的平均水平，且全部位于外环内。非改居项目中，内环内房源数量占比32%，代表项目为杨浦区建发珑庭二期，由办公楼改造为晟光里公寓，共计661套。

新开业项目行政区分布（依据房源套数）

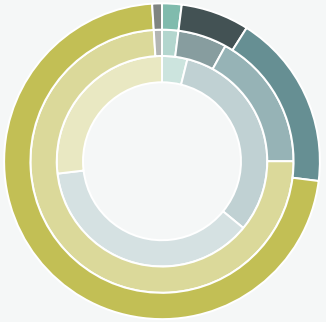


新开业项目环线分布（依据房源套数）

外圈：总供应

中圈：保障性租赁住房

内圈：市场化集中式公寓



环线	新开业项目	保障性租赁住房	市场化集中式公寓
内环内	2%	2%	4%
内中环间	7%	6%	32%
中外环间	18%	17%	37%
外郊环间	72%	74%	27%
郊环外	1%	1%	0%

非改居项目占比（依据项目数量）

15 %

租赁社区项目占比（依据项目数量）

35 %

注2：租赁社区项目指房源套数大于等于1,000套的长租公寓项目。环线分布占比经四舍五入，合计未必等于100%。

数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

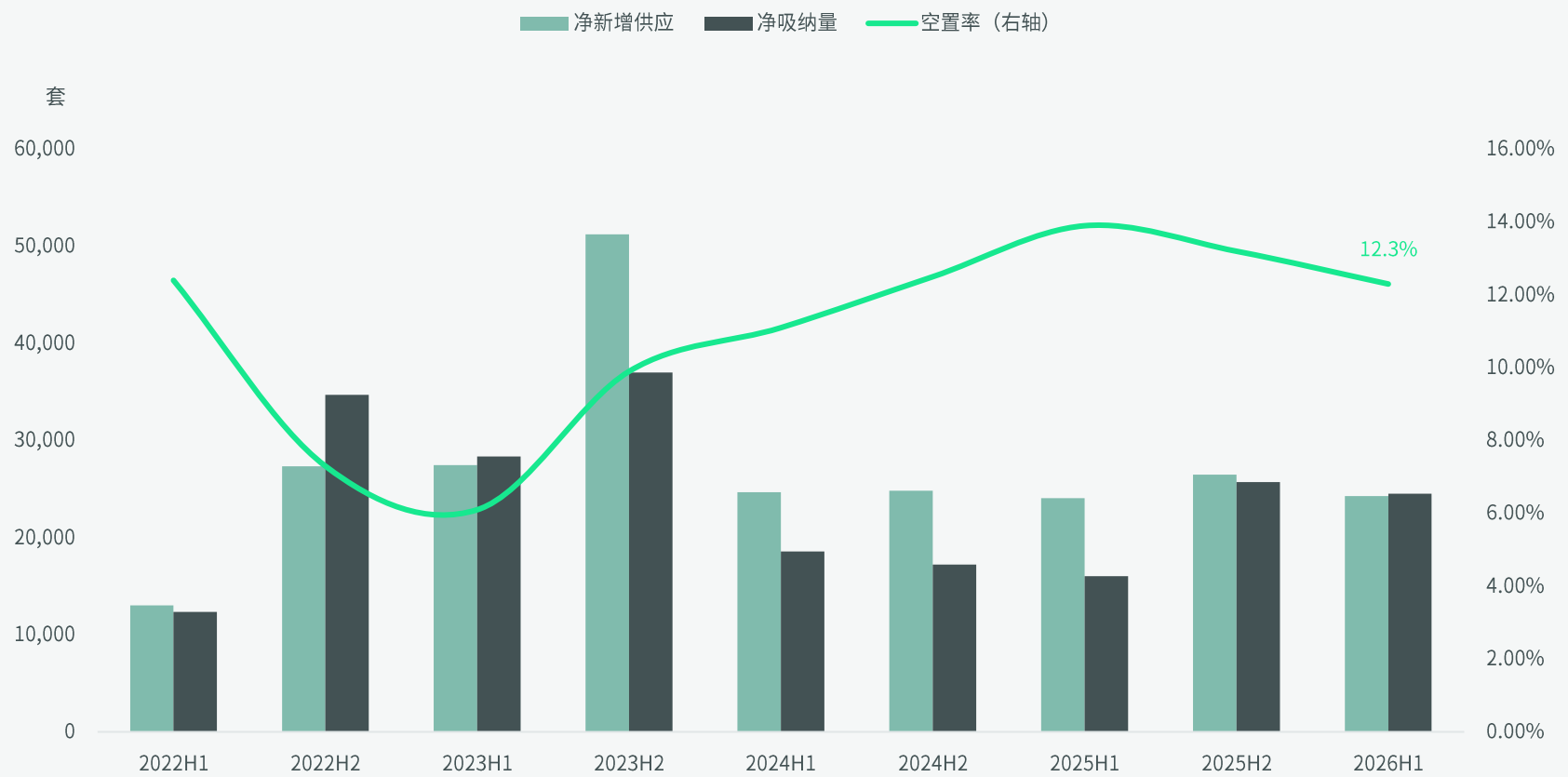
© 2026 CBRE, INC.

需求保持活跃，空置率稳步下行

纳入门店调整和关闭因素后，2026年上半年全市净新增供应[3] 2.4万套，环比减少8%，同比基本持平。

市场去化活跃，新开业项目平均入住率达71%，上半年净吸纳约2.4万套，带动全市空置率稳步下行至12.3%，较去年同期降低1.6个百分点。

上海长租公寓供需走势



注3：净新增供应为新增供应房源与闭店房源之差。
数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

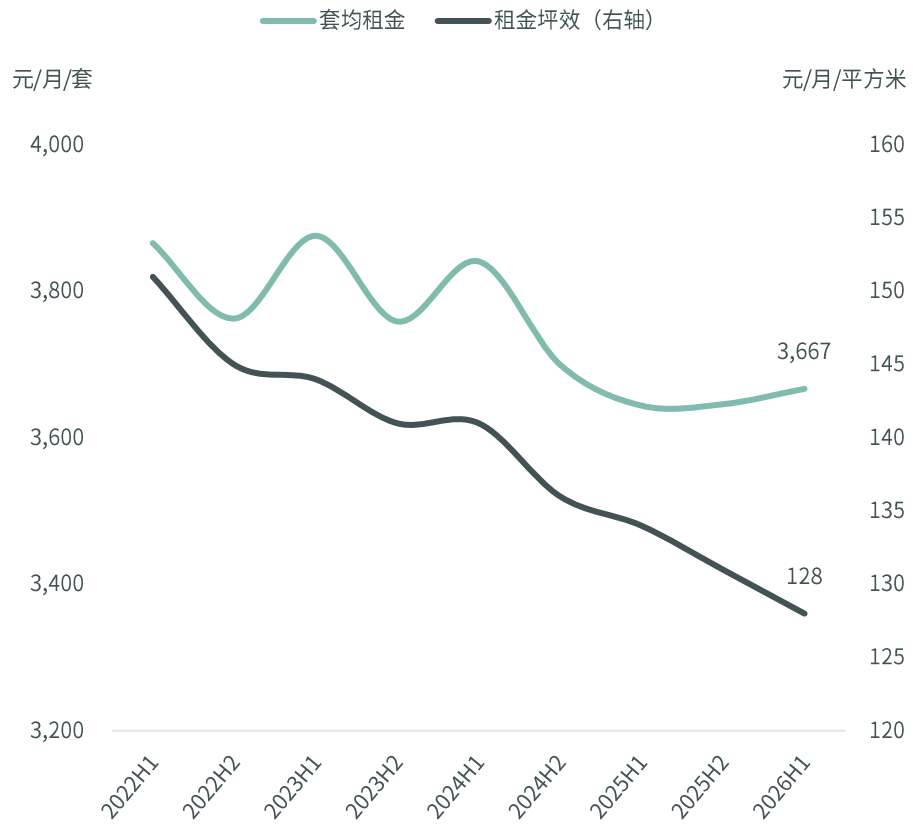
© 2026 CBRE, INC.

