住宅ローンの常識が変わる!?

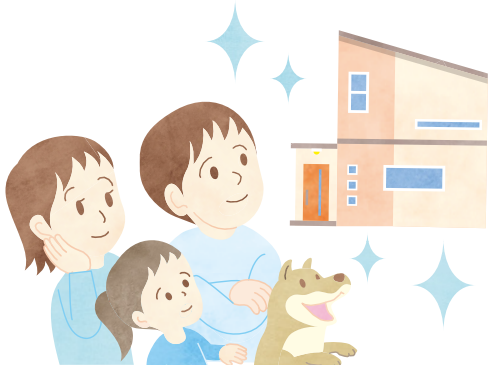


今まで低いままで安定していた
変動金利が、上昇し始めたのだ！
住宅ローンは、
ちゃんと考えないとダメ!!

国土交通省

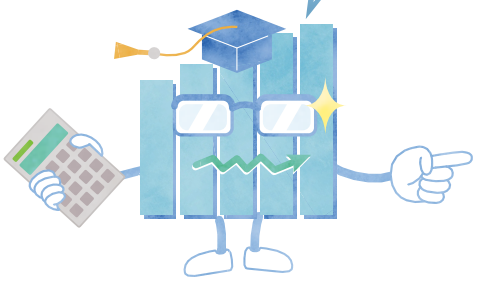
住まいの価格が上昇している

住宅ローンの審査が
通ったから、これで
将来まで大丈夫よね？

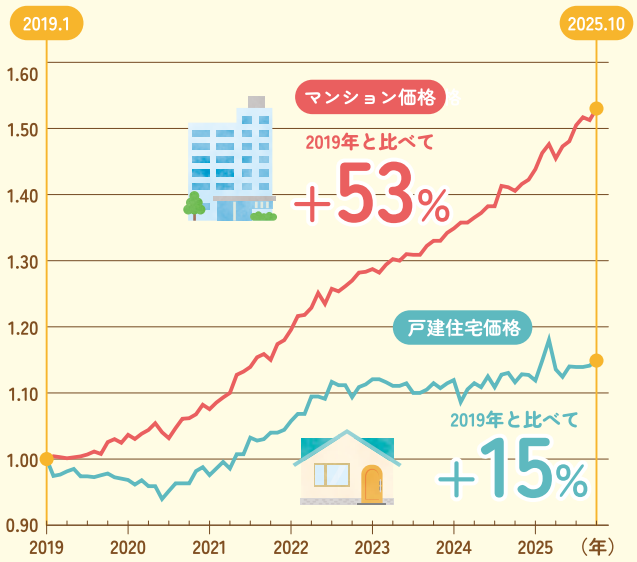


審査が通ったから「これで安心」ではダメ。
価格高騰、金利上昇の今だから、

**住宅ローンの知識を
正しくつけて、選ぶのである！**



不動産価格指数（全国）



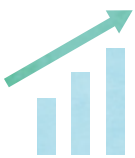
※出典：不動産価格指数（2019年1月を1.00として表示）

住まいは長い時間をかけてゆっくり
返済をしていく、大きな買い物。
無理なく返済し続けられるかどうか、しっかり検討するのだ！





**住宅ローンを組む時に
押さえておきたいポイント**



住宅ローン金利



返済額
（月々・総額）



返済期間

毎月の返済を抑えるなら
金利の低い変動金利を
選べばよいのでは？



変動金利（2026年3月時点）

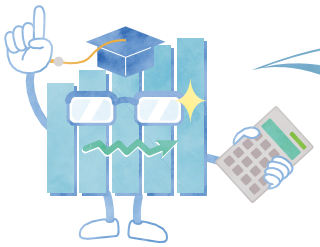
年0.6%～1.2%程度

※各金融機関のHPより

固定金利（2026年3月時点）

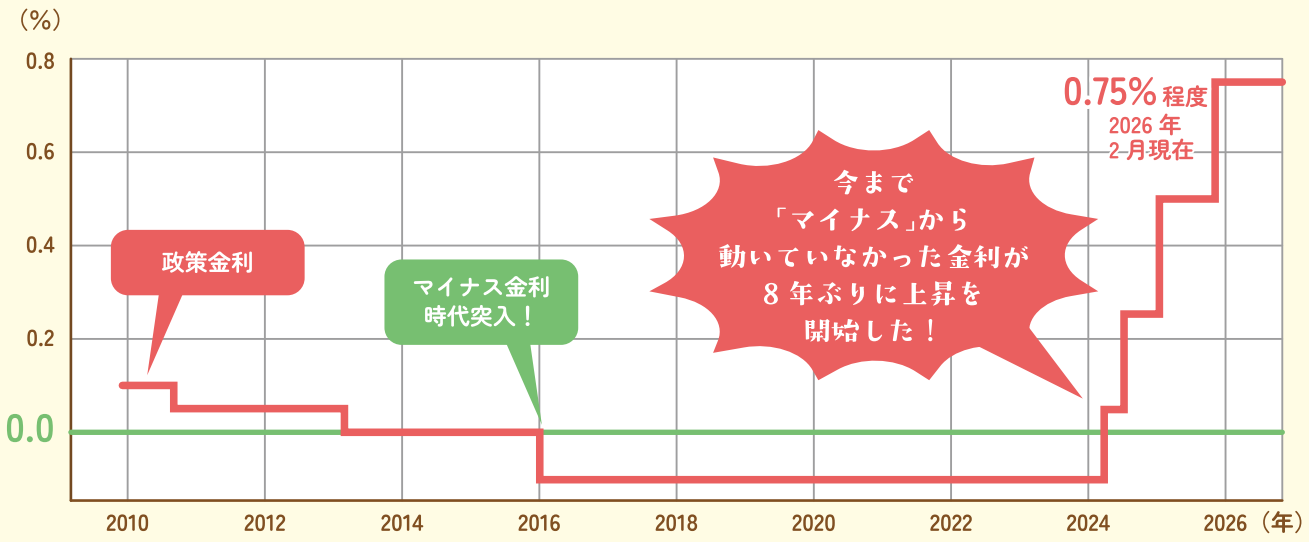
年2.0%～3.8%程度

※フラット３５及び各金融機関のHPより



