

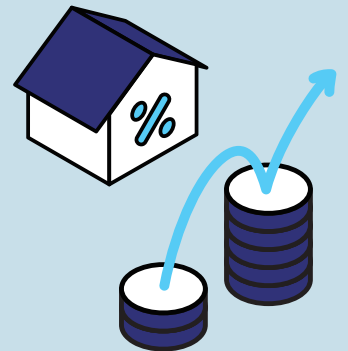
金利上昇・インフレ時代に、 マイホーム購入で 後悔しないための心得



金利や物価が上がる中、マイホーム購入のハードルが高まっています。「今は買わない方がいいのでは?」と迷う人もいるでしょう。一方で、家族のライフプランを考えると、「今が買い時」という人もいます。大切なのは、将来の不確実性を理由に購入を先送りすることではなく、金利や物価の上昇に負けない強固な家計基盤をつくりながらマイホーム購入をすることです。そこで今回は、日ごろ住宅購入世帯の家計診断を行っているファイナンシャルプランナーが、金利上昇・インフレ時代のマイホーム購入で意識したいポイントについてお伝えします。



物価が2%で上がり続けると、 30年後の生活費は1.8倍に!



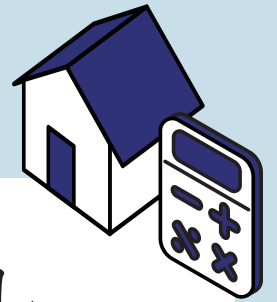
日本では長くデフレが続きましたが、近年は物価上昇が続いています。日本銀行も、消費者物価の前年比上昇率2%を物価安定の目標としており、経済の持続的な成長に繋げていくことを目指しています。

ところで、物価が本当に年率2%で上昇を続けた場合、「現在約30万円」の生活費は30年後にはなんと約54万円になる計算です。実はこの「現在約30万円」という数字は、持ち家があって住居費がほとんどかからない老後夫婦の1ヶ月の平均支出額(約29万円)に近い数字になっています^{*}。つまり、みなさんが老後を迎える頃には、家を持っていたとしても、夫婦で月の生活費が

約54万円くらい必要になるかもしれないということです。ちょっと恐ろしい数字ですよ。本当にそうなるかどうかわかりませんが、不確実性が高まる世の中を生き抜くためには、常に最悪のシナリオを想定し、なにがあっても破綻しない強固な家計基盤を築くことです。特に、その後の人生を左右するマイホーム購入時には、一生涯の家計を考えた上で、慎重に計画を立てる必要があります。

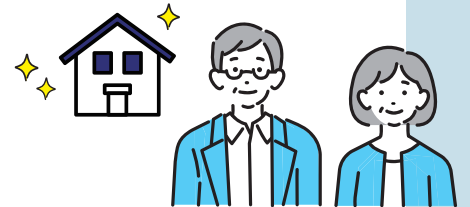
※総務省統計局の家計調査(2025年)

金利・物価上昇に負けない マイホーム購入術



1 一生涯のお金の流れを把握し 無理のない予算を決める

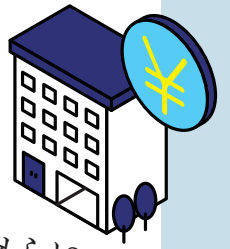
マイホーム購入後は管理費・修繕費・固定資産税・火災保険など新たな支出が発生します。また、ライフスタイルや家族構成の変化に伴い生活費や教育費の増加も考えられます。まずは今後、いくら収入が期待でき、生活費・教育費・老後資金を確保した上で、住宅にいくら使えるかといった視点で予算を決めるようにしてください。



2 リタイアまでに 住宅ローン完済の目途を立てる

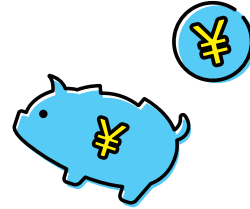
現時点では65歳でリタイアする人が多くなっていますが、リタイア後は貯蓄の取り崩し期に移行するのが一般的です。前述したとおり、家があって住居費がほとんどかからない老後夫婦でも、1ヶ月の平均支出額は約29万円となっています。これ以外に住宅ローンの返済があるとなると、年金収入だけで捻出するのは現実的に難しいものがあります。最初は80歳まで続くような最長期間で住宅ローンを組んだとしても、リタイア時には完済の目途が立つように、家を買った瞬間から完済資金の積み立てを始めてください。その際に、リスクをコントロールした正しい資産運用をしながら貯めることができれば、より効率よく貯めることも可能です。また、いつか家を買うのであれば早くに買った方が当然リタイア時のローン残高は少なくなります。

3 収入を増やすこと



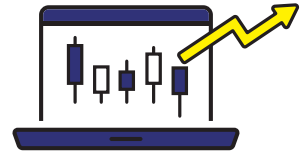
共働きにする、就労期間を延ばすといった対策のほか、お金にも働いてもらい収入を増やすことが有効な対策として挙げられます。

4 支出を減らすこと



これまでも切り詰めていた家庭にとっては限界があるかもしれませんが、家を買うまでは特に目標もないのでお金を全部使っていたという人は、マイホーム購入を機に支出を見直すチャンスです。