套均租金企稳，租金坪效依然承压

以最普遍的单间户型为样本，上海长租公寓套均租金在2025年下半年企稳回升，并在2026年上半年录得0.6%的小幅增长，升至3,667元/月/套。

在保租房渐为主导的背景下，单间户型的套均面积由2022年的26平方米扩大至29平方米。受此影响，单间户型的租金坪效上半年环比下降2.4%。

上海长租公寓租金走势（单间户型）



上海长租公寓套均租金与租金坪效对比（按户型）

户型	套均租金（元/月/套）	租金坪效（元/月/平方米）	套均面积（平方米）
单间	3,667	128	29
小复式（Loft）	3,685	127	29
一居室	5,613	106	53
二居室及以上	8,060	96	84

数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

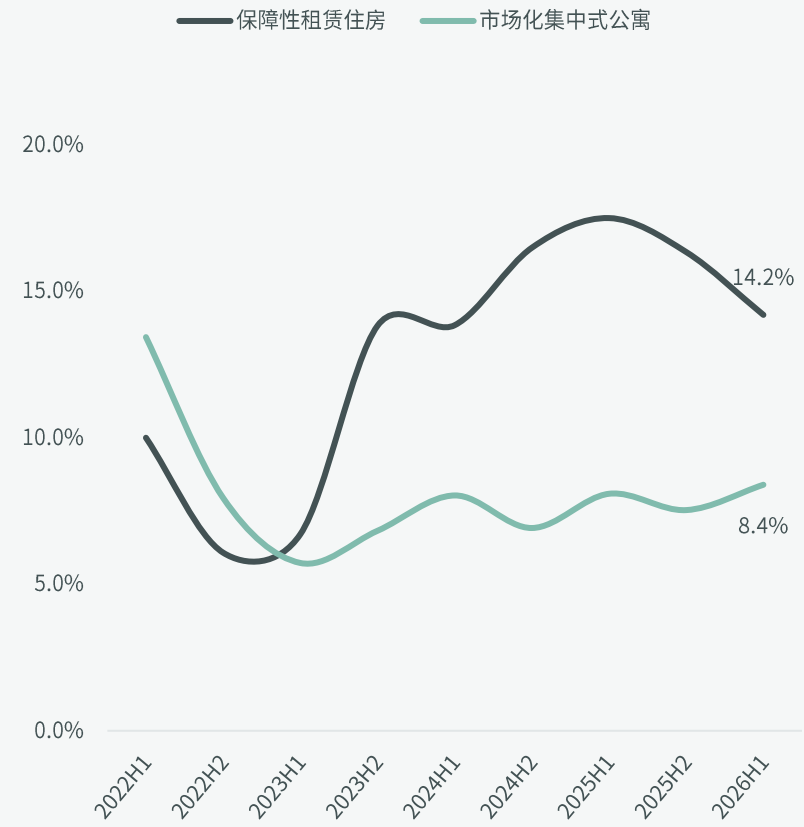
© 2026 CBRE, INC.

租金优势助力保租房去化，市场化项目出租率和坪效保持稳定

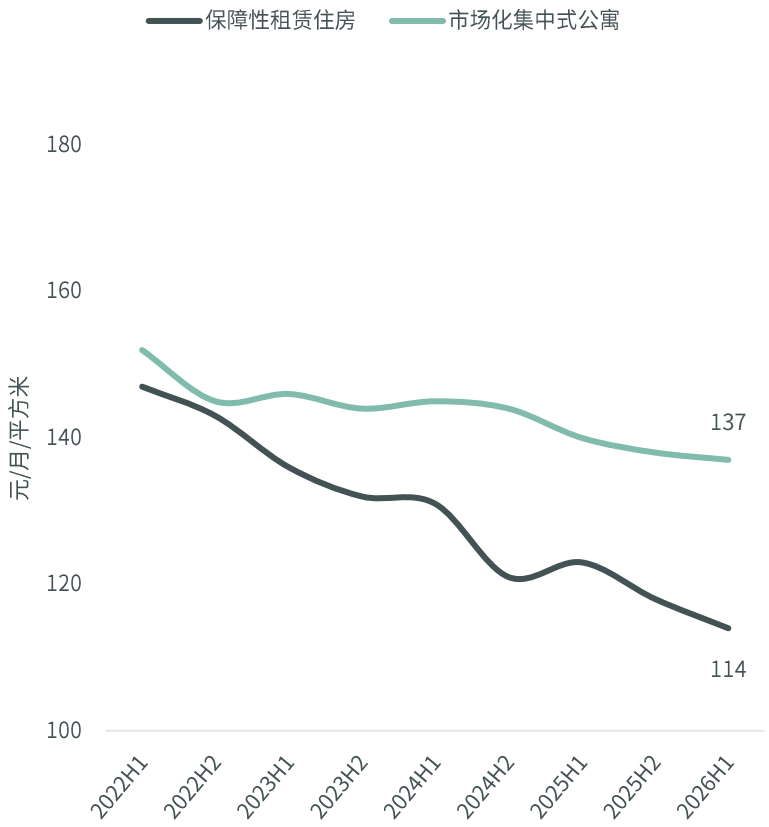
得益于高性价比的产品特性，保租房的全市平均空置率较去年底降低2.1个百分点至14.2%。受外郊环间项目集中入市且新开业项目单套面积增大的双重影响，上半年保租房平均坪效环比下滑3.4%。

