

2026年1月

「住まいと資産形成に関する意識と実態調査」(2025年)より

金利上昇に直面する住宅ローン世帯の選択 —あなたの家計は、「繰上返済」で安心できる?—

三井住友信託銀行

三井住友トラスト・資産のミライ研究所

矢野 礼菜

1. 調査名：「住まいと資産形成に関する意識と実態調査」(2025年)
2. 調査対象：全国の18～69歳 ただし関連業種(金融、調査、マスコミ、広告)従事者を除く
3. 調査方法：WEBアンケート調査
4. 調査時期：2025年1月
5. サンプルサイズ：6,565 (現在、住宅ローンを利用している方)

| (年代別) | 18-29歳 | 93 |
|--------|--------|----|
| 30-39歳 | 1,035 | |
| 40-49歳 | 2,867 | |
| 50-59歳 | 1,807 | |
| 60-69歳 | 763 | |

7. 備考

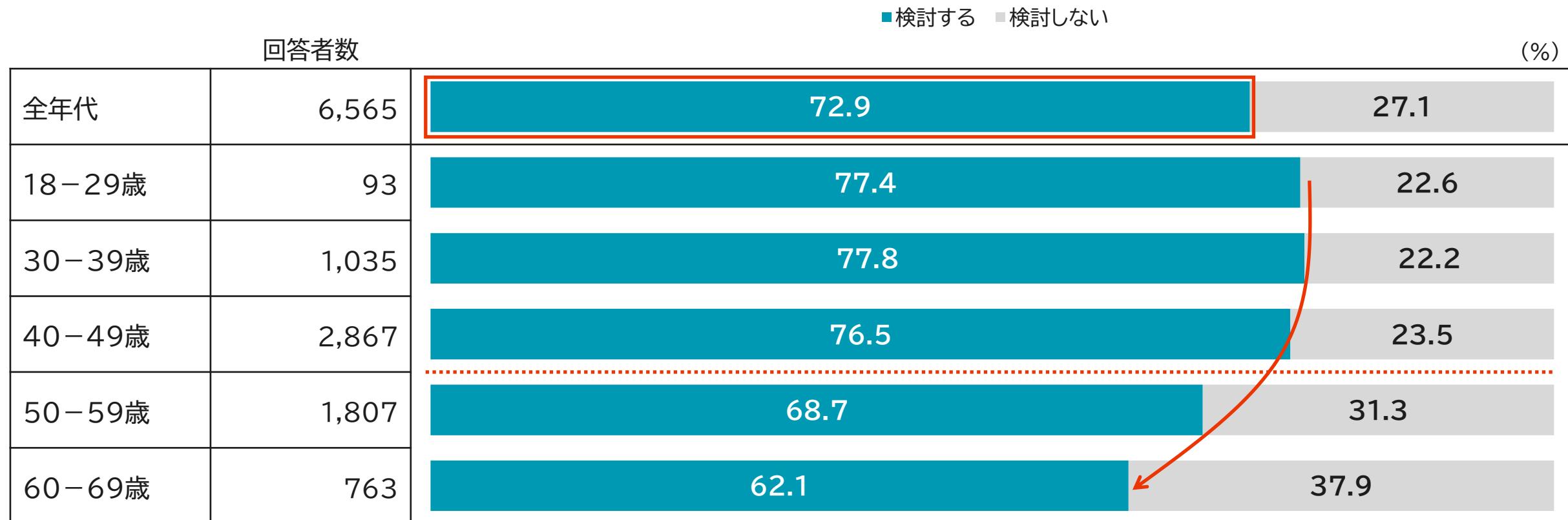
- ✓ 調査結果に基づく図表については、端数処理の関係上、割合が合計で100%とならない場合があります
- ✓ 本レポートでは、現在、住宅ローンを利用している方のみを抽出し分析しているため、ウェイトバックは行っていません。過去の住宅ローン関連レポートとはウェイト補正の有無が異なるため、数値に差が出る場合があります