5 資産運用をすること



インフレが進むと、現金の価値は目減りします。インフレ対策として有効なのは株式やコモディティへの投資です^{*}。そのほか、リスクの低い預け先として、預金金利や個人向け国債の金利も今は上がっています。借りるお金の金利は少しでも低く、預けるお金の金利は少しでも高くなるよう、こだわってください。

※株式や商品等への投資にはリスクが伴い、利益を保証するものではありません。

6 自宅という「現物資産」を持つこと

物価が上がる中でインフレに強い現物資産への投資が注目されています。そういう意味では、手持ち資金がなくても長期間・低金利で借りられる住宅ローンを利用して、しかも自ら住みながら、資産形成をしていけるのが住宅という不動産の資産です。将来売ることができる不動産であれば、老後資金が枯渇した場合に、自宅不動産を有効活用して老後資金を捻出できるといったメリットもあります。



「金利が上がっているから買わない」 が正解とは限らない

金利・物価が上がっているとはいえ、この先待ったところで下がる保証はありませんし、何よりも資産形成で一番味方につけるべき時間を損失することになります。ライフスタイルから判断すると今が買うべきタイミングなのであれば、金利・物価上昇が続いても無理なく返済できる家計をしっかりと整えた上で、適正な予算の範囲で理想の住まいを見つけることが後悔しない最大のポイントです。



不動産の購入・売却のご相談は
みずほフィナンシャルグループの〈みずほ不動産販売〉へ

お客さま満足度「また取引したい」約97%!

※当社でお取引いただいたお客様アンケート結果(2025年4月1日～2026年3月31日)

提携先の皆さまは **おトクな優待制度** がございます!



みずほ不動産販売株式会社 法人連携推進室

TEL:0120-036-595

受付時間 平日 9:30～17:30(祝日を除く)

E-mail:housui-e@mizuho-re.co.jp

お問い合わせはこちら
PCの方はこちらをクリック



[執筆] 平井 美穂

不動産とお金の専門家。独立系ファイナンシャルプランナー(CFP®)。

不動産営業を経験後、金融機関で融資・資産運用相談に従事。

独立後は第三者の立場で、正しい住宅の買い方・資産運用の仕方をコーチングしている。

相談実績25年・5,500件超の豊富な実務経験に基づいた実践的なアドバイスを得意とする。

50年住宅ローンの 未来まで描けていますか？

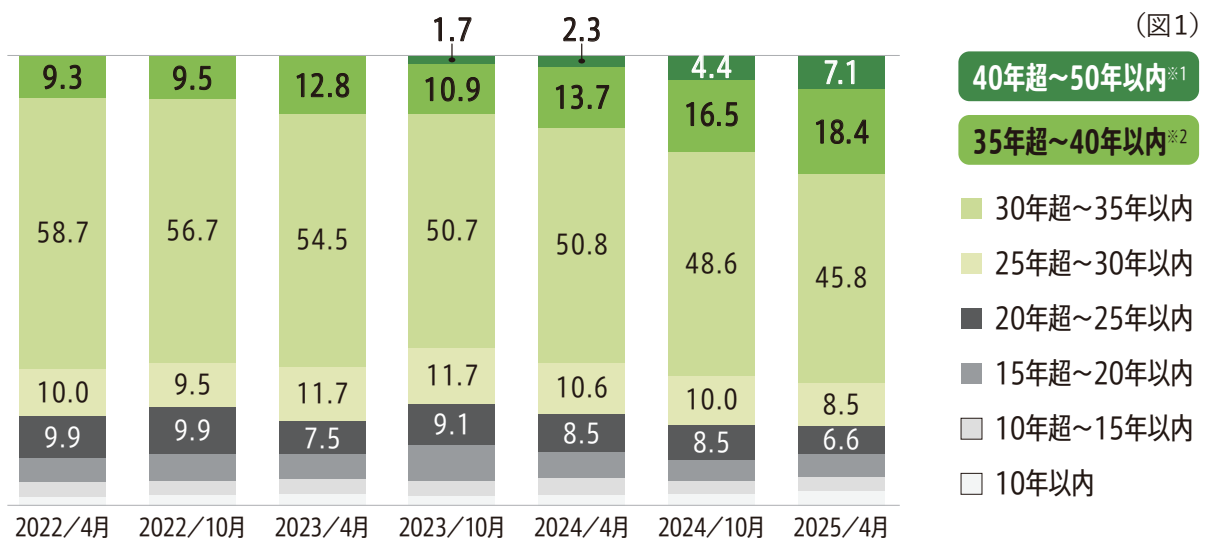


FPがメリット・デメリットを検証

4人に1人が選ぶ「50年住宅ローン」

いま、住宅ローン利用者の約4人に1人が、返済期間35年を超える40年・50年ローンを選択しているといわれています。これまで住宅ローンの返済期間は最長35年が主流でしたが、不動産価格の高騰金利上昇を背景に、「返済期間を延ばして月々の負担を抑える」というニーズが急速に増えているのが現状です。住宅金融支援機構の調査によると、2024年10月～2025年3月に住宅ローンを利用して家を買った人のうち、返済期間が35年を超えている割合は25%超。2022年は約9%だったことを考えると、超長期ローンが一気に一般化してきたことがわかります。