与此同时，市场化集中式公寓的租赁表现稳健。截至6月底，空置率小幅上升0.9个百分点至8.4%，平均坪效环比基本持平。

空置率走势（保租房 vs 市场化项目）



单间户型租金坪效走势（保租房 vs 市场化项目）



数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

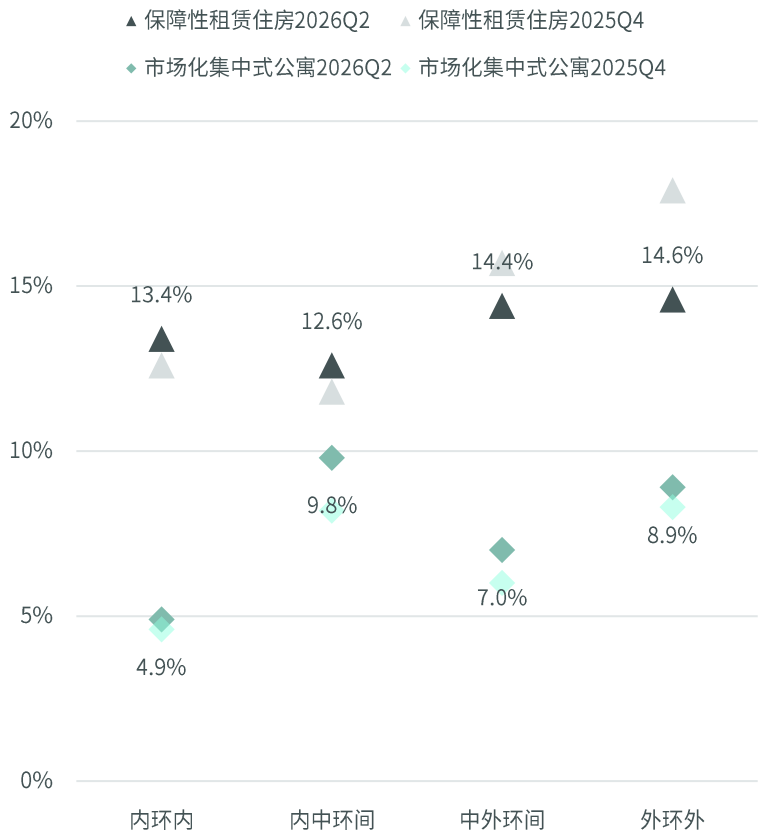
分环线保租房和市场化项目租赁表现

内中环间保租房与市场化项目竞争较为激烈。在地方国企位于古北、滨江等板块高品质保租房的带动下，该区域两类项目的空置率与租金坪效在各环线中表现最为接近；其中，保租房空置率低至12.6%，居各环线最低，租金坪效亦与同环线市场化项目基本持平。

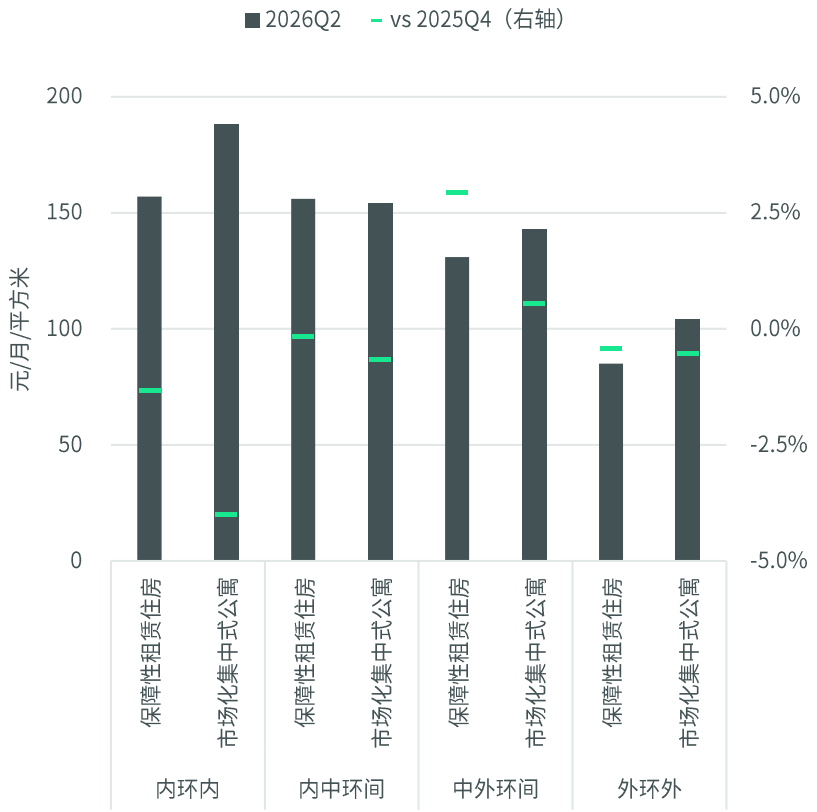
内环内、中外环间与外环外区域，市场化项目的空置率和租金坪效相比保租房均保持较明显的优势。

细分来看，内环内市场化项目租金坪效较去年底下降4%，原因在于部分早期高坪效项目的房源品质已难以与新入市项目抗衡；中外环间受益于次新租赁社区步入稳定运营期并调涨租金，带动保租房租金坪效较去年底上涨近3%；而外环外作为保租房供应的主战场，当前以价换量的市场态势尤为显著。

空置率环线间对比（保租房 vs 市场化项目）



单间户型租金坪效环线间对比（保租房 vs 市场化项目）



数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

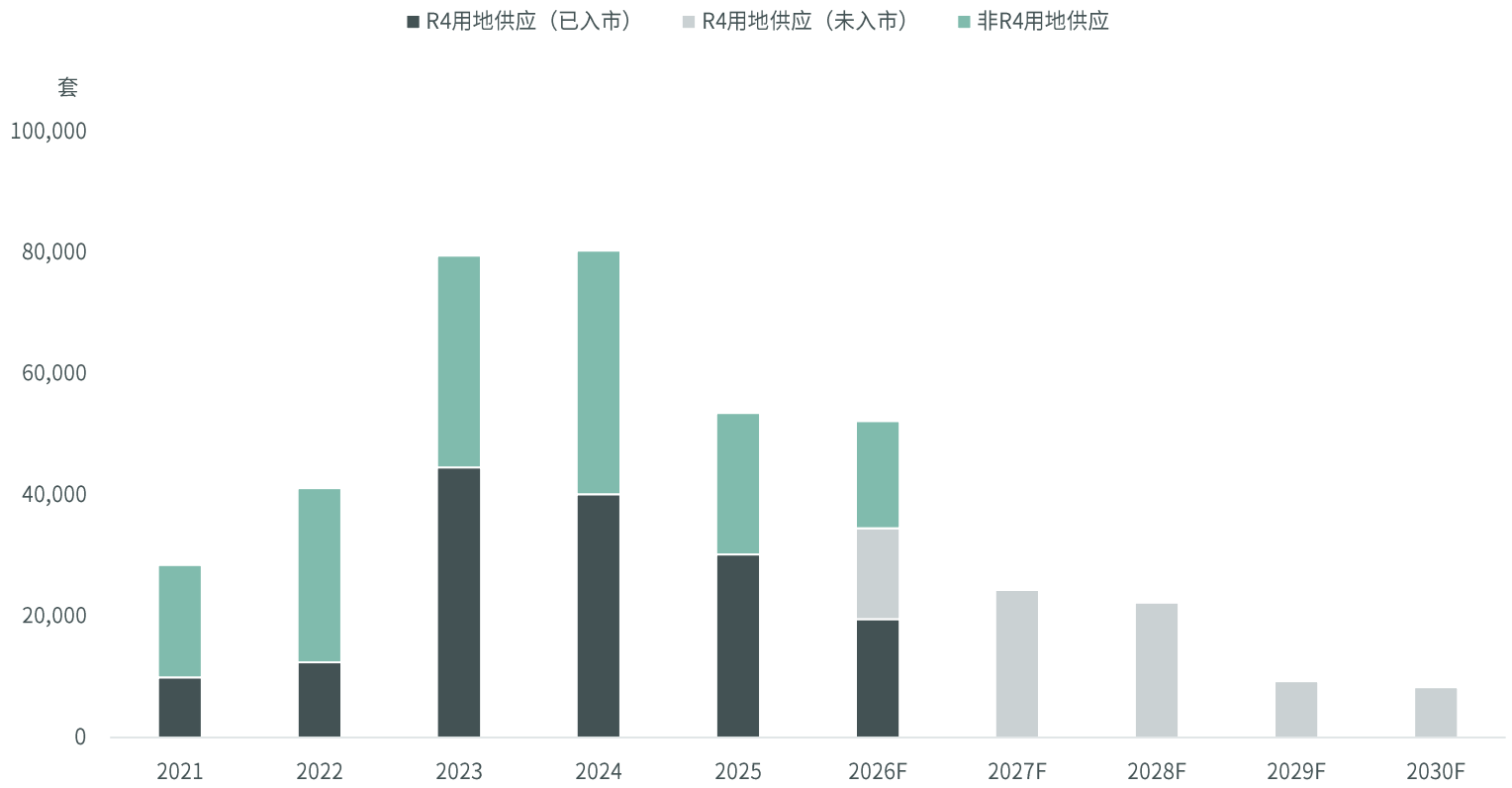
© 2026 CBRE, INC.