■ 金利上昇に直面する家計の選択

- 金利が今後も上昇する場合、住宅ローン返済の見直しを検討する人は7割超
- 金利上昇時の対応、「まずは家族と相談」
- 金利上昇に備え、44.2%が「繰上返済」を視野に
- 繰上返済を検討する人でも、6割はライフプランの策定が不十分
- 60歳代、繰上返済を検討していても約3人に1人は「老後資金の見当がついていない」

- 現在、住宅ローンを利用している人に、住宅ローン金利が今後も上昇する場合、返済について何らかの変更を検討するかについて確認したところ、「検討する」と回答した人は72.9%と全体の7割を超えた
- 年代別にみると、50歳代を境に「検討する」割合が低下するものの、60歳代でも62.1%は見直しを検討すると回答

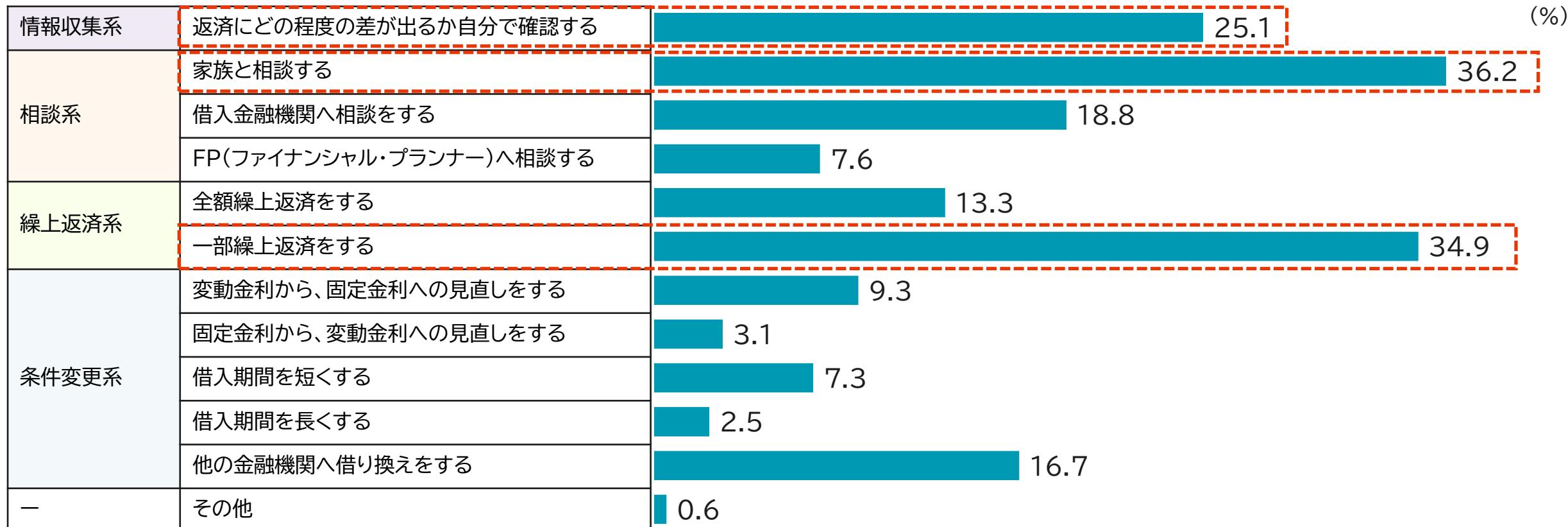
図表1 金利上昇時の住宅ローン返済見直しの検討意向



※回答者:現在、住宅ローンを利用している(返済中の)方 ※年代は、アンケート回答時の年齢

- 住宅ローン金利が今後も上昇する場合の具体的な対応について、最も多いのは「家族と相談する(36.2%)」で、次いで「一部繰上返済をする(34.9%)」、「返済にどの程度の差が出るか自分で確認する(25.1%)」が続き、比較的取り組みやすい行動が上位を占めている
- 一方で、金利タイプの変更や借換えなど、手続きが煩雑となる条件変更系の対応は、相対的に選択率が低い傾向がみられる

