ニュース＆トピックス
No.2026－70
（2026.11.9）

信金中金総研
主任研究員 大里 怜史
０３－５２０２－７６７１
s1000790@FacetoFace.ne.jp

金利上昇下の住宅ローン返済負担

－５年ルール・125%ルールのもとで進む負担の先送り－

ポイント

- 日本銀行は 2026 年９月、政策金利を 1.25%へ引き上げた。「金利のある世界」への移行を受け、各金融機関は住宅ローン金利の見直しを段階的に進めており、住宅ローンを巡る環境はここ数年で大きく変化している。
- 変動金利型住宅ローンのうち元利均等返済では、多くの金融機関で「５年ルール」と「125%ルール」が設けられている。５年ルールは、金利が変動しても毎月返済額を据え置く一方、返済額に占める利息の比重が高まり、元本の減少を鈍らせる。125%ルールも、金利上昇下で返済額の急増を抑える反面、返済負担の先送りにつながる。
- 一定の前提のもとで試算すると、2024 年７月に借入時金利年 0.30%、返済期間 35 年・元利均等返済の変動金利型住宅ローンを借り入れた場合、５年ルールのもとで 2027 年１月には返済額に占める元本と利息がほぼ半々となり、適用金利が 2.30%となる 2028 年１月には利息が７割を占める。さらに、借入額 5,000 万円のケースでは、当初の毎月返済額約 12.5 万円に対し、５年後の必要返済額は約 17.6 万円となるが、125%ルール適用後の毎月返済額は約 15.7 万円に抑えられ、元本返済はさらに先送りされる。
- 返済額の見直し時期は借入時期によって異なるため、こうした負担増は家計全体に段階的に表れていく。その結果、家計の可処分所得を圧迫し、消費を下押しする可能性もある。金融機関においては、既存顧客に対する丁寧な説明・相談対応に加え、新規顧客に対しても、将来の返済負担の変化を踏まえた説明と返済計画の確認が求められよう。

１．はじめに

日本銀行は 2026 年９月、政策金利を 1.25%へ引き上げた。「金利のある世界」への移行を受け、各金融機関は住宅ローン金利の見直しを段階的に進めており、住宅ローンを巡る環境はここ数年で大きく変化している。

日本銀行の「金融システムレポート[1]」でも、住宅ローンを巡る環境変化への問題意識が示されている。2026 年４月号では「住宅ローンの利払い負担動向」が整理され、10 月号では「住宅ローン金利の上昇と信用コスト」が取り上げられた。加えて 10 月号では「超長期の住宅ローンについては、利用者に対する十分な説明とともに、リスク管理を丁寧に実施していくことが期待される」とも記されている。住宅ローン返済負担の問題は、金融システム面からも無視できない論点といえよう。

もっとも、変動金利型の住宅ローンでは、金利が上昇しても返済額が直ちに増えるとは限らない。元利均等返済では、多くの金融機関で「５年ルール」と「125%ルール」が設け

[1] 日本銀行 HP 参考：https://www.boj.or.jp/research/brp/fsr/index.htm

られているためである。５年ルールは、金利見直し後も一定期間は毎月返済額を据え置き、元本と利息の内訳のみを調整する仕組みであり、125%ルールは、見直し後の返済額の上昇幅を従前の 125%以内に抑える仕組みである（**図表１**）。

しかし、これらのルールは返済負担そのものをなくすものではない。とりわけ５年ルールのもとでは、毎月返済額が据え置かれる一方で利息の比重が高まり、元本が減りにくくなる。このため、借り手は金利上昇による実質的な負担増に気づきにくく、返済額見直し時にはじめて負担の増加が表面化する。そこで本稿では、返済額の内訳の変化と具体的な試算を通じて、住宅ローン返済負担の先送り構造を確認する。

（図表１）住宅ローンの５年ルール・125%ルール

項目	内容
５年ルール	金利が見直されても、元利均等返済では原則５年間、毎月返済額を変えず、元本と利息の内訳だけを見直す仕組み
125%ルール	５年ごとの返済額見直し時に、見直し後の毎月返済額が従前の125%を超えないようにする仕組み