“十五五”新建量可控，存量改造有望填补核心区域供应缺口

从租赁住宅用地（R4）的成交数据推算，预计“十五五”期间保租房新建供应量约9.9万套，较“十四五”下降约三成。而根据上海的“十五五”规划，期间计划新增供应保租房25万至27万套，R4用地新建项目占保租房新增供应的比例约38%。这意味着二手房收储、公保简并、非改居等存量转化将在“十五五”发挥更大的作用。

近年来上海持续推动商务楼宇更新提升。最新发布的《上海市城市更新三年行动计划（2026—2028年）》提出要实施不少于90幢（约120万平方米）商办楼宇更新，完成300万平方米以上商业设施更新，为低效和闲置商办空间改造成保租房提供政策支持。黄浦区首个“商办改住”保租房项目——苏河美欣公寓便是在此背景下成功落地的典型案例。

上海租赁住房新开业规模[4]



注4：2021-2025年为市场实际开业规模；2026年非R4用地的供应仅统计上半年数据。2026-2030年的供应预测基于已披露的R4用地成交情况（含招拍挂与协议划拨）进行推算：按套均50平方米折算套数，并根据拿地时间确定入市节点—上半年拿地顺延4年入市，下半年拿地顺延5年入市。

数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

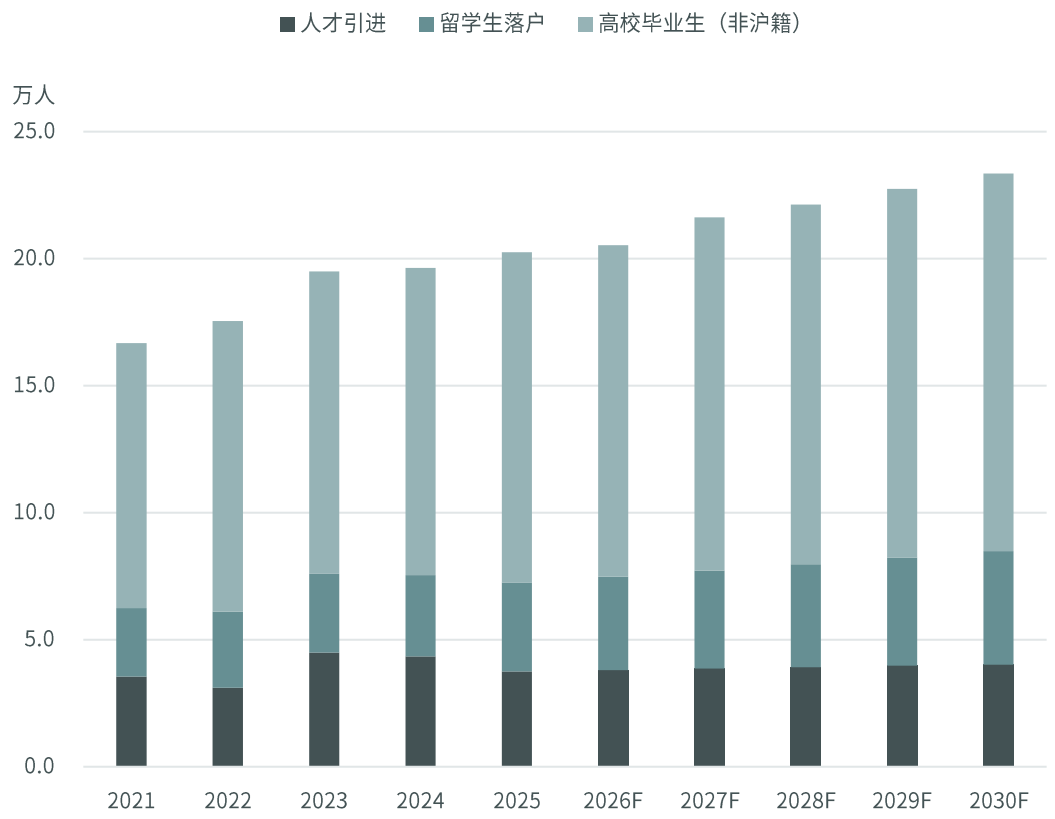
三大青年租客来源支撑长租公寓需求持续增长

剔除外省市高校毕业生来沪就业人数，上海外来就业青年人口在2026-2030年预计将达到约110万，这将是上海青年租客的主要来源。

中指研究院2026年中的全国租客问卷调查结果显示，一线城市23%的租客选择租住在集中式公寓。若以此推算，2026-2030年间上述客群将为上海长租公寓市场创造25万套左右的新增需求[6]，与“十五五”保租房的规划供应总量相当。

在需求偏好方面，调查结果显示，配套条件和离地铁近是集中式公寓租客租房时的前两大考虑因素；集中式公寓租客对物业服务、室内装修及家具条件的要求也高于个人房源和分散式公寓租客。此外，集中式公寓租客有意愿为免费接驳服务与宠物友好相关配套支付一定溢价。

上海历年外来就业青年人口[5]估算



集中式公寓租客租赁偏好

集中式公寓租客租房时前两大考虑因素（租客占比）

配套条件 47%

距离地铁近 36%

相比分散式公寓与个人房源，集中式公寓租客更看重

物业服务 26%

室内装修 23%

愿意为下列服务支付10%租金溢价的租客比例

免费接驳 29%

宠物友好 26%

注5：外来就业青年由人才引进、留学生落户与非沪籍上海高校毕业生三类渠道构成，2026-2030年按以下假设分别测算。人才引进以2025年的37,500人为基数，以2030年达到40,000人为目标，设定年度涨幅1.5%。留学生落户参照2021-2025年的平均涨幅，设定年度涨幅5%。非沪籍上海高校毕业生中，毕业生总数在2027-2030年按年度涨幅13%递增，其中非沪籍毕业生占72%，非沪籍毕业生选择留沪就业的比例为70%。