確かに金利が低いのは変動金利。当初金利が低いことは
魅力なんだが、現在、変動金利は上昇傾向なのである。
変動金利は将来も上昇する前提で考える必要があるのだ！

変動金利が連動する「政策金利」の推移



2024年以降、変動金利は、じわじわ上昇する局面に

変動金利は、日銀が決める政策金利の影響を強く受けます。長く続いたマイナス金利政策は、景気を支えるために「お金を借りやすくする」目的で導入されたものでしたが、2024年に解除。金利は「ほとんど動かない時代」から「じわじわ上昇する局面」へ移行しました。



金利上昇時の返済シミュレーション

金利が上がったところで、1%とか2%とか…返済額はそんなに変わるの？





例えば、1.0%の変動金利で4,000万円借入した場合。
金利がもし当初5年間で**1%上昇した場合**は、
返済額が月に2万円、当初10年間で2%上昇した場合は、
約4万円も増えるのである！

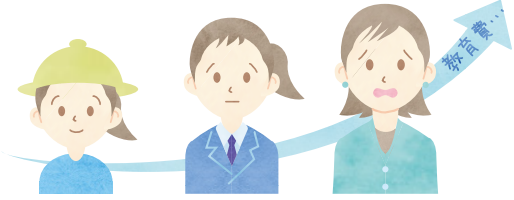
	毎月の返済額			総返済額
	当初5年間	6〜10年目	11年目以降	
35年間 金利年1.0%の場合	11.3万円	11.3万円	11.3万円	4,742万円
当初5年間で 年1.0→2.0%に上昇した場合	11.3万円	13.3万円	13.3万円	5,449万円
当初10年間で 年1.0→3.0%に上昇した場合	11.3万円	13.3万円	15.2万円	6,018万円

+2万円　+3.9万円　+707万円　+1,276万円

試算条件

- 借入金額 4,000 万円
- 借入期間 35 年
- 元利均等返済
- ボーナス返済なし
- 当初金利年 1.0%の場合
- 5 年ルール・125%ルール有り

