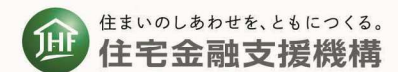


金利のある世界での的確な住宅ローンの選び方



2026年1月

独立行政法人住宅金融支援機構

目次

住宅ローン金利の動向

1. 金利の種類(短期金利と長期金利)
2. 日銀の金融政策
3. 金融政策決定会合(2025年12月)
4. 各国の政策金利の推移
5. 今後の政策金利の見通し
6. 今後の長期金利の見通し(~2026年度)
7. 過去の住宅ローン金利推移

金利の動向を踏まえた住宅ローンの選び方

8. 金利タイプのメリット・デメリット
9. 住宅ローンを選ぶ際のリスク
10. 住宅ローンの10年後の残高
11. 住宅ローン金利が途中で上昇した場合の返済額
12. (参考)未払利息
13. 金利上昇局面での注意点
14. お客さまにあった金利タイプの選び方
15. (参考)アメリカと日本の「住宅ローン」選択の違い

住宅ローン金利の動向



最近、住宅ローン金利のニュースを目にしませんか？
日銀の金融政策や今後の見通しについて見ていきましょう！

- ・金利の種類(短期金利と長期金利)
- ・日銀の金融政策
- ・金融政策決定会合(2025年12月)
- ・各国の政策金利の推移
- ・今後の政策金利の見通し
- ・今後の長期金利の見通し(~2026年度)
- ・過去の住宅ローン金利推移

1. 金利の種類(短期金利と長期金利)

**短期金利(政策金利) = 金融機関間の貸出金利
(1年未満の金利)**

- 金融機関は、手元資金の余剰・不足に応じて日々お互いに資金の貸し借りをしています。
- この短期金融市場で流通する資金の量や需給の逼迫度合いに応じて、貸し借り期間(1~12か月)ごとの金利(短期金利)が決まります。
- 例えば、景気が良くなり、多くの人がお金を必要とするようになると、資金を融通し合う短期金利は上昇します。

日々お金の過不足を調整
(貸借金利 ↑ ↓)

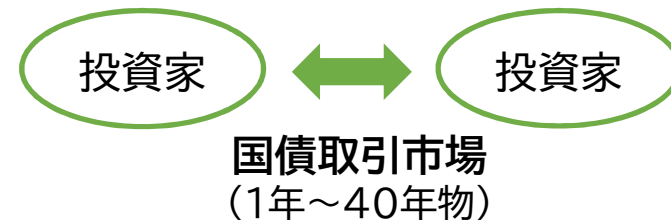


➡ **変動金利型住宅ローンに影響**

**長期金利 = 国債利回り
(1年以上の金利)**

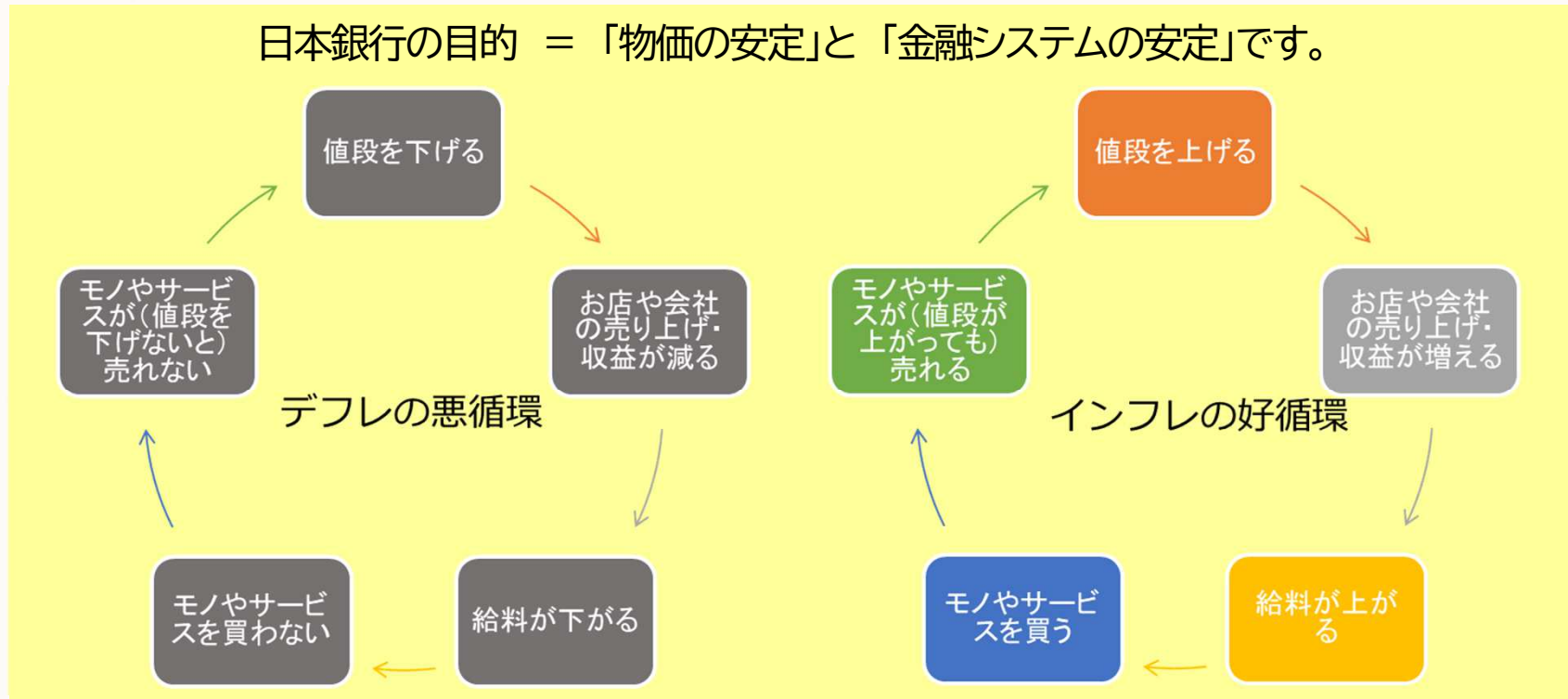
- 金融機関を中心とした債券投資家は、財務省が発行した国債を日々売り買いしています。
- 国債取引市場における需給に応じて国債価格が決まり、この価格とクーポンから長期金利(1~40年)が決まります。
- 例えば、不景気から安全資産の国債を購入する投資家が増えると、国債価格は上昇し、金利(国債利回り)は下がります。