図表2 金利上昇時の具体的な対応として検討している項目(複数回答可)

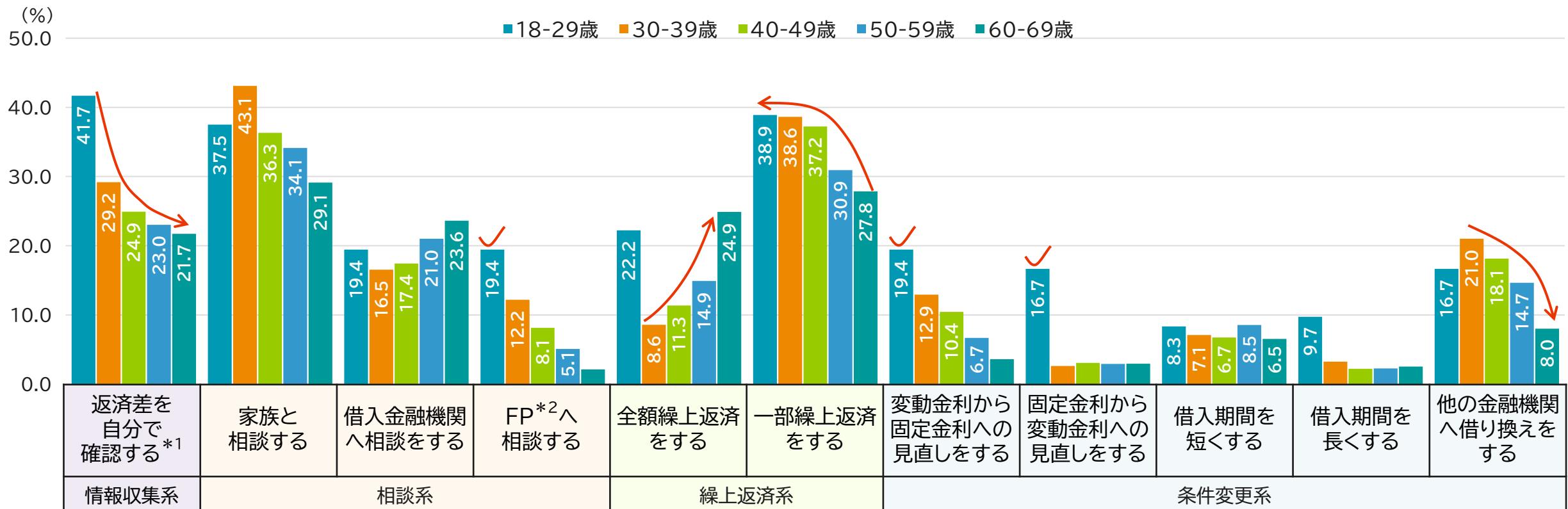


※回答者:図表1のうち住宅ローンの金利が今後も上昇する場合、住宅ローンの返済について何らかの変更を検討すると回答した方4,787人

金利上昇への具体的な対応は、年代によって異なる

- 情報収集系：20歳代は、約4割が自身で確認する一方、年代が上がるほどその割合は低下
- 相談系：いずれの年代も「家族と相談する」が最も多く、「借入金融機関へ相談する」が続く。20歳代は、FPへの相談が19.4%と他の年代に比べて多い
- 繰上返済系：全額繰上返済は年代が上がるほど選択率が高く、一部繰上返済は若年層ほど高い傾向にある
- 条件変更系：他の対応策に比べると選択率が低い。年代別にみると、20歳代は金利形態の見直し、30~50歳代では他金融機関への借り換えが相対的に多い

図表3 金利上昇時の具体的な対応として検討している項目(複数回答可)