※ 特定の条件のもとでの返済額の試算を示すものであり、将来の金利の予測を示すものではありません。



幼児〜小学生　中学生〜高校生　大学生

注意点

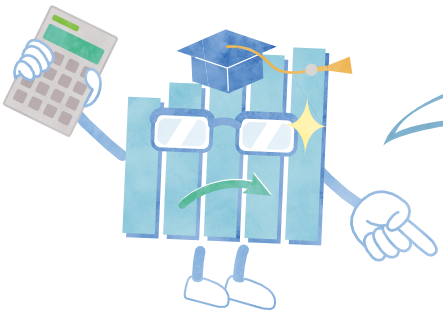
返済額と教育費の増大が重なると家計が厳しくなる

住宅ローンの借入当初は幼少期のお子様も、中学、高校、大学と進学するにつれて教育費の負担も増加。そのタイミングで金利が上がり返済額が増えると、家計が厳しくなる可能性もあります！

変動金利の5年ルール・125%ルール

変動金利が上昇しても
すぐには返済額は
増えないって
聞いたんですが…？



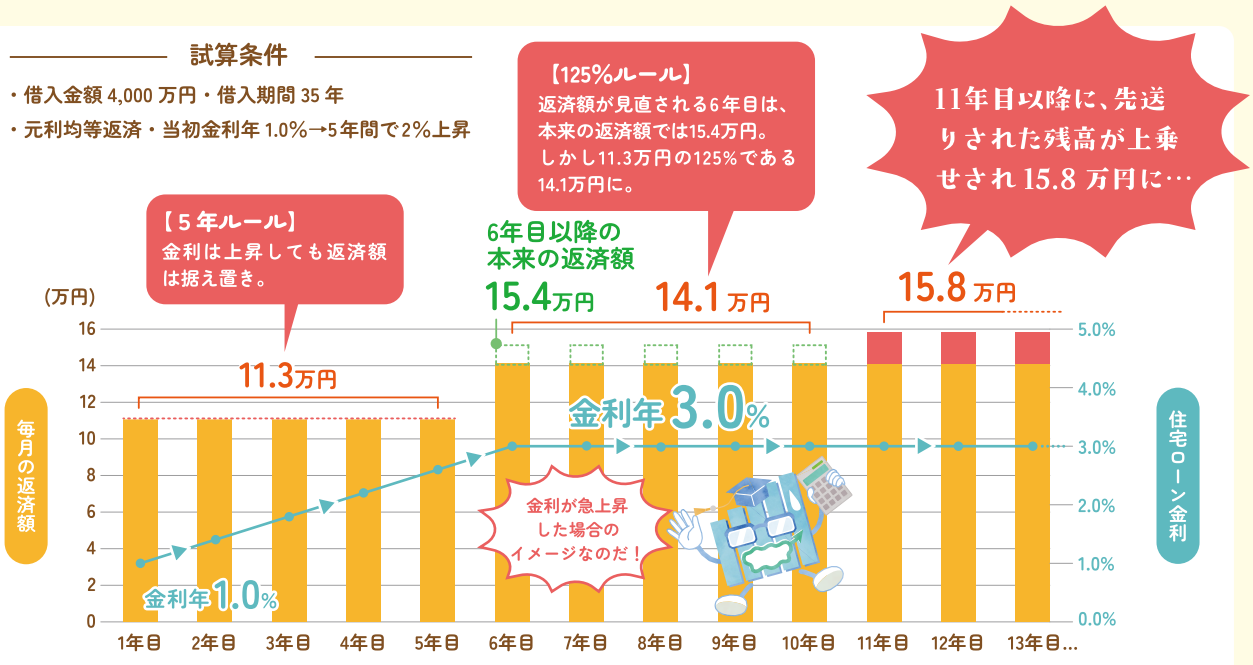


その通り！金利が変動しても
返済額の見直しは、一般的には5年おき。
また、急激に金利が上昇しても返済額の
上げ幅は125%以内というルールもあるのだ。
でも、油断は禁物！
返済が免除されるわけではないのである！

