

「借りられる額」ではなく 「返せる額」で決めよう

住宅ローン 適正額チェックシート(書きこみ式・3ステップ)。

1 住宅ローンの金額は「3つ」ある



銀行の上限と平均は、他人が決めた数字。自分で決めるのは「返せる額」だけです(手取りの25%で逆算)。

2 この順番でやる

STEP1

返せる額を出す

手取りから逆算(2ページ)

STEP2

住居費全体で確かめる

管理費・税金も入れる(3ページ)

STEP3

悪い年テスト

金利・収入・出費(4ページ)

銀行の審査は「返せるか」ではなく「回収できるか」を見ています。

審査に通ること、ゆとりを持って暮らせることは、別の話です。

上限は銀行が決める。予算は、あなたが決める

STEP1 手取りから 逆算しよう

通帳に入ってくる「手取り」で。ボーナス込みの月平均で書いてください。

1 書きこむ

手取り月収

年間の手取り ÷ 12

万円

× 25%

毎月返済の上限

万円

× 300

借入額の目安

万円

2 記入例 | 年収600万円の場合

5ページの早見表と同じ

手取り月収

39.6万円

× 25% = 毎月返済の上限

9.9万円

× 300 = 借入額の目安

約3,000万円

9.9万円 × 300 = 2,970万円

「×300」は 35年・金利2% (上がっても耐えられる前提) の概算係数です。

毎月の返済は、手取りの25%まで

STEP2 住居費の合計は 手取りの35%以内？

ローン以外にも、住んでいる限り払うお金があります。

1 書きこむ

毎月のローン返済

万円

+ 管理費・修繕積立金

戸建ては修繕の積み立て

万円

+ 固定資産税・火災保険

月にならして

万円

= 住居費の合計

万円

住居費の合計 $\leq$ 手取り $\times$ 35% =

万円

「今の家賃と同じ返済額だから買える」は**要注意**。

家賃と比べるのは、ローンではなく住居費の合計です。

家賃と比べるのは、ローンではなく住居費の合計

STEP3 「悪い年」テスト

「今払えるか」ではなく「悪い年に払えるか」で決めます（住宅ローンは35年）。

1 3つとも、チェックが付く？

- ☐ 金利が +1% 上がっても、家計は赤字にならない
- ☐ 手取りが -20% (育休・転職・病気) でも、払い続けられる
- ☐ 特別な出費 + 月5万円 (教育費・修繕・介護) でも、貯金を止めずにすむ

2 1つでも付かないなら、この順で調整

1

物件の予算を下げる

駅徒歩+5分・築年数で
1,000万円動きます

2

収入が増えてから買
う

3

固定費を見直す

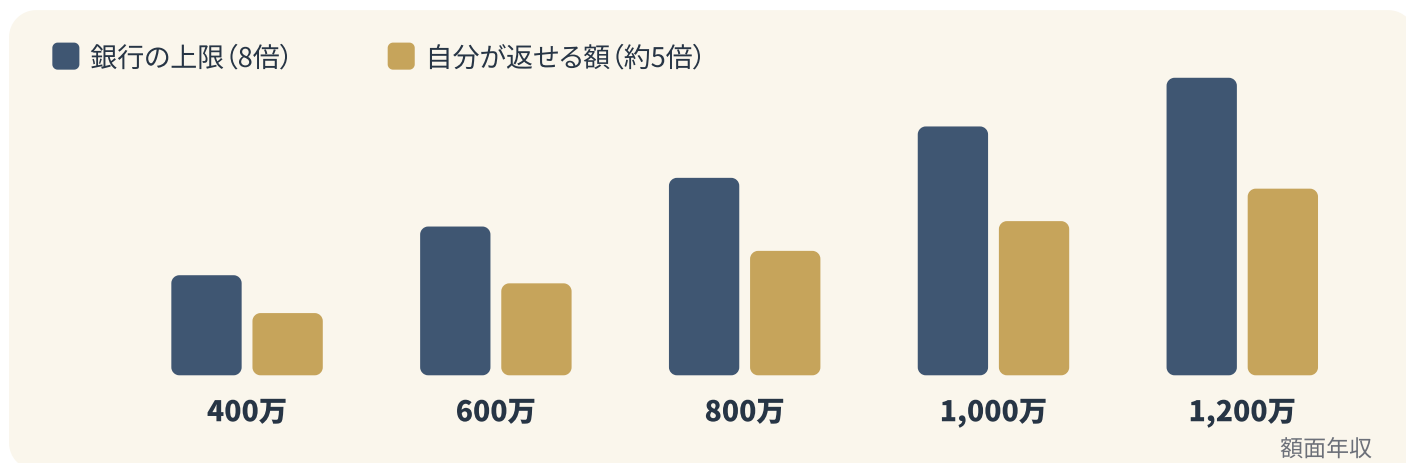
買う前に知っておく4つ

- 車のローン: 月3万円の返済で、住宅ローンの枠が約700万円減ります (審査金利4%・35年の場合)
- 諸費用: 中古は物件価格の8%前後 (4,800万円なら約380万円)。現金で払えないなら「まだ早い」サイン
- 50年ローン: 月々は下がるが利息の総額は増える。金融庁が懸念を示したとの報道も (2026年8月)
- 「平均7倍»: 平均は「余裕で返せている証拠」ではありません。自分の上限に使わないこと

悪い年に払えるかで決める

年収別 | 2つの金額を並べて見る

左が銀行の上限、右があなたの出発点です。



額面年収	銀行が貸せる目安 (7～8倍)	自分が返せる目安 (手取り25%・約5倍)	毎月返済
400万円	2,800～3,200万円	2,000万円	6.6万円
500万円	3,500～4,000万円	2,500万円	8.3万円
600万円	4,200～4,800万円	3,000万円	9.9万円
800万円	5,600～6,400万円	4,000万円	13.3万円
1,000万円	7,000～8,000万円	5,000万円	16.6万円
1,200万円	8,400～9,600万円	6,000万円	19.9万円

“ 記入して詰まったところ・気になる結果は、公式LINEに「個別」と送ってください。

35年・元利均等・ボーナス返済なし。返せる目安は金利2%、手取りはモデルの仮定。家族構成・貯金・地域で変わる「目安」です。YouTube「住宅ローン年収別適正額」の解説をもとに、住宅金融支援機構「2025年度フラット35利用者調査」等の公開資料を参照して作成。説明用のモデルであり、特定の商品・借入を推奨するものではありません。無断転載はご遠慮ください。

上限は銀行が決める。予算は、あなたが決める