利用した住宅ローンの返済期間 (単位: %)



出所: 住宅金融支援機構住宅ローン利用者の実態調査 2025年4月

※1: 「40年超～50年以内」は、2023年10月調査より選択肢に加えて設問している。

※2: 2023年4月調査までは「35年超」として設問している

返済期間

- 利用した返済期間は、「30年超～35年以内」が45.8%と最も多い
- 前回調査と比べると、「20年超～35年以内」の割合が60.9%と6.2ポイント減少し、「35年超～50年以内」の割合が25.5%と4.6ポイント増加している

実際、FPとして日頃住宅購入相談に携わっている立場からすると、最近は「1年でも長く借りられる銀行はないか？」という相談を受けることがあり、「住宅価格の上昇に、返済期間の長期化で対応せざるを得ない」という現実を感じる場面が少なくありません。

50年ローンのメリット

月々の返済額を抑えられる

50年ローン最大のメリットは、月々の返済額を減らせる点です。

例えば、図2のケースでは、7,500万円の住宅ローンを借りた時に35年返済と50年返済を比較すると、50年返済の方が月々の返済額を約5万円減らせます。

返済シミュレーション(借入額:7,500万円・返済方法:元利均等返済)

住信SBIネット銀行・自己資金2割未満・2026年7月時点の金利の場合

(千円単位四捨五入)

(図2)

返済期間	35年	50年
当初金利(変動金利)	1.30%	1.45%
月々返済額	22万2,361円	17万5,812円
年間返済額	266万8,332円	210万9,744円
総返済額※	9,339万円	1億549万円

※金利が変わらないと仮定した場合の総返済額であり、実際の返済額とは異なる。

この月々浮いたお金を、生活費として使ってしまうのではなく、計画的に貯蓄や資産運用に回すことで、定年退職時のローン完済資金を効率良く貯めることが可能です。NISAやiDeCoの普及により、20代・30代のうちから資産運用を始める人が増えていますが、長期にわたり計画的な家計管理や運用計画をセットで考えられる家庭にとっては、50年ローンが合理的な選択肢となることもあります。

50年ローンのデメリット

老後までローンが残るリスク

一方で、50年ローンは返済を将来に先送りするローンであることを忘れてはいけません。先ほどの7,500万円を借りるケースでは、30歳で借りた場合、35年ローンなら65歳で完済できますが、50年ローンでは65歳時点で2,800万円以上のローンが残る計算です。返済期間中に金利が上昇すれば、65歳時の残高はさらに増えます。一般的には年金暮らしが始まる65歳を超えて、超長期の返済期間を選択するのであれば、退職金・年金の支給見込額、65歳時点での貯蓄見込額を確認しておきたいものです。会社に確認するなり、住宅購入後100歳までのキャッシュフローを作成してシミュレーションするなり、完済までの返済計画を入念に確認するようにしてください。

50年ローンが向いている人

使いようによってはメリットもある50年ローンですが、リスクの高いローンであることには間違いありません。あえて向いている人を挙げると、次のような条件を満たす人です。

- ☒ 夫婦共働きで、リタイア時に退職金や貯蓄が多く見込める人
- ☒ 将来、ローン完済資金に充てられる相続財産が手に入る人
- ☒ 長期にわたり継続的に家計管理・資産運用ができる人
- ☒ 永住前提で、資産価値が下がりにくい住宅を選べる人

専門家として伝えたい 「出口戦略」の重要性

繰り返しになりますが、50年ローンは、ハイリスクで難易度の高い住宅ローンです。目先の返済額の安さだけで判断するのではなく、リタイア後に「いつ・どの資金で完済するか」出口戦略を明確にすることが必要不可欠です。

自分では判断ができない場合には、家計診断や住宅ローンに詳しいFPなど第三者の専門家にアドバイスを受けながら、長期的・多角的な目線で慎重に判断をするようにしてください。



不動産の購入・売却のご相談は みずほフィナンシャルグループの〈みずほ不動産販売〉へ お客さま満足度「また取引したい」約97%!

※当社でお取引いただいたお客様アンケート結果(2025年4月1日～2026年3月31日)

提携先の皆さまは **おトクな優待制度** がございます!



みずほ不動産販売株式会社 法人連携推進室

TEL:0120-036-595

受付時間 平日 9:30～17:30(祝日を除く)

E-mail:housui-e@mizuho-re.co.jp

お問い合わせはこちら
PCの方はこちらをクリック



[執筆] 平井 美穂

不動産とお金の専門家。

独立系ファイナンシャルプランナー(CFP®)不動産営業を経験後、
金融機関で融資・資産運用相談に従事。

独立後は第三者の立場で、正しい住宅の買い方・資産運用の仕方をコーチングしている。

相談実績25年・5,500件超の豊富な実務経験に基づいた実践的なアドバイスを得意とする。