5年ルール・125%ルールの適用例

試算条件

・借入金額 4,000 万円・借入期間 35 年
・元利均等返済・当初金利年 1.0%→5年間で2%上昇



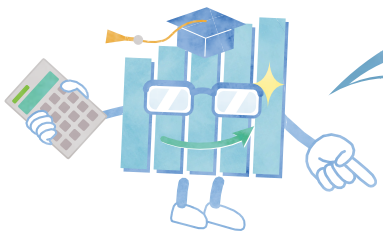
注意点

5年ルール・125%ルールが適用されても軽減された返済分は、「将来の毎月返済額」を増やす形で先送りになっています。

※「5年ルール・125% ルール」を採用していない金融機関もあるので、住宅ローン借入時には必ず確認しましょう！

固定のほうが安心だけど金利が高いから選ぶかは悩むなぁ…





固定金利は一般に、変動金利よりも高いが、教育費など
他の出費増に備え「将来の返済を確定させ安心したい人」
向けと言える。ちなみに【フラット３５】では
子育て世帯や高性能住宅などを対象に、**当初の金利を**
抑えて毎月の返済が軽くなるプランもあるのだ。

試算条件

- 借入金額 4,000 万円
- 借入期間 35 年
- 元利均等返済
- ボーナス返済なし
- 5 年ルール・125%ルール有り

※ 特定の条件のもとでの返済額の試算を示すものであり、将来の金利の予測を示すものではありません。

		固定金利：【フラット３５】を金利年2.25%※1で利用		変動金利：当初金利年1.0%から上昇	
		パターン❶	パターン❷	パターン❸	パターン❹
		全期間 金利年2.25% 金利引下げ 適用なしの場合	金利引下げ 6P を 適用した場合 1〜5年目：1.25% 6〜10年目：1.75% 11年目以降：2.25%	金利年1.0%から 5年かけて 2.0%まで上昇した場合 6年目以降：2.0%	金利年1.0%から 10年かけて 3.0%まで上昇した場合 11年目以降：3.0%
毎月の返済額	当初５年間	13.8 万円	−2 万円 → 11.8 万円	11.3 万円	11.3 万円
	6〜10 年目		−1.2 万円 → 12.6 万円	13.3 万円	13.3 万円
	11 年目以降		13.4 万円		15.2 万円
総返済額		5,782 万円	5,469 万円	5,449 万円	6,018 万円

※1 フラット３５金利（2026 年３月、団信加入、融資率９割以下の場合）

【フラット35】で活用できる金利引下げの考え方

全期間固定金利の住宅ローン【フラット35】には、家族構成、住宅の性能によってさまざまな金利引下げメニューが用意されています。条件を満たせば、一定期間最大で年1.0%の金利の引下げが行われます。

●金利引下げの一例

子どもが2人いる場合…※1人につき1ポイント 2P

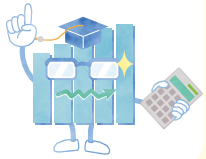
ZEHかつ長期優良住宅の場合… ZEH 3P / 維持保全型 1P

合計 6P

各メニューに対してポイントが付与されており、その合計数で受けられる金利引下げ率と期間が決まる。1ポイントにつき-0.25%の金利引下げが5年間続き、右の表のように4ポイントを超える場合は年1.0%の引下げ幅を上限に6年目以降に積み重なっていく。

	当初5年間	6〜10年目	11年目以降
−0.25%	1P	5P	
−0.50%	2P	6P	
−0.75%	3P	7P	
−1.00%	4P	8P	
2.25%からの引下げ後適用金利	年1.00%引下げ	年0.50%引下げ	引下げなし
	年1.25%	年1.75%	

合計6ポイントの場合5年目までが年1.0%、6年目〜10年目までが年0.5%の金利引下げとなる。



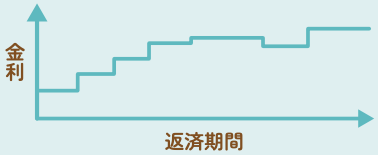
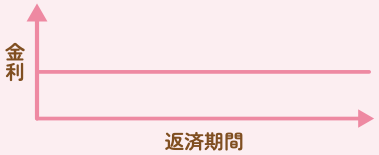
コラム