日々国債を売り買い
(国債価格 ↑ ↓ ⇒ 国債利回り ↓ ↑)



➡ **固定金利型住宅ローンに影響**

2. 日銀の金融政策



日銀は、賃金上昇を伴う形で、毎年2%程度の物価が安定的に上昇する経済社会を目指し、金融政策を決定しています(賃金と物価の好循環)。

➡ 2024年3月の金融政策決定会合においてマイナス金利政策を解除し、同年7月に短期金利(政策金利)を0.25%程度、2025年1月には0.5%程度へ引き上げられました。
その後、**2025年12月には0.75%程度へ引き上げることを決定**しました。(次ページ参照)。

3. 金融政策決定会合(2025年12月)

【2025年12月の決定会合】 **短期金利を0.75%程度に引き上げる**ことを決定（従来は0.50%程度）。

2025年12月金融政策決定会合での決定内容

経済・物価
の状況

- 賃金と物価がともに緩やかに上昇していくメカニズムは、維持される可能性が高い
- 先行き、見通し期間の後半には、基調的な物価上昇率が2%の「物価安定の目標」と概ね整合的な水準で推移するという、**中心的な見通しが実現する確度は高まっている**

米国経済や通商政策の影響

- **不確実性**は引き続き残っているものの、**低下**している

賃金

- 来年は、今年に続き、**しっかりと賃上げ**が実施される可能性が高い
- 企業の**積極的な賃金設定行動**が途切れるリスクは低い

物価

- 賃金上昇の販売価格への転嫁の動きが続くも、**基調的な物価上昇率は緩やかな上昇が続いている**

今後の物価
等の見通し
(展望レポート)

2%の「物価安定の目標」の持続的・安定的な実現という観点から、金融緩和の度合いを調整

決定事項
(利上げ)

短期金利（無担保コールO/N物）：「**0.75%程度**」に引き上げ（従来は「0.5%程度」）

今後の利上げ
等の考え方

- 実質金利は大幅なマイナスが続き、緩和的な金融環境は維持 → **経済活動をしっかりとサポート**
- 見通しが実現していくとすれば、経済・物価情勢の改善に応じて、引き続き政策金利を引き上げ、**金融緩和の度合いを調整**

(資料) 日本銀行「金融政策決定会合での決定内容(2025年12月)」

3. 金融政策決定会合(2025年12月)

【2025年12月の決定会合】 **短期金利(政策金利)を0.75%程度に引き上げ**

<植田総裁記者会見12/18・19(抜粋)>

○ 米国の関税政策等の影響

前回の10月の決定会合では、アメリカをはじめ、海外経済を巡る不確実性がなお高い状況にあったことに加えまして、わが国企業の積極的な賃金設定行動が途切れることがないかどうかを見極める、そういう観点から、来年の春季労使交渉に向けた初動のモメンタムがしっかりしているかどうかを確認したいというふうを考え、政策金利を据え置きました。

その後の動向をみますと、まずアメリカ経済については、関税コストの販売価格への転嫁が引き続き緩やかなものとどまる中で、個人消費が堅調に推移しています。それから、AI関連需要の拡大を背景に、設備投資も増加を続けています。こうした点を踏まえて労働市場の動向などなお留意すべき点は少なくないわけですが、経済全体の下振れリスクはひと頃より低下していると考えられました。

