

住宅ローン金利の基礎

固定金利と変動金利の違い／ メリット・デメリット

🚩 今日のゴール

- ✓ 金利タイプの違いを「仕組み」から理解する
- ✓ どんな人にどちらが向きやすいか判断材料を持つ
- ✓ “金利上昇局面”での注意点を押さえる



住宅ローン金利タイプの全体像

金利タイプは大きく3つ



全期間固定金利型

完済まで金利が変わらない
安心のプラン



固定金利期間選択型

2年/3年/5年/10年など
一定期間だけ固定
→終了後に再選択



変動金利型

金利が定期的に見直される
市場連動タイプ

全期間固定金利型の特徴

❶ 特徴

借入時から完済まで、契約時の金利で返済が続きます。

金利変動のリスクを完全に回避できるため、長期的な資金計画を立てやすいのが最大の特徴です。

メリット

- ✓ 返済額が確定し、返済計画が立てやすい
- ✓ 低金利時に契約すると、その低金利が最後まで続く
- ✓ 金利上昇局面でも影響を受けない安心感

デメリット

- ❗ 一般的に、変動金利より金利が高めになりやすい
- ❗ 金利が下がった場合でも、契約時の高い金利が継続される

固定金利期間選択型の特徴

特徴：最初に固定期間（例：2年/3年/5年/10年など）を決めて、その期間は金利固定。固定期間終了後に「変動へ」または「再度固定期間を選択」できます。



メリット

- ✓ 固定期間中は返済額が変わりにくく、計画を立てやすい
- ✓ 変動金利型にあるような“未払利息リスク”がない
(※一般論としての整理)
- ✓ 期間終了後に市場環境に応じて柔軟に対応できる

デメリット

- ❗ 固定期間終了後の金利水準次第で、返済額が変わる可能性がある
- ❗ 最初の契約時点で、将来の返済額が確定しない

変動金利型の特徴（見直しルール）

変動金利型には、金利と返済額の見直しに関する独特のルールがあります。



金利の見直し

半年ごと

一般に年2回見直されます。
短期金利に連動して変動します。



返済額の見直し

5年ごと

元利均等返済では、一般に5年間は返済額が変わりません。
金利変動でも毎月の支払は一定期間据え置きに。

▲ 重要なポイント

金利の見直し（半年）と返済額の見直し（5年）のタイミングがずれているため、「金利が上がっても返済額はすぐには増えない」という特徴があります。しかし、その間も「返済額の内訳（元金と利息の割合）」は変化しています。

変動金利型の“急上昇リスク”を和らげる仕組み

※金融機関により扱いは異なりますが、代表的な仕組みとして以下があります。



5年ルール

金利が上昇しても、**返済額は約5年間据え置かれます**。
急激な家計負担の増加を防ぐ仕組みです。



1.25倍ルール（上限ルール）

5年後に返済額を見直す際も、**前回の返済額の1.25倍までに抑えられます**。
(例：10万円 → 最大12.5万円)

⚠️ 重要な注意点

返済額が据え置かれていても、金利が上がれば「**返済額の内訳（元金/利息）**」が変わり、元金の減りが遅くなる場合があります。

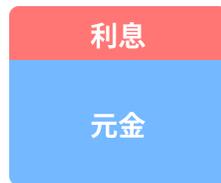
(返済額が変わらない=利息負担が増えていない、わけではありません)