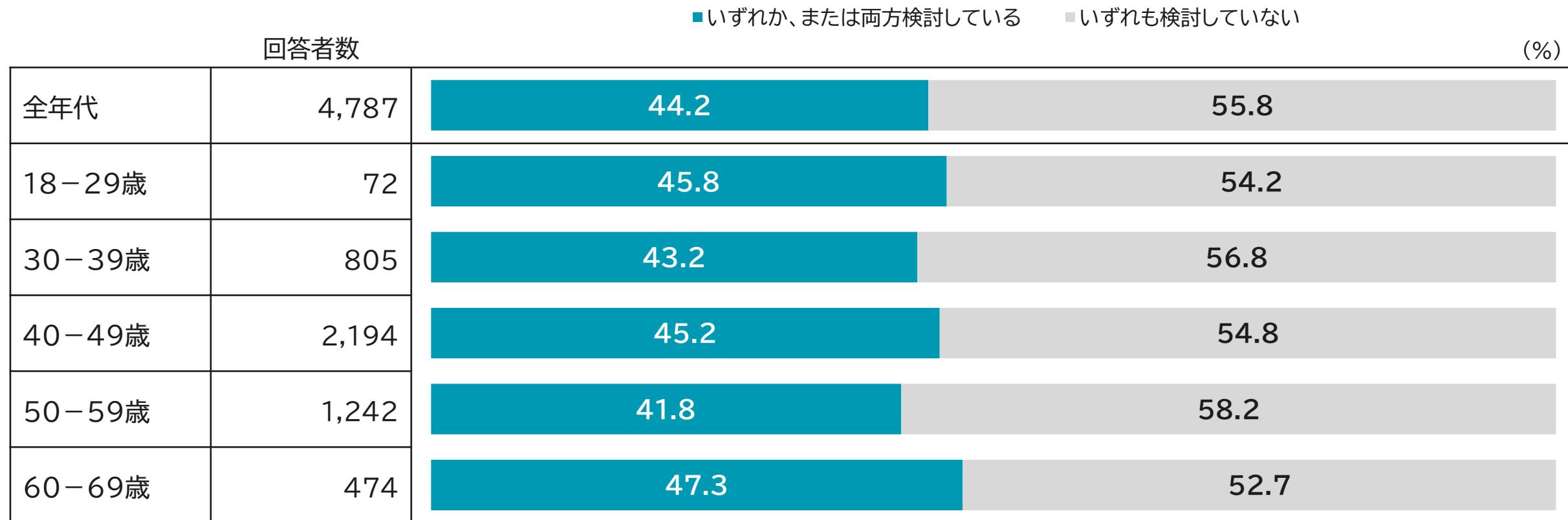


※回答者:図表1のうち住宅ローンの金利が今後も上昇する場合、住宅ローンの返済について何らかの変更を検討すると回答した方4,787人 ※5.0%以下グラフ内表記省略

*1:金利上昇によって返済にどの程度の差が出るか自分で確認する *2:ファイナンシャル・プランナー

- 具体的な対応として「全額繰上返済」と「一部繰上返済」のいずれか、または両方を検討している人は、44.2%（重複を除く）
- 年代別に見ても20歳代から60歳代まで、いずれの年代において45%前後と大きな差は見られない