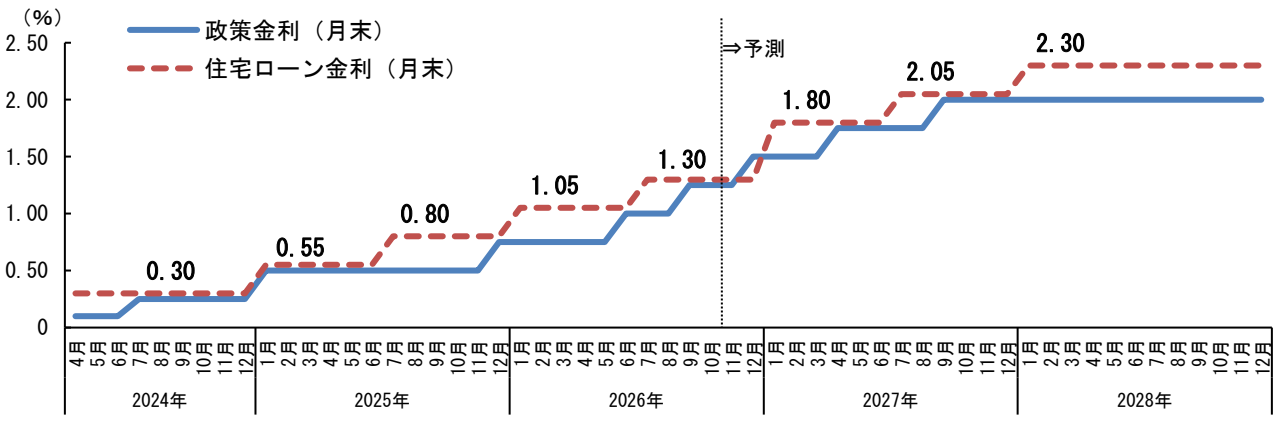
（備考）信金中金総研作成

２．住宅ローン金利の上昇と返済構造の変化

本稿では、2024 年７月に借入時金利年 0.30%の変動金利型住宅ローンを、返済期間 35 年・元利均等返済で借り入れた場合を前提に試算する。あわせて、５年ルールにより当初５年間は毎月返済額が据え置かれ、125%ルールも適用されるものとする。さらに、住宅ローン金利の改定は１月と７月に行われ、それまでの金融政策決定会合における利上げが各改定時に反映されると仮定する。政策金利が今後１年程度で 2.00%程度まで段階的に引き上げられるシナリオを念頭に置くと、住宅ローン金利は（**図表２**）のように推移する。

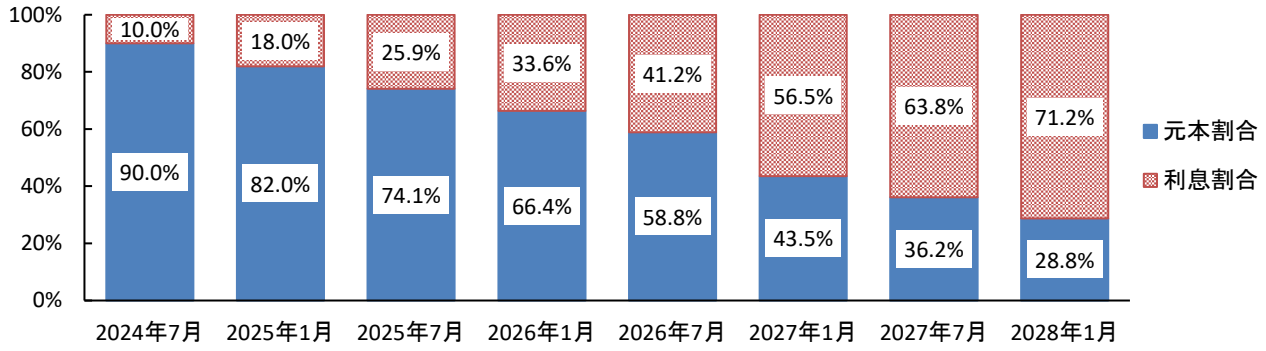
この前提のもとで、返済額に占める元本と利息の割合の変化をみる（借入額が異なっても、割合の動きは変わらない）。５年ルールのもとでは、毎月返済額は据え置かれるが、その内訳は、金利上昇に伴って利息の占める割合が徐々に高まっていく。借入当初は返済額の約９割が元本返済に充てられるが、2027 年１月には利息の割合が元本を上回り、2028 年１月には返済額の約７割が利息となる。返済額が据え置かれているため、借り手は負担増を実感しにくいものの、実際には元本の減少ペースが大きく鈍化している（**図表３**）。

（図表２）政策金利・住宅ローン金利の推移イメージ



（備考）信金中金総研作成

（図表３）毎月返済額に占める元本・利息の割合



（備考）信金中金総研作成

３．5,000 万円借入時の返済額の試算

次に、これらの変化が実際の返済額にどのように表れるかを具体的に示すため、2024 年７月に、借入時金利年 0.30%の変動金利型住宅ローンを、返済期間 35 年・元利均等返済で 5,000 万円を借り入れた場合の返済額等の推移を試算する。なお、５年後以降は政策金利 2.00%、住宅ローン適用金利 2.30%が維持される前提とする。

(1) 当初５年間の返済額

借入当初の毎月返済額は 12 万 5,422 円であり、初回返済時の内訳は利息１万 2,500 円、元本 11 万 2,922 円となる。返済額の約９割が元本返済に充てられる計算である。もっとも、その後は５年ルールにより毎月返済額自体は据え置かれる一方、返済の内訳は大きく変化していく。2028 年１月に住宅ローン金利が 2.30%となった時点でも毎月返済額は変わらないが、その内訳は利息８万 9,314 円、元本３万 6,108 円となる。見かけ上、返済額は変わらないものの、その大半が利息に充てられるようになり、元本返済は進みにくくなる。