注6：考虑到选择集中式公寓的客群租房预算和对居住品质的要求较高，测算中未纳入合租因素。

数据来源：中指研究院，世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

2

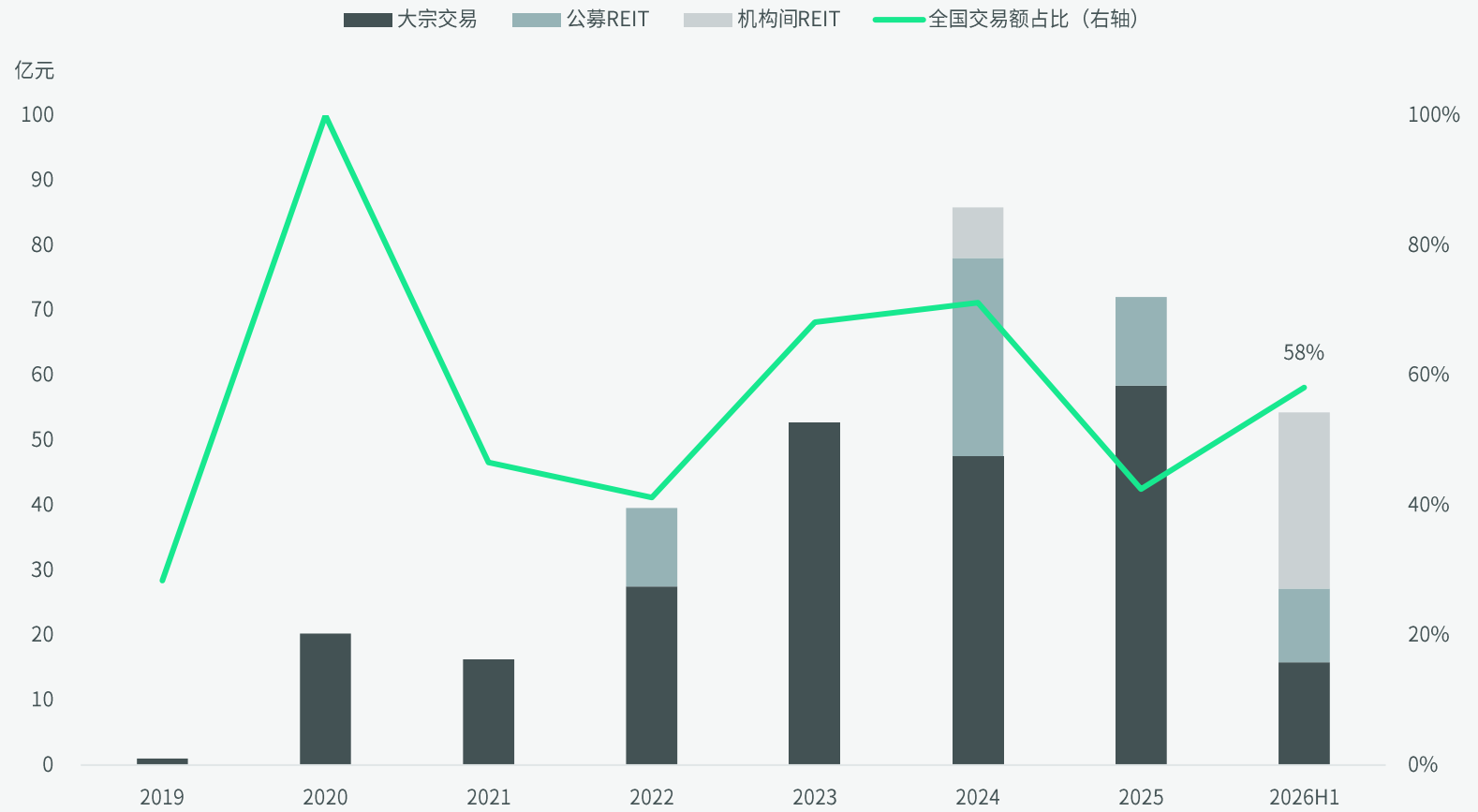
投资趋势

上海是全国长租公寓投资最为活跃的城市

2026年上半年上海长租公寓广义交易总额合计54.3亿元，已达2025年全年的75%。其中机构间REIT 27.1亿元、公募REIT 11.3亿元，证券化通道合计占比71%。

上海占全国长租公寓交易额的比重由2025年的42.5%回升至58.1%。

上海长租公寓广义交易总额[7]

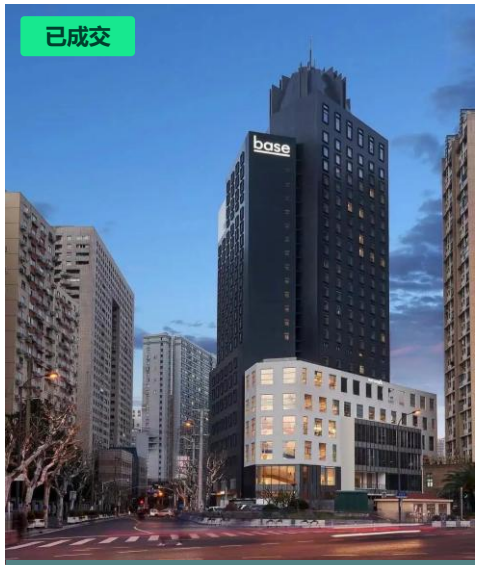


注7：大宗交易包括成交金额达1,000万美元以上的房地产大宗交易，不含土地和住宅交易；长租公寓包括市场化项目、保租房及员工宿舍；转性改造项目交易包括在内；机构间REIT建信长租上海资产交易额按面积占比分配。
数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

