

HOME LOAN CHECK SHEET

住宅ローン 適正額チェックシート

「銀行が貸せる額」ではなく、
「自分が返せる額」で決めるための、記入式3ステップ。

記入式・3分で完了

保存版

この資料で、できるようになること

動画「住宅ローン年収別適正額」の内容を、あなたの数字で使える形にしました。

- 自分が「無理なく返せる借入額」を、電卓で出せる
- 営業トークの「ご予算〇〇万円まで大丈夫」に流されなくなる
- 買う前に「悪い年でも払えるか」を確認できる
- 車のローンや諸費用が、住宅ローンに与える影響がわかる

大前提 | 住宅ローンの金額は「3つ」ある

① 銀行が貸せる額	② みんなの平均	③ 自分が返せる額
年収の 7~8倍 審査が通る上限	7倍台 上限に近い数字	年収の 約5倍 手取り25%で逆算

①と②は他人が決めた数字。自分で決めるのは③だけです。

◆ ポイント

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。審査に通ることと、ゆとりを持って暮らせることは、別の話です。

STEP 1

「自分が返せる額」を出す

通帳に入ってくる「手取り」から逆算します。ボーナス込みの月平均で書いてください。

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

記入例：手取り39万円 → 返済上限 9.7万円 → 借入目安 約2,900万円（年収600万円の場合）

※「×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。

STEP 2

住居費「全体」でもう一度チェック

ローン以外にも、住んでいる限り払うお金があります。合計が手取りの35%以内かを確認。

毎月のローン返済

万円 +

管理費・修繕積立金

(戸建ては修繕の積立)

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 ≤ 手取り × 35%

▶ 銀行員の視点

「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。

STEP 3

「悪い年」テスト | 3つ全部にチェックが付くか

住宅ローンは35年。「今払えるか」ではなく「悪い年に払えるか」で決めます。

- ☐ 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

◆ 1つでもチェックが付かないなら

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、の順で調整を。

落とし穴

買う前に知っておく4つ

項目	知っておくこと
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

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。同じ年収でも、これだけ違います。

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

※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。

上限は、銀行が決める。
予算は、**あなた**が決める。

— 元銀行員 こう

あなたの住宅ローン、数字で見直しませんか？

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（毎月人数限定・無料相談）。

動画のコメント欄で「年収の何倍にするか」も、ぜひ教えてください。

本資料はYouTube「住宅ローン年収別適正額」の解説内容をもとに、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再構成した、公式LINE登録者限定の特典です。数値は2026年8月時点の説明用モデルであり、特定の商品・借入を推奨するものではありません。実際のご判断はご自身の状況に合わせ、必要に応じて専門家にご相談ください。無断転載はご遠慮ください。