



第8回：“貯蓄はあるけど、頭金ゼロ”という選択

三井住友トラスト・資産のミライ研究所 研究員 矢野 礼菜

最近、手元に十分な資金はあるのに、あえて頭金ゼロで住宅ローンを組む人が増えています。なぜでしょうか？背景には、「手元資金を残しておきたい」「投資などで資産を増やしたい」といった家計戦略がありそうです。しかし、金利が上昇する局面では、返済負担が重くなり、長期的なキャッシュフローにも悪影響を及ぼす恐れがあります。金利・物価動向などの転換局面の今、ライフプラン全体を見通した判断が欠かせません。こういった選択が家計にどのような影響をもたらすのか、ミライ研のアンケート調査から分析します。

1. 広がる“頭金ゼロ”という選択



ミライ研のアンケート調査で、住宅ローン借入時の頭金割合について尋ねたところ、1990年までの借入では、「頭金ゼロ」はわずか13.3%にとどまりますが、2021～2024年の借入では、「頭金ゼロ」が36.9%と最多でした。この頭金ゼロの増加は、資金不足によるものなのでしょうか。それとも、十分な資金を保有しつつ、資産形成などを見据えた選択なのでしょうか。

調査ではさらに、頭金ゼロの人に対して住宅購入前に保有していた金融資産額を尋ねました。その結果、保有金融資産が500万円以上あった人の割合は、住宅ローン借入時期が1991～2000年では22.2%だったのに対し、2021～2024年では38.9%へと16.7ポイント増加していることが分かりました。頭金ゼロという選択は、必ずしも資金不足によるものだけでなく、家計戦略や資産形成を見据えた“貯蓄はあるけど、頭金ゼロ”という前向きな選択として広がっている可能性があります。

2. “貯蓄はあるけど、頭金ゼロ”—住宅ローン契約の傾向—



では、“貯蓄はあるけど、頭金ゼロ”的な場合、住宅ローン利用や資産形成に何らかの違いが出てくるのでしょうか。「住宅購入時の保有金融資産が500万円以上あった」と回答した人に絞り、頭金割合別の傾向を確認すると、下記のような特徴がみられました。

【借入金額】

- 頭金割合が少ないほど、借入金額の中央値が高くなる傾向がある【図表1】。ただし、借入金額の中央値を基に購入金額を算出すると、いずれも3300～3400万円程度に収まっており、頭金割合を抑えたことで借入金額が増えているという構図である
- 借入金額4000万円以上の割合は頭金ゼロの人が最も多く(32.4%)、高額な借入れが目立つ

【金利形態】

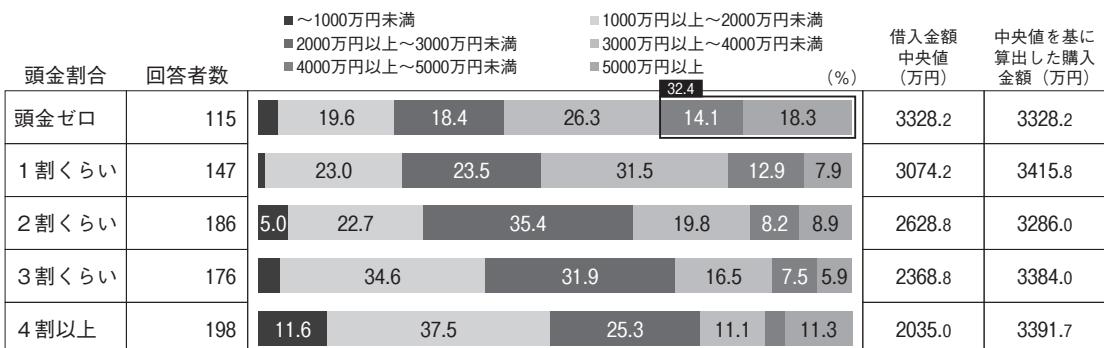
- 頭金割合が少ないほど、変動金利を選択する傾向が強い【図表2】。頭金ゼロでは変動金利が62.4%と、頭金4割以上(38.9%)のおよそ1.6倍となっている

【借入期間】

- 頭金ゼロでは、35年以上での借入れが59.5%と半数超で、他と比較しても突出している

これらの結果から、“貯蓄はあるけれど、頭金ゼロ”を選択しているケースでは、住宅ローンの利

[図表1] 借入金額



回答者：住宅ローン利用経験者のうち、住宅購入時に保有金融資産が500万円以上あったと回答した方

※借入金額「わからない、覚えていない」は除く ※借入金額中央値は、回答が各選択肢内で均等に分布していることを前提として算出。小数点以下第二位を四捨五入 ※4割以上の購入金額については、4割として算出 ※グラフ内表記5.0%未満は省略

出所：特に出所を示していない場合、三井住友トラスト・資産のミライ研究所「住まいと資産形成に関する意識と実態調査」(2025年)をもとにミライ研作成

[図表2] 変動金利選択割合および借入期間35年以上割合

頭金割合	変動金利を選択した割合	借入期間35年以上の割合
頭金ゼロ	62.4%	59.5%
1割くらい	55.8%	46.5%
2割くらい	48.0%	21.9%
3割くらい	38.9%	16.8%
4割以上	38.9%	14.6%