2026年上海长租公寓多元化投资典型案例

投资案例



大宗交易

苏河base

市场化租赁项目

交易金额

7.6 亿元

交易时间 2026Q1



公募REIT – 地产租住

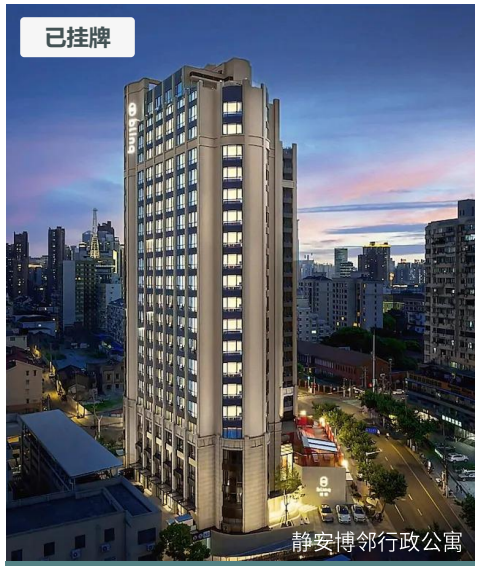
璟耀项目、璟博项目

保障性租赁项目

拟发行规模

36.565 亿元

申报时间 2026Q3



机构间REIT - 博邻长租

静安博邻、五角场博邻行政公寓

市场化租赁项目

发行规模（本期发行规模）

15.2 亿元（8 亿元）

挂牌时间 2026Q2

数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

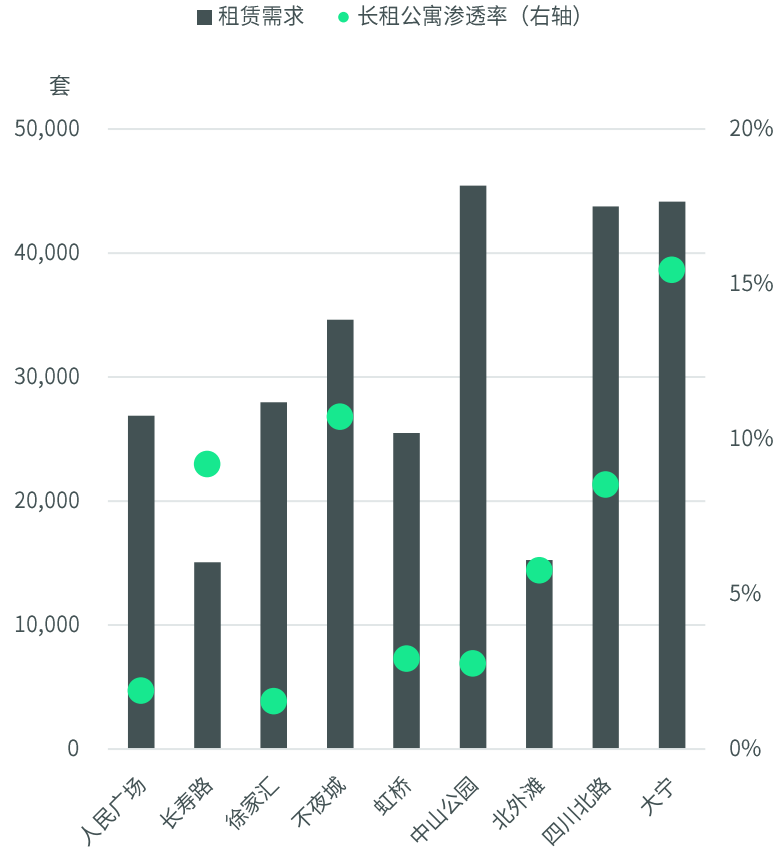
“十五五”迎来存量改造投资的机遇期

如前文所述，“十五五”期间R4用地新建供应量的减少和持续增长的青年租房需求为存量物业改造投资提供了机遇。

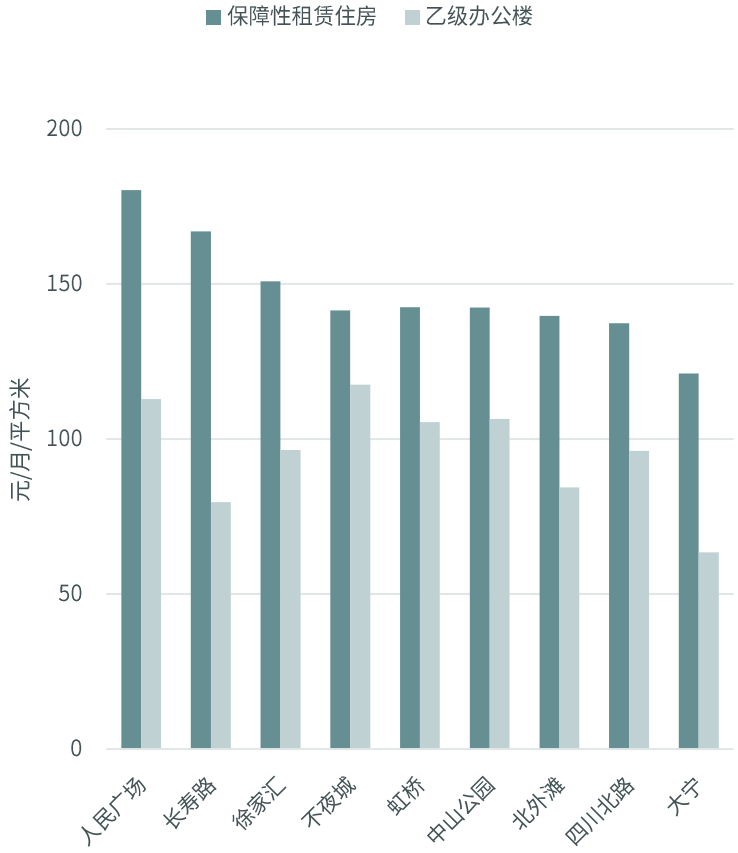
假设“十五五”期间保租房新增供应的20%-30%来自于“非改居”，套均建筑面积50平方米，对应存量商办和工业物业体量可达150万至250万平方米。

CBRE对中环内典型改造潜力区域的分析显示，目前多数板块的长租公寓渗透率处于低位，仍有进一步提升的空间。同时，对比2015年前入市的乙级写字楼与对应板块的保租房租金坪效发现，保租房较办公楼存在20%至110%的溢价。

上海主要板块租房需求[8]与长租公寓渗透率



上海主要板块保租房与乙级办公楼坪效[9]对比



注8：租房需求基于板块居住人口根据上海租房人群占比（40%）与户均人口（2.63）计算得出；集中式公寓渗透率仅统计集中式长租公寓项目，不包括服务式公寓。
注9：坪效计入出租率影响。保租房出租率取中环内保租房平均出租率（87%）；保租房租金坪效按中环内保租房与市场化项目房源套数权重、保租房较市场化项目九折定价及每年1个月免租期综合测算；乙级办公楼租金坪效为基于有效租金与板块平均出租率得出。
数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