変動金利型のデメリット（未払利息リスク）

⚠️ 起こり得ること

金利上昇が大きいと、返済額の中で利息割合が増え、元金が減りにくくなります。さらに極端な場合、利息が返済額を上回り、未払利息が発生する可能性があります。

通常時



元金が順調に減る

金利上昇時



利息が増え、
元金が減らない

急激な上昇時



返済額 < 利息
未払利息が発生！

🔔 重要なポイント

「返済額がすぐ増えない＝安心」ではありません。5年ルール等があっても、**支払いきれなかった利息は免除されず、後から精算が必要**になります。

（引用元：全国銀行協会「未払利息の発生リスク」、全国地方銀行協会パンフ「変動金利型におけるリスク」）

金利が動くとは何が起きる？ 政策金利→住宅ローンの連動イメージ

住宅ローンの金利は、中央銀行（日本銀行）の政策金利と連動しています。



日銀の利上げ
政策金利引上げ



短期金利へ影響
短期プライムレート上昇



変動金利上昇
住宅ローン金利UP

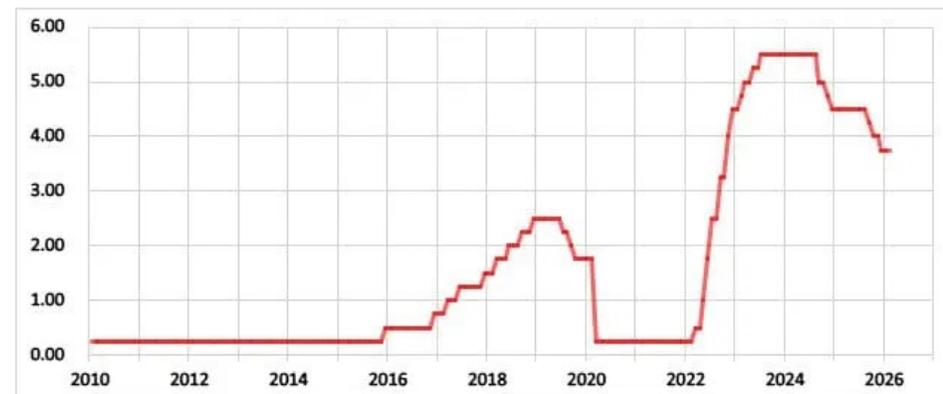


返済負担の増加
内訳変化・返済額増

▲ 重要なポイント

変動金利を選択する場合、**政策金利の動向**を注視する必要があります。

特に、長期にわたる低金利環境が終わり、金利上昇局面に入った場合、返済計画に大きな影響を与える可能性があります。

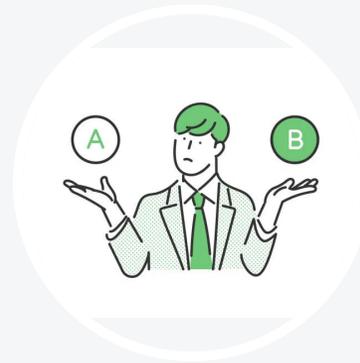


(引用元：三菱UFJ銀行 コラム (変動金利と短期プライムレート／政策金利の関係))

結局どれが向く？（判断の軸）

📈 変動が向きやすい例

- ✓ 家計に余裕があ、金利上昇時も貯蓄等で吸収できる
- ✓ 借入額が小さい／借入期間が短い
- ✓ 繰上返済を計画的に進められる
- ✓ 金利動向を定期的にチェックできる



VS

🔒 全期間固定が向きやすい例

- ✓ 返済で家計余力が小さい（ギリギリ）
- ✓ 長期（30年・35年）で、金利上昇リスクを避けたい
- ✓ 将来の支出（教育費など）との重なりが心配
- ✓ 返済額を確定させて安心したい



折衷案：金利ミックス

変動＋固定を組み合わせ、返済額と上昇リスクのバランスを取る方法もあります。
（例：50%変動・50%固定で、リスクを分散する）

固定金利の代表例：フラット35

フラット35の基本

民間金融機関と住宅金融支援機構が提携して提供する、
全期間固定金利型の住宅ローンです。

 融資実行時に、返済終了までの借入金利と返済額が確定

 最長35年の長期固定金利

 保証料不要、繰上返済手数料不要

👍 最大のメリット

長期のライフプランを立てやすい

子どもの教育費や老後資金など、将来の支出計画を立てる際に、返済額が確定していることは大きな安心材料となります。



借りた後は
金利上昇の心配なし!
ずっと固定金利の安心
【フラット35】

おかげさまで
140万件
突破!
【フラット35】契約件数

※取扱開始(2003年10月)から2024年11月末までの融資実行件数累計

【フラット35】は、**全期間固定金利**で返済額がずっと変わらないから、将来まで見通すことができ安心!

面談・検討時にやるべき“最低限のチェック”

📊 金利上昇シミュレーション

金利が上がった場合の返済耐性を確認しましょう。
例：+1% / +2%を想定しても家計が回るか

📅 ライフイベントの確認

支出増イベントと重なる時期を確認しましょう。
教育費・車・転職・介護など

⚠️ 変動金利を選ぶなら

- “返済額が据え置かれる期間”の誤解をなくす（内訳が変わる）
- 未払利息リスクの理解

✅ 固定金利を選ぶなら

- 金利が高めでも、長期的な安心を優先できるか
- 繰上返済の柔軟性（手数料など）を確認

EXPENSES, DEBTS AND OBLIGATIONS	
Health and Dental Insurance	
Note costs for health and/or dental insurance	Note the monthly cost of health and/or dental insurance. (Social Security payments are usually net of the Medicare contribution)
Charitable Contributions	
Determine charitable contributions or pledges	Determine religious and charitable contributions or pledges, commitments and plans for giving. Be sure to ask whether there are plans to include charitable contributions when there seems to be none.
Mortgages and Car Loans	
List debt payments and principal balances	List all recurring debt payments and the principal balances in the case of mortgages and car loans.
Rent, Property Insurance, Auto Insurance	
List Rent, Property Insurance and Auto Insurance	Rent Property insurance Auto insurance
Income Tax Liability	
List income tax liability	List the income tax liability. Determine the location of tax returns and whether they are being filed each year. If not, find out why not.
Necessities and Leisure	
Determine an allowance	Determine an allowance of other necessities. Set an amount for leisure and travel.
Home Maintenance	
Is there deferred maintenance?	Determine whether there is deferred maintenance on the home and a budget to prepare for the same, if affordable.
Services	
Are there any services for help or assistance?	Ask about payments to any agencies or individuals for help or services.
RELATED QUESTIONS AND FINANCIAL PLANNING	
Lasting Funds	
Plan how to make the funds and income last	Assume/choose a lifespan Assume/choose inflation Look at what costs will go down or go away Look at what costs are going to appear that are not there today, like assisted living or nursing home

計画的なチェックが重要です

まとめ

固定金利

安心（返済額の見通し）と引き換えに、金利は高めになりやすい。

変動金利

当初負担が軽い一方、金利上昇時は“返済額の内訳”や“未払利息”などに注意。

判断の鍵



「金利予想」ではなく、
家計が上昇リスクに耐えられるか

 必要なら「固定×変動のミックス」も選択肢