○ 賃金・物価

賃金を巡る環境を整理しますと、労働需給が引き締まった状況が続いているほか、企業収益は関税政策の影響を加味しても全体として高い水準を維持することが見込まれます。こうしたもとで春季労使交渉に向けた労使の対応方針や、日本銀行の本支店を通じたヒアリング情報等を踏まえ、来年は今年に続き、しっかりと賃上げが実施される可能性が高く、企業の積極的な賃金設定行動が途切れるリスクは低いと考えられます。

物価面をみますと、賃金上昇の販売価格への転嫁の動きが続くもとで、消費者物価の基調的な上昇率は緩やかな上昇が続いています。このように最近のデータやヒアリング情報からは、賃金と物価がともに緩やかに上昇していくメカニズムが維持される可能性が高いと考えられ、先行き、展望レポートの見通し期間後半には、基調的な物価上昇率が2%の物価安定の目標と概ね整合的な水準で推移するという、中心的な見通しが実現する確度は高まっています。

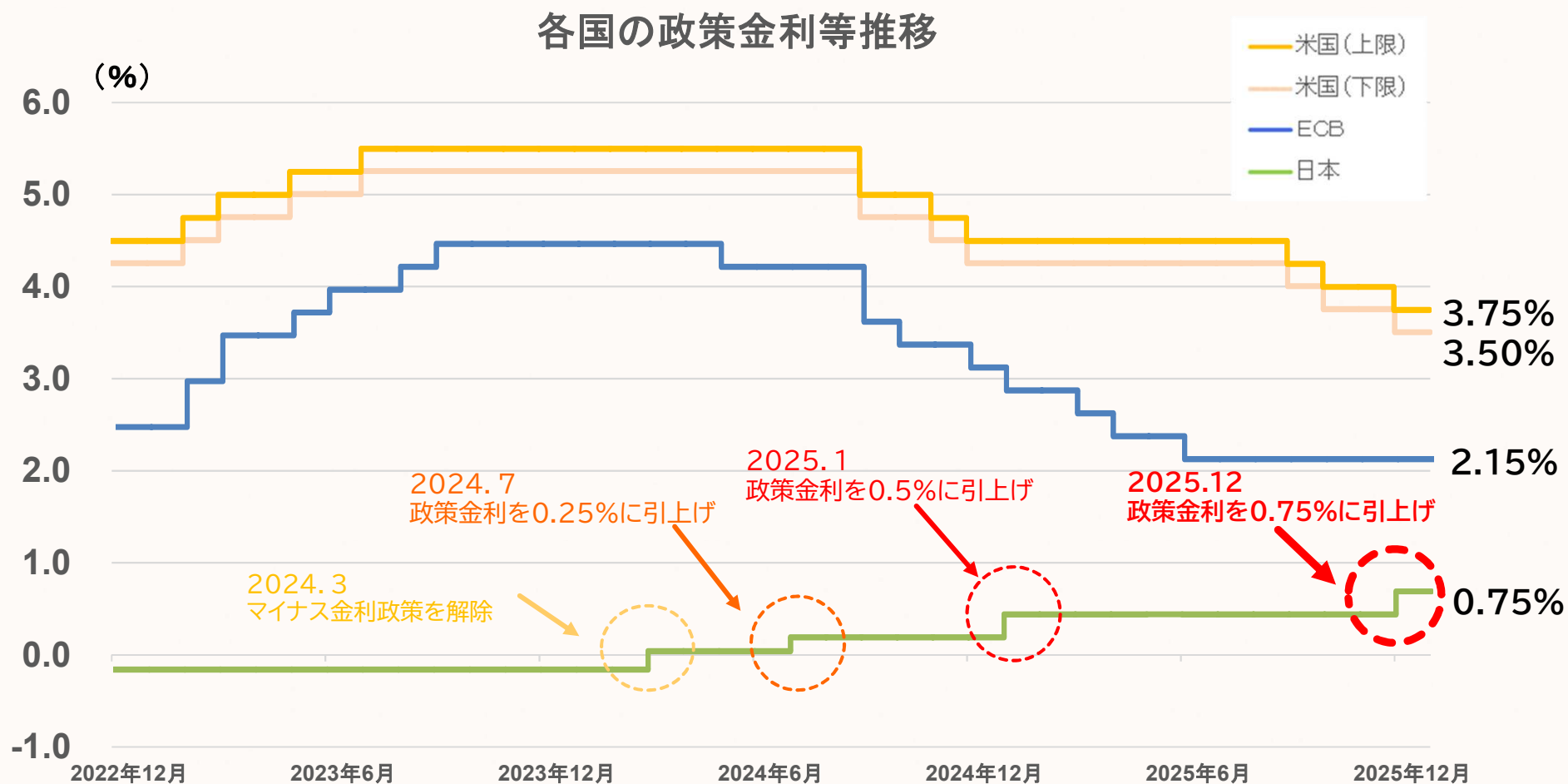
○ 今後の利上げペース

今後の金融政策運営については、現在の実質金利がきわめて低い水準にあることを踏まえ、展望レポートで示している経済・物価の見通しが実現していくとすれば、経済・物価情勢の改善に応じて引き続き政策金利を引き上げ、金融緩和の度合いを調整していくことになると考えています。