住宅ローンの金利タイプと選び方



「**金利上昇リスクを取れるかどうか**」で、
あなたが選ぶべき金利タイプは
変わるのである！

※金利は2026年3月現在

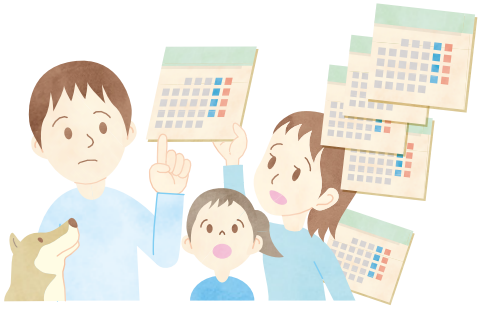
	変動金利型	固定金利型
金利	年0.6%～1.2%程度 ※各金融機関のHPより	年2.0%～3.8%程度 ※フラット３５及び各金融機関のHPより
特徴	金融情勢の変化に伴い、 返済の途中でも適用金利が変動する 	借入時に返済終了までの 適用金利が確定する 
金利上昇リスク	あり	なし
当初金利	低い	高い
向いている方	・経済の動向に敏感で柔軟に動ける方 ・金利が上昇しても返せる方 ・返済期間を短くできる方	・将来の安心を優先したい方 ・繰り上げ返済の余力が小さい方 ・年収に対する返済比率が高い方

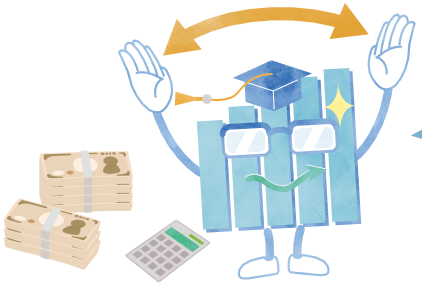
他にもある、金利タイプ・ローンの組み方

固定金利期間選択型	借り入れ当初の一定期間（3年・5年・10年など）は固定金利、その後は原則として変動金利（再度、固定金利を選択できる商品もある）を適用する住宅ローンのことです。
ミックスローン	変動金利と固定金利を併用する住宅ローンのことです。例えば3,000万円を借り入れる場合、1,500万円を変動金利で、残り1,500万円を固定金利で返済していくイメージです。

超長期ローンについて

価格が高くなっている分、
返済期間を延ばすことで
買おうとしてるんだけど…





返済期間を40年～50年と超長期にすると
月々の返済額は軽くなるが、その分
ローン残高の「減り」が変わってくるのだ。
**将来設計に大きな影響が出るので、ローン残高の
イメージをしっかり把握しておくことが重要である！**

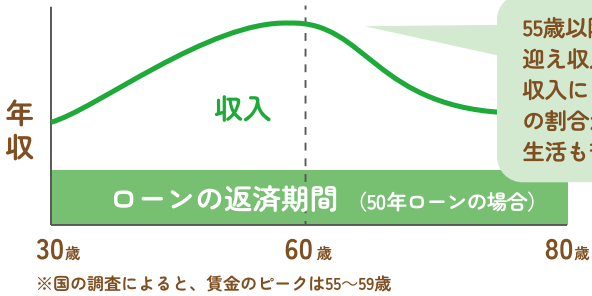
固定金利で4,000万円を借り入れた場合の、35年返済・50年返済の比較

	35年返済		50年返済
借入金額	4,000万円		
金利（※）	年2.25％		年2.38％
毎月返済額	13.8万円	−2.4万円	11.4万円
総返済額	5,783万円	+1,062万円	6,845万円
30歳で借り入れた場合の60歳時点のローン残高	781万円	+1,397万円	2,178万円
60歳時点の残存率（借入金額に対する残高の割合）	20％		54％

30年経過しても、ローンは半分以上残っている。

※ フラット３５、フラット５０金利（2026年3月、団信加入、融資率９割以下の場合）を参照

●返済期間と収入の変化のイメージ（50年ローンの場合）



55歳以降から役職定年を迎え収入が減り始める。
収入に占めるローン支払いの割合が高くなることにより生活も苦しくなる。

※国の調査によると、賃金のピークは55～59歳

注意点

ローン残高が半分以上もあると次の住み替えが困難になることも

定年退職となる60歳でライフプランを見直そうとしても、ローン残高が半分以上もあると売却による住み替えなどは難しくなります。超長期ローンは、老後の選択肢を狭めてしまう可能性もあります。