図表4 「全額繰上返済」と「一部繰上返済」のいずれか、または両方を検討している人



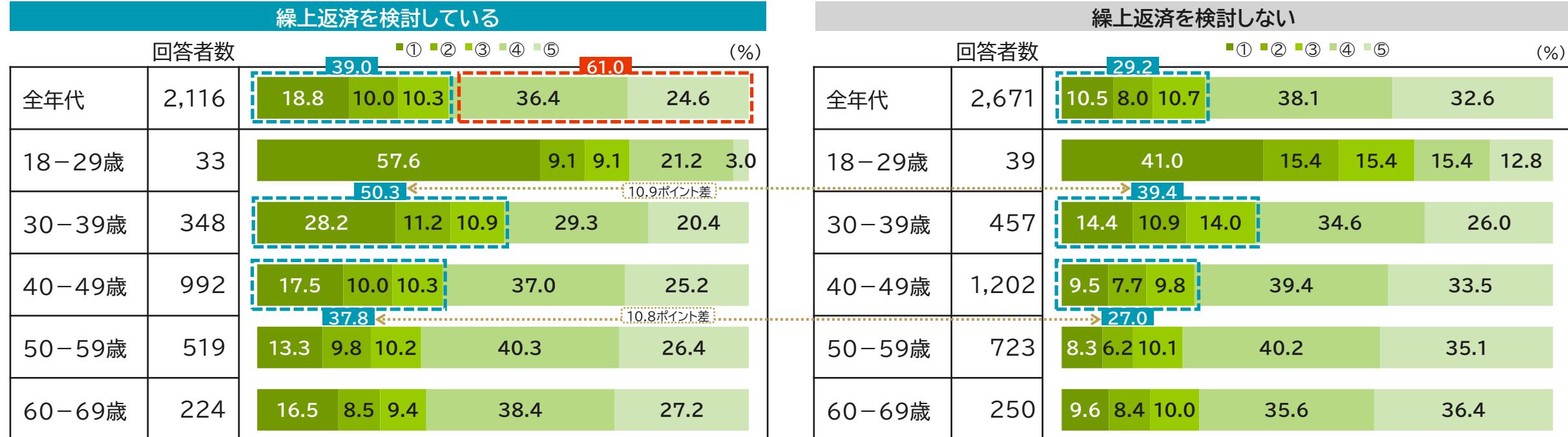
※回答者:図表1のうち住宅ローンの金利が今後も上昇する場合、住宅ローンの返済について何らかの変更を検討すると回答した方 ※年代は、アンケート回答時の年齢

繰上返済を検討する人でも、6割はライフプランの策定が不十分

- 繰上返済を検討している人では、①～③(少なくともライフプランは策定済み)が39.0%と、検討しない人に比べて9.8ポイント高い
- 30～40歳代で①～③の割合差が特に大きく、繰上返済の検討がライフプランの策定と一定程度結びついていることがうかがえる
- 一方で、繰上返済を検討している人のうち、36.4%は「ライフプランの策定はどちらともいえない(④)」、24.6%は「ライフプランを立てていない・あまり立てていない(⑤)」と回答しており、およそ6割はライフプランの策定が不十分な状態であることが分かった

図表5 ライフプランの策定とそれに応じた資金準備の状況

| 選択肢の定義 | ライフプランの策定 | | ライフプランに応じた資金準備(もしくは資金準備の算段) | |
|--------|-----------|-----------|-----------------------------|-------|
| | ① | 立てる | できている | 感じている |
| | ② | 立てる | 立てる | 立てる |
| | ③ | 立てる | 立てる | 立てる |
| | ④ | どちらともいえない | 一 | 一 |
| | ⑤ | 立てる | 立てる | 立てる |