(資料) 日本銀行「総裁定例記者会見」

4. 各国の政策金利の推移

- 欧米の中央銀行は、インフレを抑制するため政策金利を急ピッチで引上げ。2024年9月に利下げに転換。
- 日銀は2025年12月に政策金利を0.75%に引上げ



(資料)各国中央銀行ホームページより作成
©Japan Housing Finance Agency. All rights reserved.

5. 今後の政策金利の見通し

- 公益社団法人日本経済研究センターがエコノミストを対象に実施した「ESPフォーキャスト調査」において、2026年6月末から2027年12月末までの6ヶ月ごとの**政策金利の見通し**を調査したところ、**引き続き上昇するとの意見が多数**。
- 約2年後の2027年12月末には、「1.2%～1.3%未満」(中央値)まで上昇するとの意見が多数。

■政策金利(無担保コール翌日物)の見通し

※回答期間:2025/12/24~2026/1/8(以下同)



(資料)公益社団法人日本経済研究センター「ESPフォーキャスト調査」(2026年1月)より作成

6. 今後の長期金利の見通し(～2026年度)

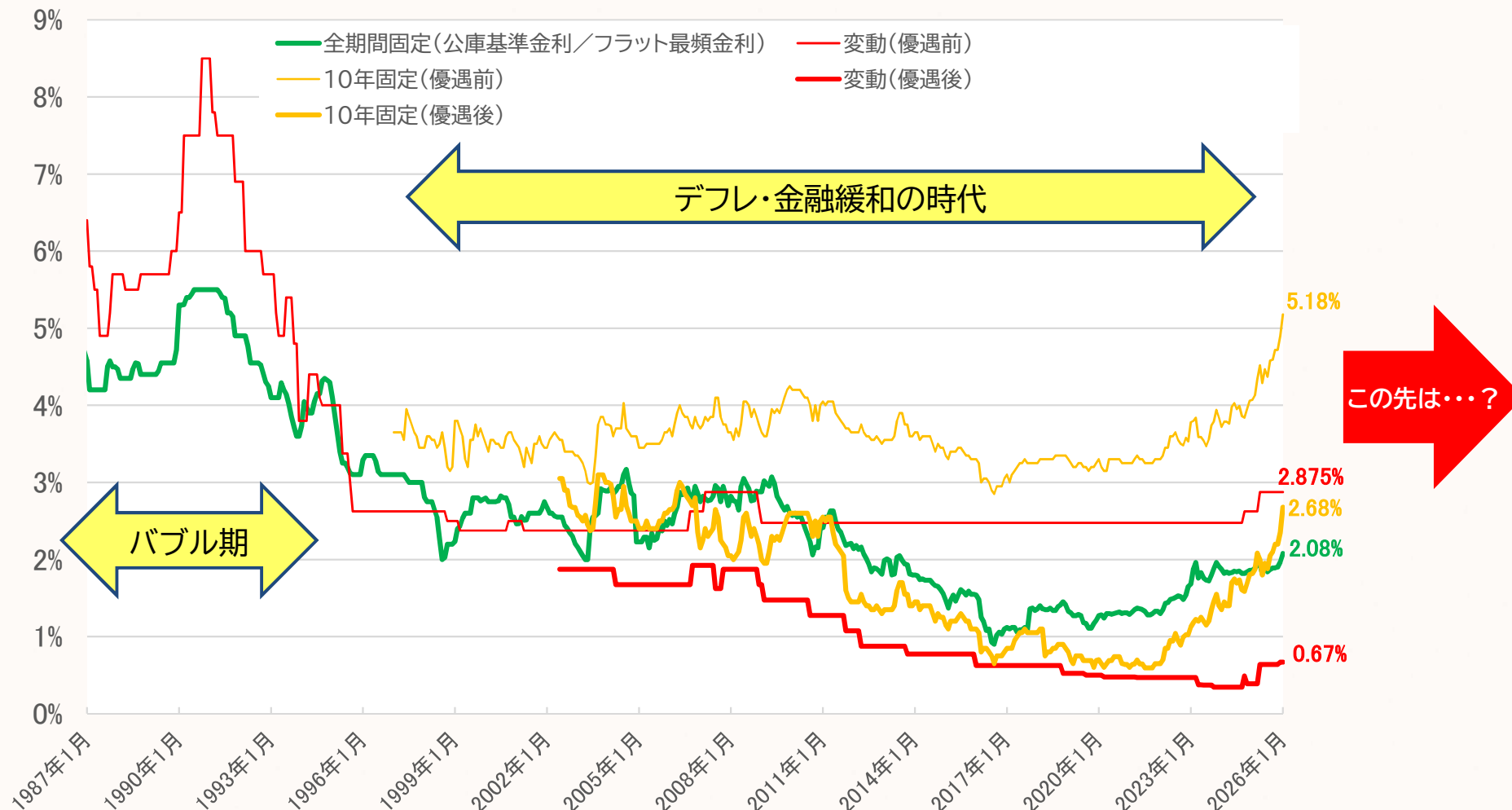
内閣府公表の2025年7-9月期GDP1次速報を踏まえた各機関の長期金利の見通し