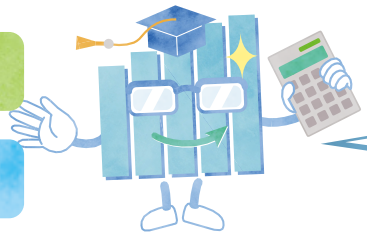
ペアローンと収入合算について

夫婦２人の収入を
合わせることで、
借入額を増やせるのでは？



ペアローン

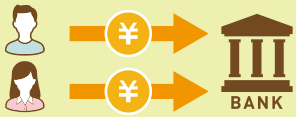
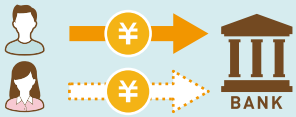
収入合算



共働き世帯では、ペアローンや
収入合算という借り方も選べる。
借入額を増やしやすい一方、
リスクもあるので確認が必要なのだ。

夫婦でローンを組む方法は大きく分けて２つあります

以下の表は、夫の方が収入が多い場合の例（妻の方が収入が多い場合は、妻と夫を逆にして考えてみてください）

	ペアローン	収入合算	
		連帯債務	連帯保証
借り方・返し方	 夫婦それぞれがローンを組み、返済義務を負う。金利タイプや返済期間などを、それぞれで選ぶことができる。	 ２人の年収を足して借入額を増やせる。夫が主債務者、妻は連帯債務者となるが、夫婦ともに平等に返済義務を負う。	 ２人の年収を足して借入額を増やせるが借りるのは夫１人。妻は連帯保証人となり、夫の返済不能時などに返済義務を負う。
対応できるローン	・民間ローン（原則として同じ金融機関のローン） ・フラット３５	・フラット３５ ・民間ローンの一部	・民間ローンの多く
団体信用生命保険（※1）	死亡した人の返済だけが免除される。（※2）	妻（連帯債務者）の死亡時は返済免除にならない。（※3）	妻（連帯保証人）の死亡時は返済免除にならない。

※1 住宅ローンの契約者が死亡または高度障害状態等になった場合に、保険金でローン残高が完済、または一部免除される保険のことです。近年は、基本保障（死亡・高度障害）に加え、三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）など、保障範囲を広げたタイプもあります。　※2 金融機関や商品によっては、夫婦どちらかが死亡した場合、夫婦両方の残債務が弁済されるタイプもあります。　※3 連帯債務者の死亡等の場合も返済が免除になる団体信用生命保険もあります。

メリット　返済期間を長期化しなくても希望の物件に手が届きやすい

返済期間を無理に延ばさずとも借入を増やせるのが魅力。立地や性能にこだわった住まい選びがしやすくなります。

注意点　夫婦どちらかの収入減・離婚などのリスクに備える

共働きが前提のため、一方の収入減や離婚などにより家計が急速に悪化する可能性も。無理のない借入に加え、保険や貯蓄による備えが必要です。

毎月の返済額が抑えられる「残価設定型住宅ローン」のニュースを見たけどどういう仕組みなの？





残価設定型住宅ローンは、
『将来の売却価値（残価）』を
予め差し引くことで月々の返済額を抑える
ことができる住宅ローンなのだ。

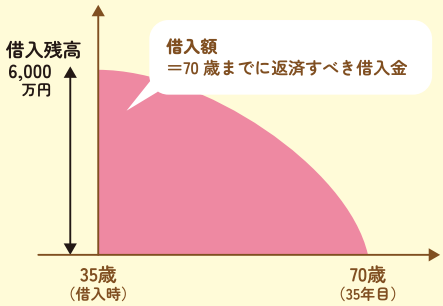
※既に民間金融機関において提供されており、さらに政府の経済対策・令和7年度補正予算に基づき、住宅金融支援機構の保険制度が創設されました。