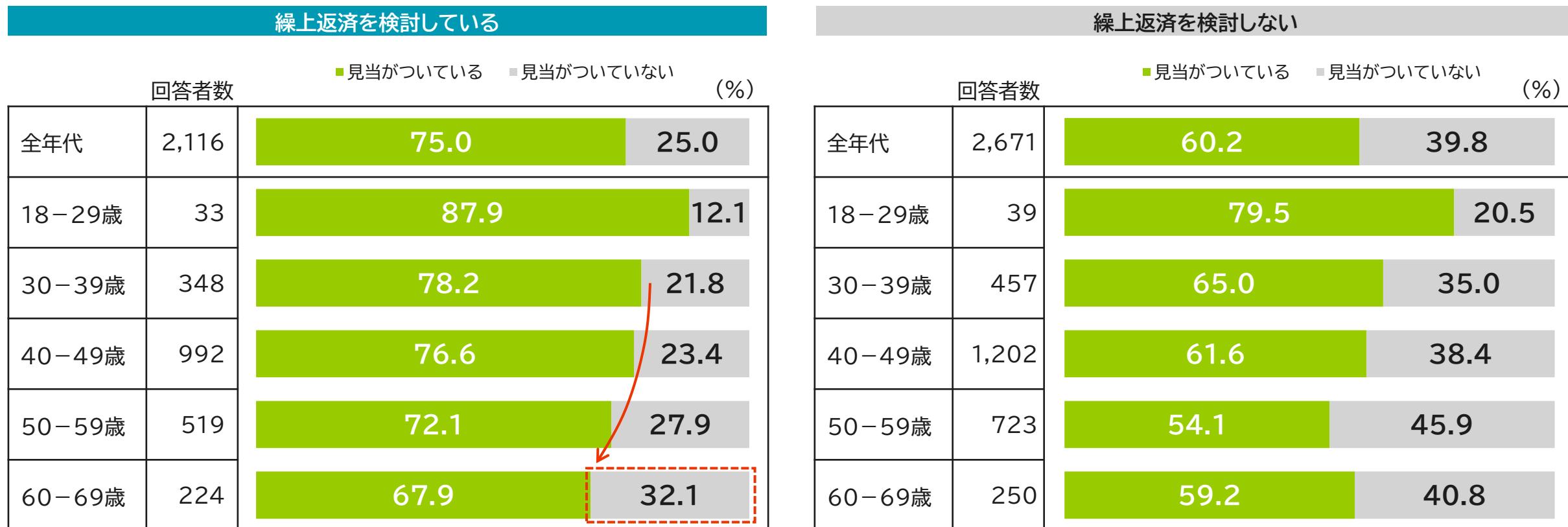


※回答者:図表1のうち住宅ローンの金利が今後も上昇する場合、住宅ローンの返済について何らかの変更を検討すると回答した方 ※年代は、アンケート回答時の年齢

60歳代、繰上返済を検討していても約3人に1人は「老後資金の見当がついていない」

- 繰上返済を検討している人のうち、老後資金の見当がついている割合は全年代で75.0%で、検討しない人と比べて高水準
- 20歳代は回答者数が限られるため参考値となるが、見当がついている割合は年代が上がるほど低下傾向
- 60歳代で繰上返済を検討している人のうち、約3人に1人(32.1%)は「見当がついていない」と回答。退職後の生活資金見通しが不十分な場合、繰上返済が将来の家計に大きな影響を与える可能性がある

図表6 老後資金*1の必要額に対する認識状況



*回答者:図表1のうち住宅ローンの金利が今後も上昇する場合、住宅ローンの返済について何らかの変更を検討すると回答した方
※年代は、アンケート回答時の年齢

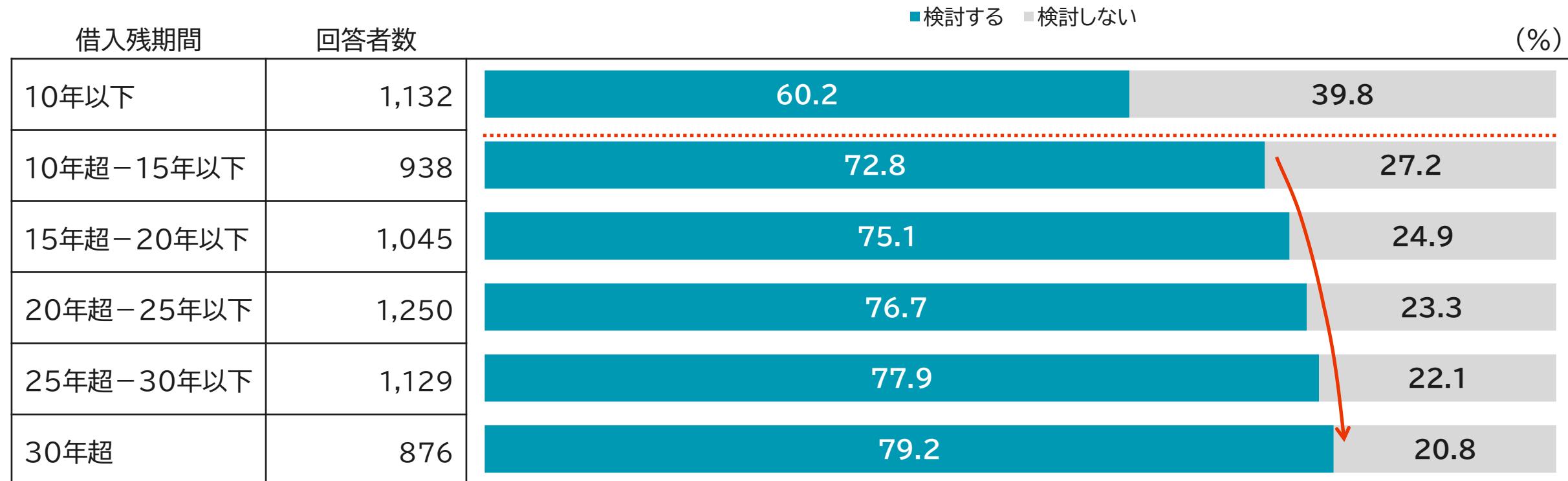
*1:老後資金:老後を概ね65歳以降のこととしたうえで、公的年金の支給以外に自分で準備しておく金額