- ・ 2025年度 平均 1.62%、最高 1.68%、最低 1.56%
- ・ 2026年度 平均 1.90%、最高 2.05%、最低 1.78%

2026年1月には、長期金利が一時2.3%を超える水準に達した日もありました。
今後も上昇する見通しがされています。

出所、機関名 (全7機関)	公表日	長期金利:新発10年国債利回り(%)									
		2025年度					2026年度				
		4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	平均	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	平均
		(実績)	(実績)	(予測)	(予測)	(予測)	(予測)	(予測)	(予測)	(予測)	(予測)
農林中金総合研究所	12/8	1.40	1.57	1.80	1.95	1.68	1.90	1.90	1.95	2.00	1.94
三井住友信託銀行調査部	11/28			1.67	1.73	1.59	1.77	1.81	1.84	1.88	1.83
アジア太平洋研究所	11/27			1.60	1.66	1.56	1.71	1.72	1.74	1.95	1.78
ニッセイ基礎研究所	12/8			1.80	1.90	1.67	1.90	2.00	2.00	2.10	2.00
三菱UFJリサーチ&コンサルティング	12/11			1.76	1.95	1.67	2.00	2.05	2.05	2.10	2.05
三菱総合研究所	11/18			—	—	1.58	—	—	—	—	1.80
三菱UFJ銀行	11/28			1.70	1.80	1.62	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90
平均		—	—	1.72	1.83	1.62	1.86	1.90	1.91	1.99	1.90
最大		—	—	1.80	1.95	1.68	2.00	2.05	2.05	2.10	2.05
最小		—	—	1.60	1.66	1.56	1.71	1.72	1.74	1.88	1.78

7. 過去の住宅ローン金利推移



※優遇前の10年固定の金利は1997年1月以降、優遇後の変動及び10年固定の金利は2002年6月以降のデータを掲載(住宅金融支援機構調べ)
 ※全期間固定金利は2003年9月までは公庫基準金利、翌月からフラット35金利。フラット35金利は、「借入期間21年以上、融資率9割以下」の最頻金利

金利動向を踏まえた住宅ローンの選び方



住宅ローン選びは次のポイントを確認しながら進めましょう。

- ・各金利タイプのメリット・デメリット
- ・住宅ローンを選ぶ際のリスク・10年後の残高
- ・住宅ローン金利が途中で上昇した場合の返済額比較
- ・金利上昇局面での注意点
- ・お客さまにあった金利タイプの選び方

8. 金利タイプのメリット・デメリット



変動金利タイプと固定金利タイプのメリット、デメリットは次のとおりです。

	変動金利タイプ		固定金利タイプ
	変動金利型	固定金利期間選択型	全期間固定金利型
特徴	<p>金利情勢の変化に伴い返済の途中でも借入金利が変動するタイプ</p>	<p>「当初〇年間〇%」など、一定期間固定金利が適用されるタイプ</p>	<p>借入時に返済終了までの借入金利が確定するタイプ</p>
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一般的に固定金利タイプより金利が低く設定されている。 ○ 借入後に市中金利が低下すると返済額が減少する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一般的に固定金利タイプより金利が低く設定されている。 ○ 固定金利期間終了後に市中金利が低下すると返済額が減少する。 ○ 固定金利期間中は返済額が確定できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借入時に借入期間全体の返済額が確定できる。 ○ 借入後に市中金利が上昇しても返済額は影響しない。
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借入後に市中金利が上昇すると返済額が増加する。 ○ 借入時に将来の返済額が確定しないので返済計画が立てにくい。 ○ 借入後に市中金利が急上昇した場合未払利息が発生する場合がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 固定金利期間終了後に市中金利が上昇すると返済額が増加する。 ○ 借入時に固定金利期間終了後の返済額が確定しないので返済計画が立てにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一般的に変動金利タイプより金利が高く設定されている。 ○ 借入後に市中金利が低下しても返済額は減少しない。