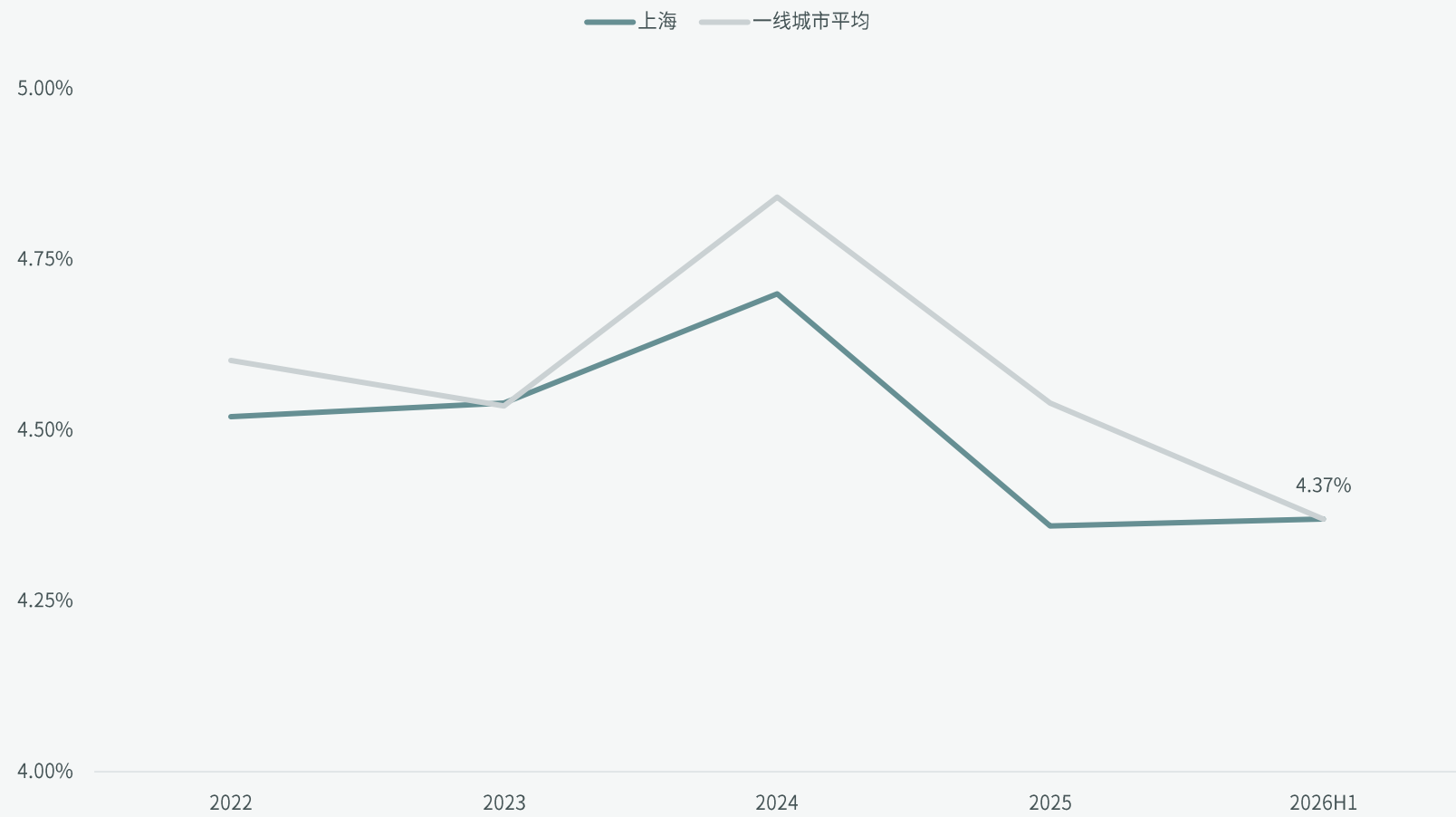
© 2026 CBRE, INC.

大宗交易资本化率区间下移显示投资者对资产价格的乐观预期

2026年上半年上海长租公寓公募REIT初始资本化率降至4.37%，自2024年高点以来累计压缩33个基点。

CBRE研究部最新发布的《亚太区资本化率调查》显示出同样趋势。2026年三季度，上海长租公寓的大宗交易资本化率范围为4.5%-6.5%，较6个月前的4.9%-6.5%有所下降。

一线城市长租公寓公募REIT初始资本化率[10]



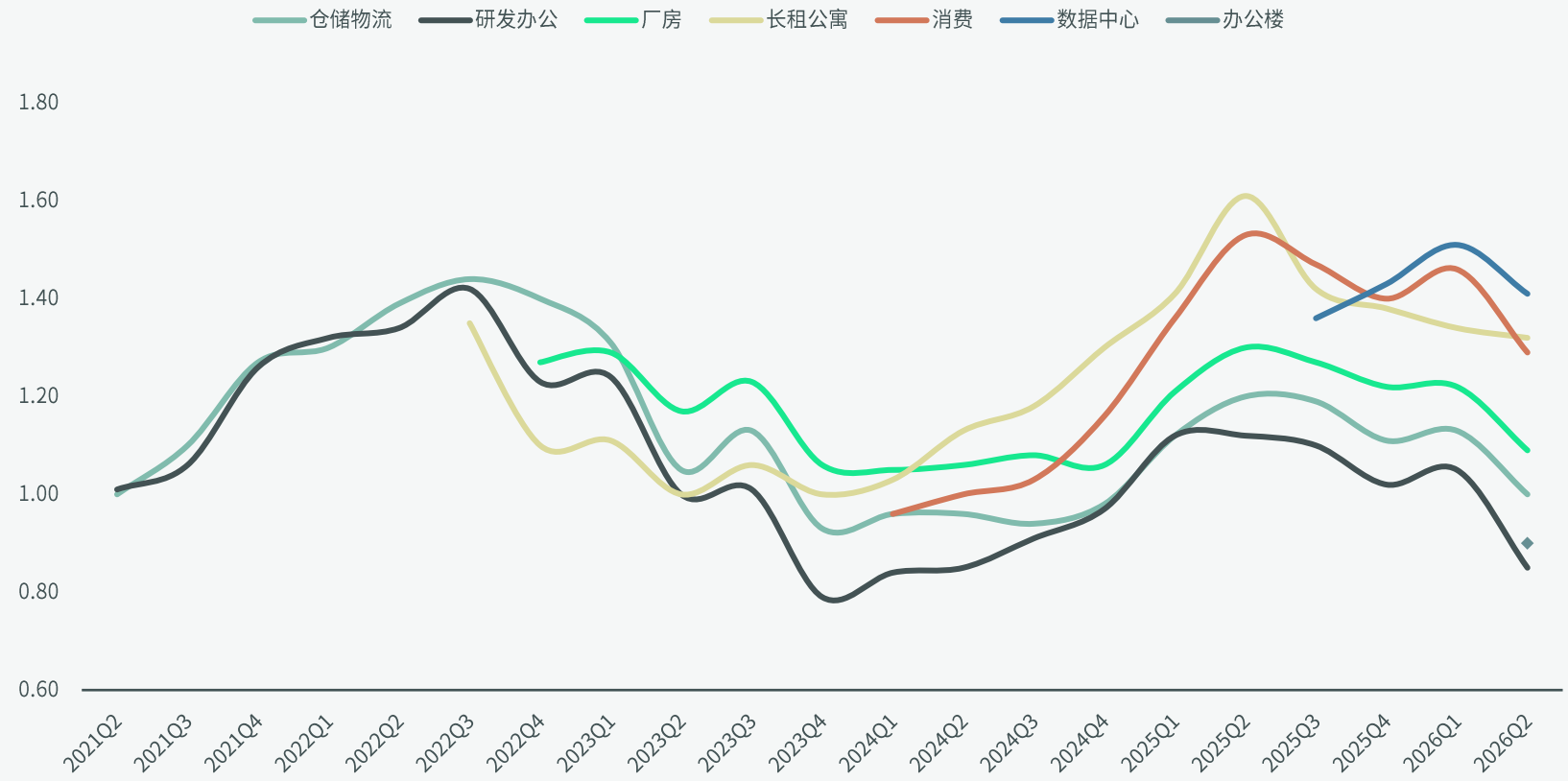
注10：资本化率基于底层资产估值与最近可获得完整年度净营运收益（NOI）预测计算得出，2023年与2026H1仅上海录得公募REIT获批。
数据来源：公募REIT招募说明书，世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