住宅金融支援機構の保険制度を活用する場合の試算例

●通常の住宅ローン

試算条件

- 借入金額6,000万円
- 借入期間35年
- 元利均等返済・ボーナス返済無し・当初金利年0.7%

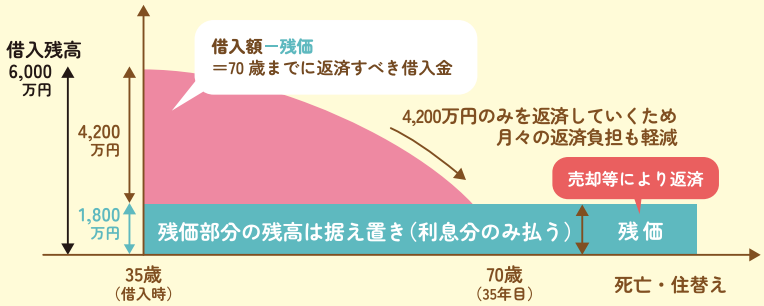


毎月返済額	総返済額
35～70 歳	
16.1 万円	6,767 万円

●残価設定型住宅ローン

試算条件

- 借入金額6,000万円、うち残価1,800万円
- 残価以外の部分は借入期間35年・元利均等返済・ボーナス返済無し・当初金利年0.8%
- 残価部分は死亡・住替え時に売却して一括返済・当初金利年1.8%



毎月返済額		総返済額（87 歳で死亡した場合）
35～70 歳	70 歳～	
14.2 万円	2.7 万円 支払いは残価部分の利息分だけ	6,502 万円 ＋物件の売却代金（残価を上回った売却代金は手元に残ります）

設定した残価額より実際の売却価格が下回った場合はどうなるの？



住宅金融支援機構の保険制度を活用している場合、
追加の支払いは生じないのである！



※ 残価以外の部分を完済し、残価部分のみになった場合に限ります。

注意点

物件を売却することが前提になっており、売却代金を含めた総返済額は通常のローンより多くなる可能性が高い点に注意が必要です。

コラム

「良質な住宅」は、住宅ローン減税の借入限度額がアップします

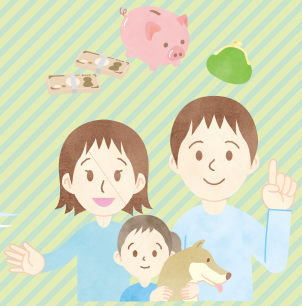
2026年度 住宅ローン減税（住宅性能別一覧）

2026年度税制改正で中古住宅の支援水準が大幅に拡充されました！

区分	住宅性能	借入限度額		控除期間	控除率	最大控除額
		子育て・若者世帯（※1,2）	その他世帯			
新築住宅 買取再販住宅	長期優良住宅 低炭素住宅	5,000万円	4,500万円	13年	0.7%	455万円
	ZEH（ゼッチ）水準住宅	4,500万円	3,500万円			409.5万円
	省エネ基準 適合住宅（※3）	3,000万円	2,000万円			273万円
中古住宅	長期優良住宅 低炭素住宅	4,500万円	3,500万円	13年	0.7%	409.5万円
	ZEH（ゼッチ）水準住宅	4,500万円	3,500万円			409.5万円
	省エネ基準 適合住宅（※3）	3,000万円	2,000万円			273万円
	一般住宅 （省エネ基準非適合）	2,000万円	2,000万円	10年		140万円

※1 子育て世帯：19歳未満の子を有する世帯　※2 若者世帯：夫婦のいずれかが40歳未満の世帯　※3 2028年入居以降、省エネ基準適合住宅である新築住宅は住宅ローン減税の対象外
※新築＆中古とも床面積要件の下限を40㎡に引下げ（戸建ては壁芯面積、区分所有建物は内法面積・所得1,000万円以下：1,000万円を超えた年は控除されない・子育て世帯等への借入限度額上乗せ措置との併用は不可）　※2028年入居以降、災害レッドゾーンに新たに建築された住宅は対象外（建替え・中古購入・リフォームは対象）
※今回の措置は、今後、国会で関連税制法が成立することが前提となります（2026年3月現在）。

家を買うって親に話したら、
資金援助をしてもらえそうなんだけど
活用可能な制度ってあるの？





「**贈与税の非課税措置**（※4）」が活用できる！
「住宅ローン減税」とも併用可能だ。
借入総額を抑えながら、さらなる減税の恩恵を
受けることができるのである！

※4　父母や祖父母などの直系尊属から、住宅の新築・取得又は増改築等のための資金を贈与により受けた場合に、500万円（質の高い住宅である場合は1,000万円）までの贈与につき贈与税が非課税になる制度です。