回答者：住宅ローン利用経験者のうち、住宅購入時に保有金融資産が500万円以上あったと回答した方

※金利形態「その他」「わからない」は除く

用形態として「高額」「変動」「長期」を選ぶ傾向が見られました。こうした特徴は、金利上昇局面で返済負担が増すだけでなく、資産形成の停滞や家計の流動性低下など、複数のリスクを高める可能性が考えられます。

3. “貯蓄はあるけど、頭金ゼロ”一資産形成の傾向一



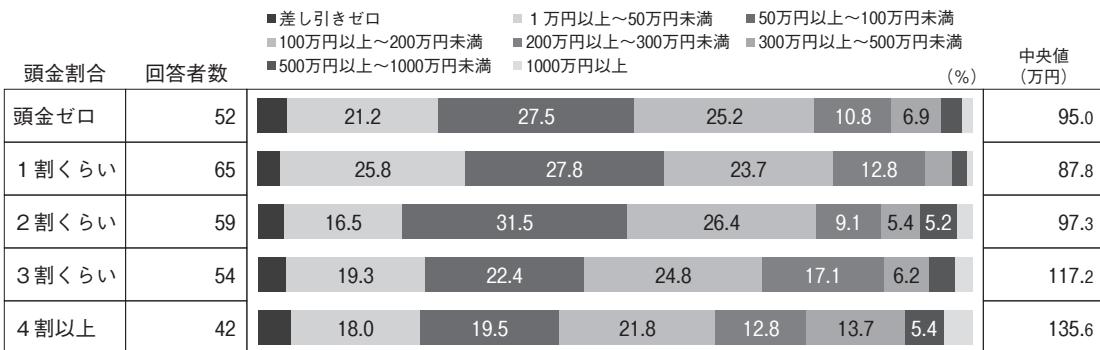
次に、頭金割合と資産形成の取組み状況について、現在、住宅ローンを返済中の人にさらに絞って確認したところ、頭金割合に関わらず7割以上が「資産形成に取り組んでいる」と回答しました。今や、住宅ローン返済と資産形成の両立は一般的な行動といえます。

では、1年間でどれくらいの金額を資産形成できているのでしょうか。年間資産形成額の中央値を確認すると、頭金ゼロは95.0万円、頭金が4割以上では135.6万円となっており、頭金割合が高い層ほど資産形成額が多い傾向がみられました [図表3]。

「頭金ゼロ」という選択には、手元資金を確保したいという意図や、金利環境を踏まえた判断があると考えられます。しかし、この選択が資産形成には、やや不利に働く可能性もうかがえました。

ファイナンシャル・ウェルビーイングの観点では、ライフイベントを安心して迎えられるよう、早

〔図表3〕年間資産形成額



回答者：「住宅購入時に保有金融資産が500万円以上あったと回答した方のうち、住宅ローン返済中」かつ「資産形成に向けての取組みありと回答」した方

※年間資産形成額「わからない、答えたくない」は除く ※中央値は、回答が各選択肢内で均等に分布していることを前提として算出。小数点以下第二位を四捨五入 ※グラフ内表記5.0%未満は省略

い段階から計画的に経済的な準備を進めることが重要です。住宅購入は、家計に大きな影響を与えるイベントの一つです。だからこそ、借入条件だけでなく「住宅ローンの返済が、子どもの進学や定年退職など他のライフイベントにどのような影響を与えるか」まで見通して検討することが重要です。

矢野 礼菜（やの あやな）

三井住友トラスト・資産のミライ研究所 研究員

2014年に三井住友信託銀行入社。堺支店、八王子支店にて、個人顧客の資産運用・資産承継に関わるコンサルティングおよび個人顧客向けの賃貸用不動産建築、購入に係る資金の融資業務に従事。2021年より現職。主な著作として、『安心ミライへの「金融教育」ガイドブックQ&A』（金融財政事情研究会、2023）がある。ウェルビーイング学会会員。

図説損害保険流通ビジネス

株式会社トムソンネット [編]
岩本 基・石井 伸夫・川上 洋・森岡 伸彦 [著]
A5判・228頁・定価2,860円(税込)

いま、損保はIntegrity(誠実さ・
真摯さ・高潔さ)が問われている

- ◆ビッグモーター事件・保険料調整事案・情報漏洩事案等の一連の不祥事を契機に、損害保険業界は「保険流通のガバナンス」を軸とした抜本的な改革を迫られている。
- ◆金融庁による有識者会議・金融審議会WGの検討・報告、保険業法や監督指針の見直し、業界ガイドラインや大手4社の業務改善計画など、ルールと実務の両面で進展する変革および最新動向を総覧し、歴史・現状・課題・展望を立体的に整理。
- ◆代理店・大手損保・企業契約者への取材を通じて現場のリアルを深掘りした「生きた情報」を提示し、信頼回復と持続可能な保険流通の再設計を後押しする一冊。損保会社、代理店の経営者・実務担当者、企業のリスク管理部門、金融機関の営業担当者等必読。

一般社団法人 金融財政事情研究会 申込先 〒160-8519 東京都新宿区南元町19
電話(03)3358-2891(直通) FAX(03)3358-0037