长租公寓REIT P/NAV溢价保持领先

受证券市场和底层物业租赁表现波动的共同影响，2026年二季度各板块公募REIT的P/NAV普遍回落。与其他物业类型相比，长租公寓REIT表现最为稳健，P/NAV仅从1.34微降至1.32；且溢价水平持续处于领先梯队，仅次于数据中心的1.41。

各类产权类公募REIT P/NAV走势



数据来源：世邦魏理仕研究部，2026年11月

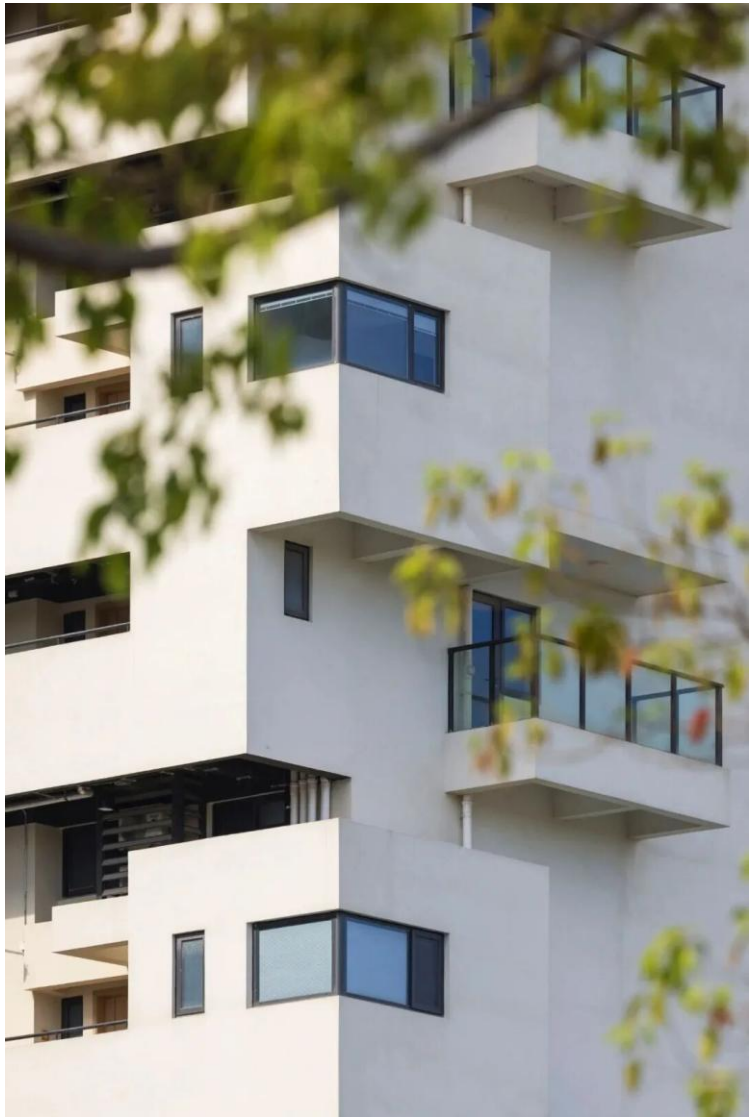
© 2026 CBRE, INC.

结论

2026年上半年，上海长租公寓空置率稳步下行，套均租金实现企稳。随着R4用地供应放缓与青年租房需求持续释放，未来五年市场供需基本面将进一步改善，推动租金步入稳健回升通道。

近期外资与本土机构在公募REIT、机构间REIT及大宗交易领域的频繁落地，不仅验证了资产的高流动性，更凸显出投资者对长租公寓资产表现的中长期信心。

“十五五”期间R4用地新建供应量减少近三成，超六成的保租房供应需依赖存量转化。在商办楼宇城市更新政策的支持下，核心城区低效资产通过“非改居”预计可兑现20%-110%的改造坪效溢价。建议投资者优先锁定外环内具备强租金溢价确定性的增值型改造机会，同时关注城市外围具备良好交通配套条件或邻近产业集聚区的大型租赁社区项目。



© 2026 CBRE, INC.

3

附录

上海租赁住房公募REIT主要指标[11]

公募REIT名称	底层资产项目	总建筑面积（平方米）	房源规模（套）	平均出租率	平均租金（元/平方米/月）	资产估值（亿元）	单价（元/平方米）	净租金收益率
华润有巢	有巢泗泾	55,137	1,264	95.39%	73.00	5.84	10,592	-
	有巢东部经开区	66,334	1,348	95.71%	55.05	5.30	7,990	-
	有巢马桥	107,230	2,475	94.30%	67.53	9.91	9,242	-
	总计	**228,701**	**5,087**	**94.98%**	**64.48**	**21.05**	**9,204**	**4.3%**
城投宽庭	江湾社区	110,327	1,719	94.18%	129.41	19.76	17,910	-
	光华社区	59,115	1,234	94.13%	133.99	10.82	18,303	-
	总计	**169,442**	**2,953**	**94.16%**	**130.99**	**30.58**	**18,047**	**4.5%**
地产租住	虹桥项目	30,706	318	93.16%	86.38	3.56	11,594	4.6%
	江月路项目	57,561	1,080	97.69%	84.25	8.75	15,201	4.5%
	总计	**88,267**	**1,398**	**96.43%**	**84.86**	**12.31**	**13,946**	**4.6%**

注11：出租率指报告期末时点数据（即实际出租面积÷可供出租面积）；平均租金为报告期内各月末在租租约单价按面积加权计算（其中华润有巢、城投宽庭为含税口径）；资产估值采用2025年12月31日评估值，单价按该评估值除以总建筑面积计算；净租金收益率按2025年估值报告预测的下一年净运营收入÷2025年末资产估值计算。
数据来源：相关基础设施公募REIT 2026年二季度报告，2025年估值报告，世邦魏理仕研究部，2026年11月

© 2026 CBRE, INC.

联系我们

研究部

谢晨
负责人
中国区研究部
sam.xie@cbre.com

乔梦洋
副董事
中国区研究部
mengyang.qiao@cbre.com

陆燕
资深董事
中国区研究部
ivy.lu@cbre.com

业务线

王晶
负责人
华东区投资及资本市场部
candice.wang@cbre.com

免责声明

除非特别注明，本报告的所有信息版权均属世邦魏理仕。世邦魏理仕确信本报告所刊载信息及预测来自可靠来源。本公司不怀疑其准确性，但并未对此资料进行核实，亦不会对资料做出任何保证或陈述。阁下需独立对信息的准确性和完整性作出审查。本报告仅限于世邦魏理仕的客户和专业人士使用，不可作为证券或其它金融产品的买卖依据。世邦魏理仕保留对本报告的所有权利，未经本公司事先书面许可，任何机构和个人不得以任何形式进行翻版、复制、引用和转载。由于任何人使用或依赖本报告中出现的信息而导致的任何损失和费用，世邦魏理仕概不负责