9. 住宅ローンを選ぶ際のリスク



住宅ローンには次のようなリスクがあります。

生命のリスクや火災のリスクは保険でカバーできますが、**金利変動のリスクは保険ではカバーできません**。そこも念頭におきながら検討を進める必要があります。

生命 のリスク

返済中に万一のことがあつたら、残った家族が心配だ…。

「保険」があります。 → 「**団体信用生命保険**」

団体信用生命保険にご加入いただくことにより、お客さまに万一のことがあった場合には、保険金が債務に充当されるため、以後の住宅ローンの返済が不要となります。

火災 のリスク

大切なマイホームが火災で…。

「保険」があります。 → 「**火災保険**」

火災保険にはさまざまな商品がありますので、ご事情に合った商品をお選びください。

金利変動 のリスク

市中金利が変動したら、返済中の住宅ローン金利はどうなるの…

金利変動のリスクが → 「**保険**」はありません。

- 変動金利タイプの住宅ローンの場合は、返済中に借入金利の見直しがあるため、借入金利が上昇し、返済額が増える可能性があります。
- 固定金利タイプの住宅ローンの場合は、返済中に市中金利が低下しても、借入金利の見直しがされないため、借入時の金利(返済額)のまま返済が続きます。

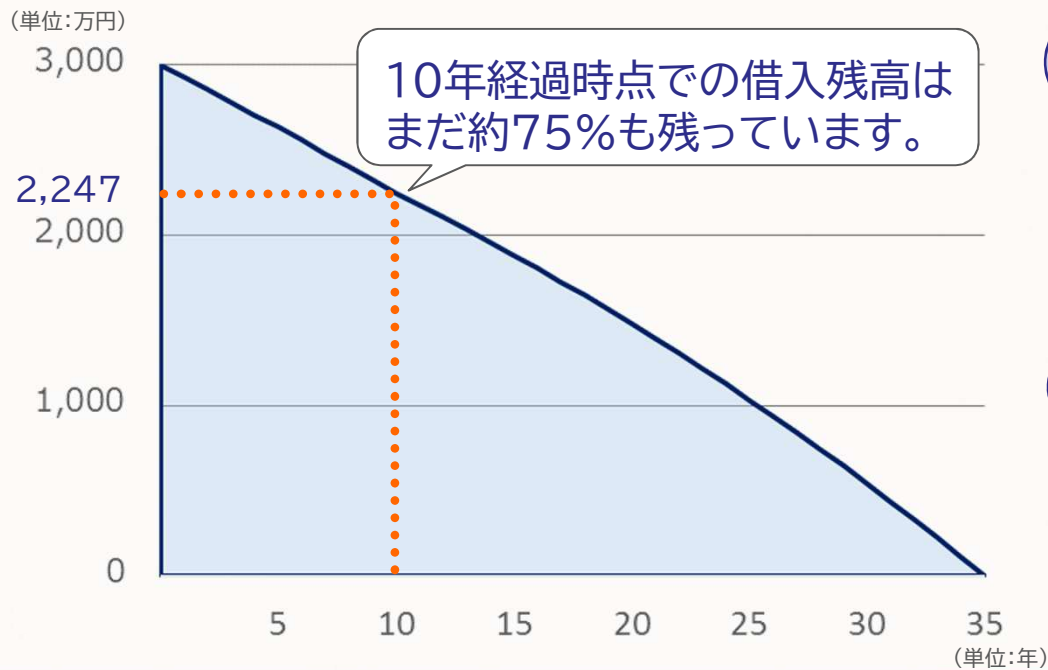
10. 住宅ローンの10年後の残高



借入残高の推移を把握している人は少ないかもしれません。
借入れから10年後の残高を見てみましょう

<シミュレーション条件>

借入額3,000万円、元利均等返済、ボーナス返済なし、繰上返済なし
借入期間35年
借入金利 1~10年目まで 年1.0%
11~35年目まで 年2.0%と仮定



10年後の借入残高

左記のシミュレーションでは、10年経過時点で
約75%の残高が残ります。



10年後の金利

金利が大幅に上昇した場合には、返済額も大幅にUPする可能性があります。逆に、金利が下がっていれば返済額が下がる可能性があります。



10年後の 家計収支の状況

10年後はお子さまの教育費で支出が増えるのか、お子さまが巣立って支出は減るのかなど、具体的に考えましょう。

11. 住宅ローン金利が途中で上昇した場合の返済額



変動金利は、途中で金利が上昇した場合、返済額が増加します。

<シミュレーション条件>

借入額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0.75%

- ①35年間金利が上昇しなかった場合
- ②借入から3年目に0.5%金利が上昇し、その後8・13年目(5年毎)に0.5%ずつ金利が上昇した場合
- ③借入から3・5・7年目(2年毎)に0.5%ずつ金利が上昇した場合

		パターン① 金利上昇が ない場合	パターン②	パターン③	(参考) フラット35を2.08%で利用し、当初5年間1.0%金利引き下げを受けた場合の例 1~5年目:1.08% 6年目以降:2.08%
毎月の 返済額	当初5年間	10.9万円	10.9万円	10.9万円	11.5万円 (+0.6万円)
	6~10年目		11.9万円 (+1万円)	12.8万円 (+1.9万円)	13.2万円 (+2.3万円)
	11~15年目		12.8万円 (+1.9万円)	13.8万円 (+2.9万円)	
	16年目以降		13.6万円 (+2.7万円)	//	
総返済額		4,550万円	5,380万円 (+830万円)	5,551万円 (+1,001万円)	5,417万円 (+867万円)