appendix

- 借入残期間が長いほど、住宅ローン返済の見直しを検討する人が増加
- 年齢が若く、借入残期間が長いほど強まる見直し検討意向
- 变動金利利用者は見直し検討意向が高く、固定金利利用者は固定期間が長いほど低い傾向

- 借入残期間が長いほど、「住宅ローン返済の見直し検討する」割合は高まる傾向
- 借入残期間10年以下では60.2%にとどまる一方、30年超では79.2%が検討しており、残りの返済期間が長いほど金利上昇に敏感であることがうかがえる

図表7 金利上昇時の住宅ローン返済見直しの検討意向



※回答者：現在、住宅ローンを利用している（返済中の）方 ※借入残期間は、現在年齢・借入時年齢、および当初設定借入期間を基に算出。当初設定借入期間については、アンケートで10区分（10年未満、10年以上15年未満、…、40年以上50年未満、50年以上）にてヒアリングしているため、中央値（ただし50年以上は50年）に置き換えて計算。なお、借入残期間が0未満となるケースについては除く

- 30歳代～50歳代では年齢が若いほど、また借入残期間が長いほど見直し検討意向が高い傾向
- 一方で、60歳代かつ借入残期間が10年以下の層は、意向が低い

図表8 金利上昇時の住宅ローン返済見直しの検討意向割合

| | | | |
|-------|------------|------------|-------|
| 70%未満 | 70%以上75%未満 | 75%以上80%未満 | 80%以上 |
|-------|------------|------------|-------|