(2) ５年後見直し時の返済額

当初５年間の据置期間終了後の残高は約 4,594 万円となり、残り 30 年・金利年 2.30%で返済し直すと仮定すると、必要な毎月返済額は 17 万 6,770 円となる。これは、当初の 12 万 5,422 円と比べて月額で約 5.1 万円の増加である。

もっとも、実際には 125%ルールが適用される場合、５年後の返済額は従前返済額の 125%にあたる 15 万 6,777 円に抑えられる。この場合の内訳は、利息８万 8,048 円、元本６万 8,729 円となり、返済額が増えた後も利息が過半を占める。当初比の返済額の増加は約 3.1 万円にとどまるが、125%ルールを適用しない場合に必要な返済額との差額は、元本返済の遅れとして将来に持ち越される。すなわち、５年ルールによって先送りされていた負担は、125%ルールのもとでさらに先送りされることになる。

(3) その後の返済額と総返済額

その後も政策金利 2.00%、住宅ローン適用金利 2.30%が維持されると仮定すると、次の５年後見直し時点で必要な毎月返済額は 18 万 2,341 円となる（これは２回目の 125%上限を下回るため、125%ルールは適用されない）。したがって、返済額は 2029 年７月から 2034 年６月までは 15 万 6,777 円、2034 年７月以降は 18 万 2,341 円へ引き上げられ、その後はおおむね同水準で推移する試算となる。

なお、この前提のもとでの総返済額（元本＋利息）は約 7,163 万円となり、借入元本 5,000

万円に対し、利息負担は約2,163万円となる。５年ルール・125%ルールのもとでは、返済額の上昇は抑えられるものの、負担そのものが消えるわけではなく、最終的にはその多くが後年の毎月返済額の増加として表れる構図である。

（図表４）5,000万円借入時の各種試算結果

項目	数値
借入額・借入期間・当初金利	5,000万円・35年・0.30%
当初の毎月返済額	12万5,422円
2028年１月時点の内訳	元本３万6,108円／利息８万9,314円
５年後の必要返済額	17万6,770円（125%ルール上限額15万6,777円を上回る）
10年後の返済額	18万2,341円（125%ルール上限額19万5,971円を下回る）
総返済額	約7,163万円（うち利息約2,163万円）

（備考）信金中金総研作成

４．おわりに

変動金利型住宅ローンの元利均等返済における５年ルール・125%ルールは、返済額の急激な増加を抑える一方、返済負担そのものを軽減する仕組みではない。５年ルールのもとでは毎月返済額が据え置かれるため、借り手は安心感を抱きやすいが、その裏では利息の比重が高まり、元本は減りにくくなる。その結果、返済負担の増加は見えにくくなり、返済額の見直し時にはじめて顕在化する。125%ルールが適用される場合も、返済額の上昇幅は抑えられるものの、必要返済額との差額は将来に持ち越される。

また、返済額の見直し時期は借入時期によって異なるため、返済負担の増加が一斉に表面化するわけではない。毎年の住宅ローン利用者数が概ね一定であるとすれば、負担増に直面する利用者は５年間にわたり毎年２割程度ずつ増えていくことになる。こうした負担増は家計の可処分所得を圧迫し、消費を下押しする可能性がある。

日本銀行の「金融システムレポート」でも、住宅ローン金利の上昇やその影響が論点として取り上げられている。住宅ローン返済負担の先送り構造は、個々の借り手の問題にとどまらず、家計部門、ひいては金融システム全体の安定性にも関わる論点といえよう。

金融機関には、既存顧客に対して返済額の見直し時期や金利上昇に伴う負担変化を丁寧に説明するとともに、必要に応じて返済計画の見直しに関する相談対応を行うことが求められる。その際、返済計画表などがあれば活用し、顧客フォローを行うことが有効である。また、新規顧客に対しては、当初金利の低さだけでなく、将来金利が上昇した場合の返済額の内訳や返済総額の変化まで含めて説明することが重要である。あわせて、元利均等返済と元金均等返済の違い、金利変動時の返済計画の妥当性についても十分に確認する必要がある。既存顧客への継続的なサポートと新規顧客への適切な説明を通じて、将来の負担変化を踏まえた計画的な借入れ・返済判断につなげていくことが重要である。

本レポートは発表時点における情報提供を目的としており、文章中の意見に関する部分は執筆者個人の見解となります。したがいまして、投資・施策実施等についてはご自身の判断でお願いします。また、レポート掲載資料は信頼できると考える各種データに基づき作成していますが、当研究所が正確性および完全性を保証するものではありません。なお、記述されている予測または執筆者の見解は予告なしに変更することがありますのでご注意ください。