※赤字は、金利上昇がない場合との比較です。返済額は5年毎に見直し、1.25倍ルールを適用して試算しました。

※住宅金融支援機構が将来の金利予測を行うものではありません。

12. (参考)未払利息



変動金利タイプの住宅ローンでは、借入時より大きく金利が上昇すると未払利息が発生する場合があります。

Q1 未払利息とは？

一般的に金利は半年ごと、返済額は5年ごとに見直されます。返済額が見直されない5年間に市中金利が急上昇すると、利息部分の金額が返済額を上回ることがあり、この上回った部分の金額が一般的に「未払利息」と言われています。

Q2 未払利息が発生するとどうなる？

未払利息が発生すると、元金は減らなくなり、利息だけを返済していく状態になります。また、完済時等に未払利息を返済する必要が生じます。

●未払利息のイメージ図



13. 金利上昇局面での注意点



金利上昇局面では、当初変動金利で借りて、金利が上昇した時に固定金利に借換えるという方法では金利上昇リスクを避けられないことがあります。

固定金利型住宅ローンは、将来の物価上昇率や経済成長等を反映しやすいため、変動金利型住宅ローンに先行して金利が変動します。

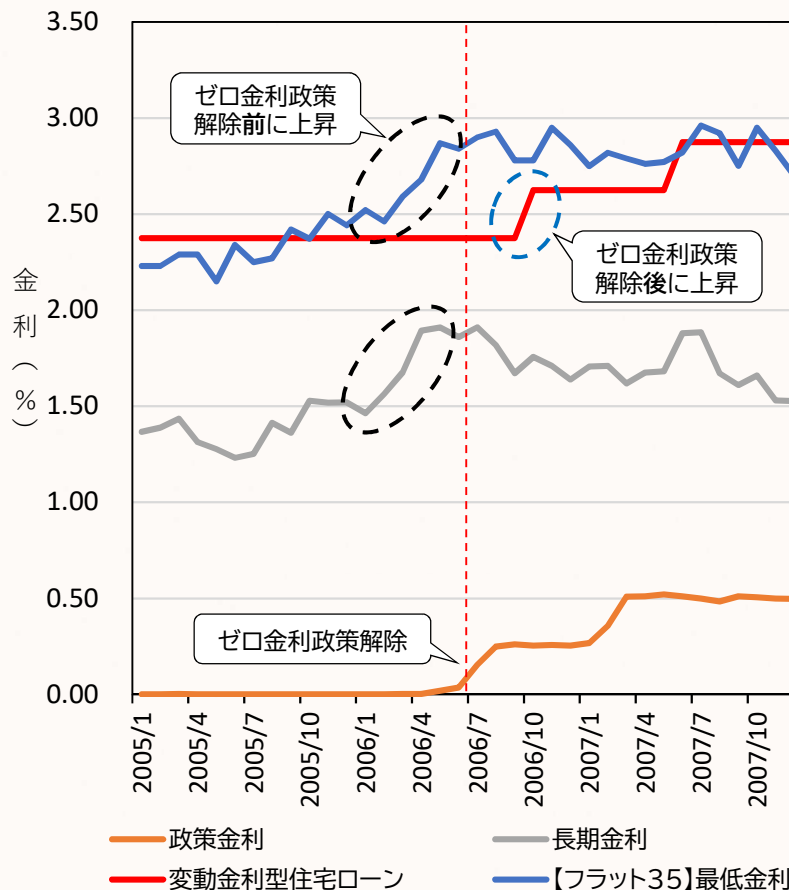


2006年のゼロ金利政策解除時は、変動金利型に先行して固定金利型の金利が上昇しました。

はじめは変動金利で借りて、金利が上昇したら固定金利に借換える…という方法では、金利上昇リスクを避けられない場合があります。

- ・長期金利は月中平均値
- ・政策金利(無担保コール翌日物金利)は月中平均値(日本銀行HP)
- ・変動金利型住宅ローンは主要都市銀行HPにより集計した金利(平均値)
- ・【フラット35】最低金利は買取型の返済期間21年以上35年以下の場合の最低金利(【フラット35】の金利は取扱金融機関によって異なります)。
- ・このグラフは住宅金融支援機構が各種資料をもとに独自にまとめたものであり、住宅金融支援機構が将来の金利予測を行うものではありません。