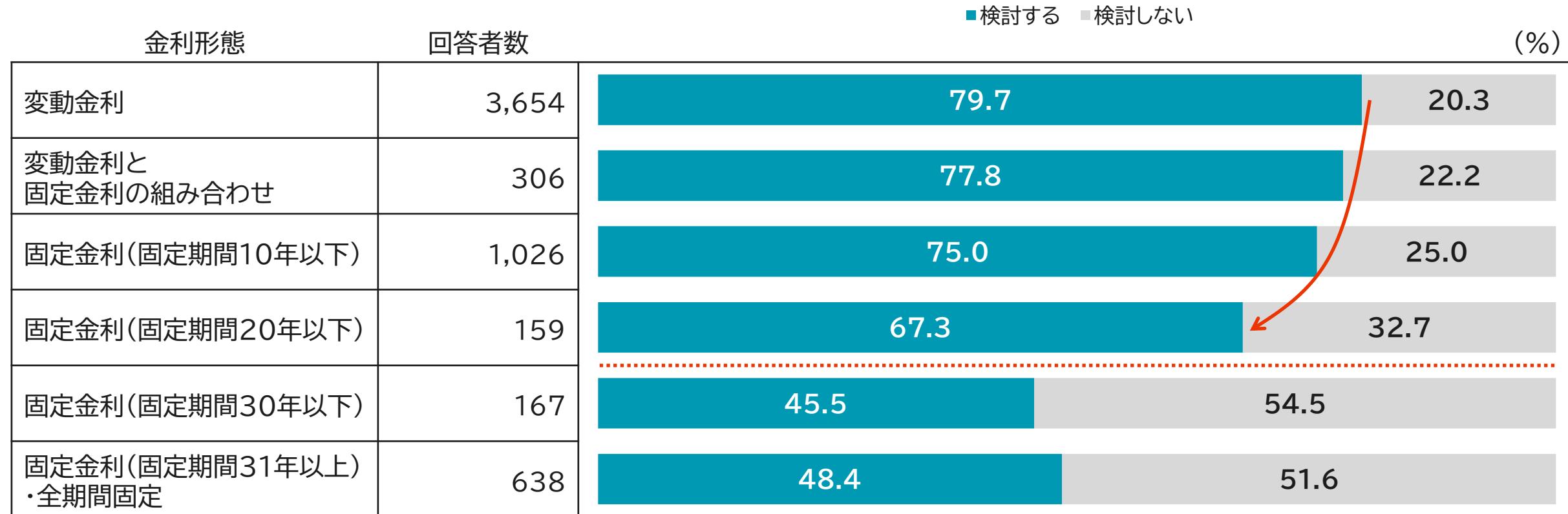
※赤い斜線のマスは、回答者数が100未満

| 現在年齢 \ 借入残期間 | 10年以下 | 10年超15年以下 | 15年超20年以下 | 20年超25年以下 | 25年超30年以下 | 30年超 |
|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 18-29歳 | 100.0% (n=6) | 87.5% (n=8) | 64.3% (n=14) | 90.0% (n=10) | 91.7% (n=12) | 69.0% (n=42) |
| 30-39歳 | 80.0% (n=20) | 77.8% (n=27) | 77.1% (n=35) | 71.9% (n=139) | 75.4% (n=272) | 81.7% (n=436) |
| 40-49歳 | 64.8% (n=227) | 75.9% (n=291) | 75.5% (n=552) | 77.7% (n=804) | 79.2% (n=610) | 79.4% (n=364) |
| 50-59歳 | 59.5% (n=523) | 71.0% (n=427) | 75.6% (n=369) | 75.2% (n=266) | 79.5% (n=122) | 64.0% (n=25) |
| 60-69歳 | 56.5% (n=356) | 70.8% (n=185) | 70.7% (n=75) | 80.6% (n=31) | 58.3% (n=12) | 44.4% (n=9) |

※回答者：現在、住宅ローンを利用している（返済中の）方
 ※借入残期間は、現在年齢・借入時年齢、および当初設定借入期間を基に算出。当初設定借入期間については、アンケートで10区分（10年未満、10年以上15年未満、…、40年以上50年未満、50年以上）となっていたため、中央値（ただし50年以上は50年）に置き換えて計算。なお、借入残期間が0未満となるケースについては除く
 ※図表の%は、「検討する」人の割合を示す

- 変動金利利用者は、「検討する」が79.7%と高水準
- 固定期間が長くなるほど検討意向は低下し、固定期間(20年超)30年以下では45.5%、固定期間31年以上・全期間固定では48.4%にとどまる

図表9 金利上昇時の住宅ローン返済見直しの検討意向



※回答者：現在、住宅ローンを利用している（返済中の）方 ※金利形態「その他」「わからない」は除く

- 本資料は、情報の提供を目的として作成しており、具体的な対応についてはお客様のご判断により行っていただくことになります。お客様のご判断によって行ったご対応の結果生じた損害につきましては、弊社は一切責任を負いません。
- 本資料は、作成日において弊社が信頼できると判断した情報等に基づいて作成したものであり、その情報の正確性・確実性について保証するものではありません。また、今後の金融情勢・社会情勢等の変化により、内容が変更となる場合がございます。
- 本資料に係る一切の権利は、他社資料の引用部分を除いて三井住友信託銀行に属し、いかなる目的であれ本資料の一部または全部の無断での使用・複製は固くお断り致します。本資料の一部または全部を転載・複製する際は、弊社にご照会くださいますようお願い申し上げます。

ご照会先

三井住友信託銀行

三井住友トラスト・資産のミライ研究所

mirai@smtb.jp

作成日:2025年1月13日
564-25-2066