2006年ゼロ金利政策解除時の住宅ローン金利の動き



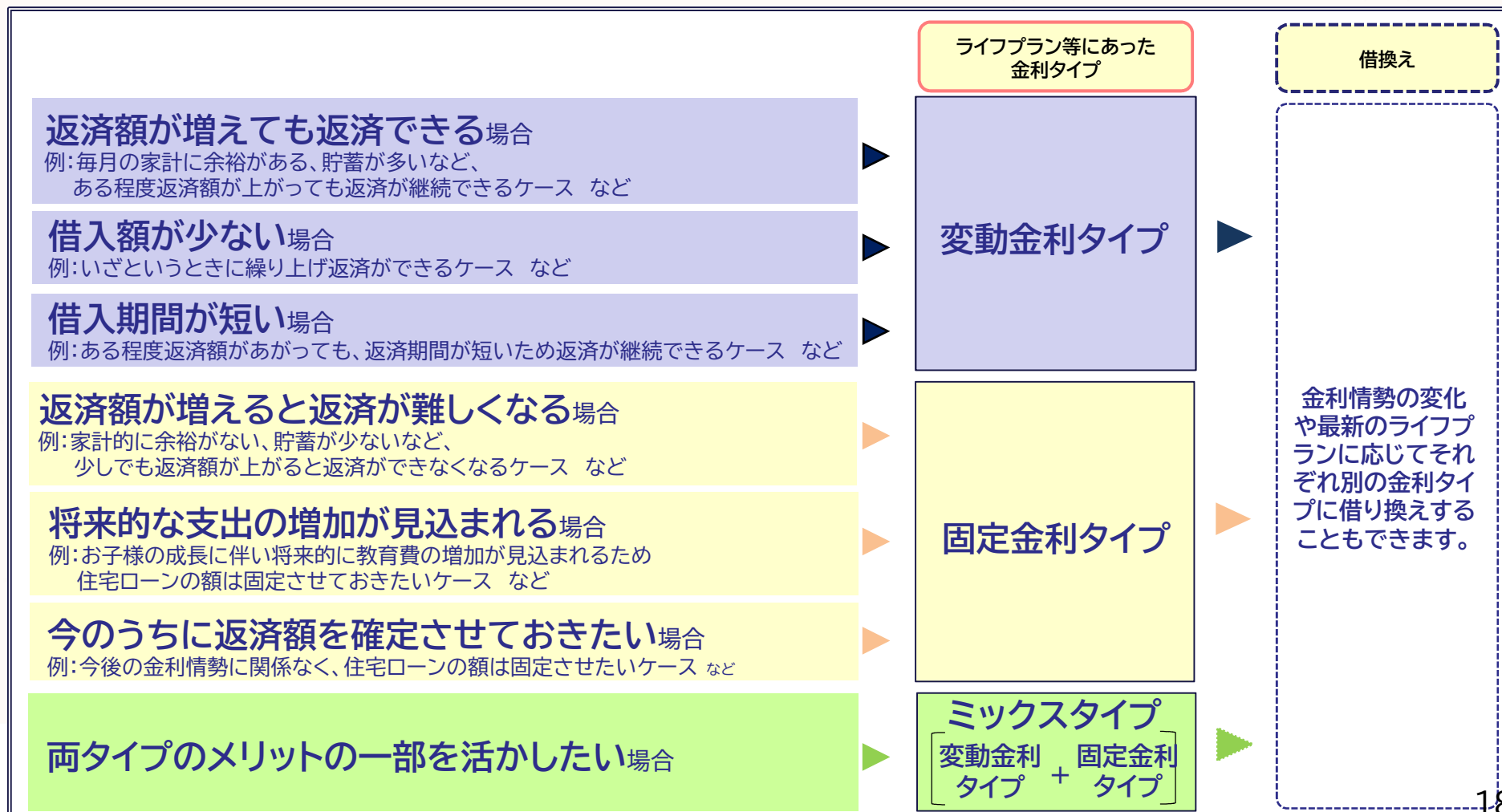
14. お客さまにあった金利タイプの選び方

金利タイプの特徴を踏まえ、ライフプラン等に合った「金利タイプ」を選びましょう。



●金利タイプを選ぶに当たって
考慮しておく必要があること

- ① 家計の状況(見通し)
- ② 借入の条件(返済期間、借入額等)
- ③ 返済期間中のライフプラン など



15.(参考)アメリカと日本の住宅ローン選択の違い

アメリカでは金利変動リスクの回避を前提として固定金利が選択されている。

アメリカ

- 「30年固定」の利用が9割超
- 基本的に借入当初は固定金利で借入れを行い、金利変動のリスクを回避する傾向あり

日本

- 「変動型」の利用が9割超
- 長期間超低金利が続いたことにより、借入当初に金利変動リスクを考慮しない傾向あり

(参照)ニッセイ基礎研究所「住宅ローンの固定金利利用率、アメリカが9割超に対して日本は1割未満にとどまる—日本では低金利が続いていたからなのか」(2023年11月8日)をもとに作成



住まいのしあわせを、ともにつくる。
住宅金融支援機構