



賃貸経営

不動産投資の視点から見た賃貸住宅市場

人口減少・賃貸縮小と早合点しがちですが、実際には世帯人数の縮小と共働き世帯の増加により「住み替え需要」はむしろ細かく分岐しています。『需要の質が変わっただけ』という視点で市場を観察すると、物件の磨き方も自ずと変わってくるはずです。

建築費上昇や利上げ観測など、外部環境は一見逆風です。しかし最新調査によれば、国内の「収益不動産」資産規模は過去最高の約315.1兆円に達し、その4分の1強(約83.2兆円)を賃貸住宅が占めています。前年度比プラス8%という伸び率は、ホテルに次ぐ2位。資金がオフィスから住宅にシフトしていることが読み取れます。

■投資マネーが向かう先は東京23区

機関投資家が好む「投資適格」物件の半数超が23区に集中し、その規模は24.1兆円。都心・城南エリアではサブリースより自主管理を選ぶ法人も増えています。背景にあるのは共働きカップルやファミリーの「借りたい熱」。30〜70㎡帯の募集家賃はコロナ前を上回り、平均で年間10万円前後の上昇が続いています。賃料の上昇余地が明快な点は、キャッシュフロー改善の力強い後押しになります。

■市場が楽観でも、3つのリスクは継続

景況感を「良い」「やや良い」と答える市場関係者は7割と5年ぶりの高さ。一方で①国内金利②建築コスト③米国政治・外交は依然トップリスク。特に金利は、日銀の政策変更が短期的に物件価格へ波及しやすい点に注意が必要です。

■伸びしろを刈り取る5つのアクション

1. 長期固定への借換え：全期間固定と繰上返済の併用で金利上昇期の変動リスクを遮断。
2. ユニット別リノベーション戦略：人気の30〜50㎡は「収納＋在宅ワーク対応」、50〜70㎡は「断熱・防音＋EV充電」を提案。
3. 家賃改定の「タイムラグ」を活用：退去即募集を徹底し、市場家賃が巡航速度で上がる間にポートフォリオ全体の平均単価を底上げ。
4. 非対面管理の導入：スマートロックとオンライン内覧を組み合わせ、人件費と空室期間を同時に圧縮。
5. ESG視点での情報開示：修繕積立計画とエネルギーコストを数値で提示し、長期入居を誘発。



バックナンバーはこちらから！

■建築費高騰は“先回り”で吸収

資材価格はピークアウト気味とはいえ、施工能力不足は続きます。仕様を絞った「早割発注」や共同購入でコストを抑え、残り予算を設備グレードに充当するやり方が効果的です。将来の修繕原価も低減できるため、LTV(負債比率)の余裕を確保しやすくなります。

■地方中核都市でもチャンスは健在

地方の空室率は確かに高止まりしていますが、駅徒歩10分圏の築浅物件は依然として入居決定までのリードタイムが短いという調査結果もあります。地方銀行は地元雇用創出につながる再開発案件を重視する傾向が強く、長期資金の調達が比較的容易です。借入金利が1%台前半で固定できる今のうちに、主要駅周辺の再開発エリアに照準を絞った取得を検討する価値は大いにあります。

■賃貸経営を「サービス業」と捉える

インバウンド再開やテレワーク定着で入居者のライフスタイルは多様化しました。単に部屋を貸すのではなく、収納サブスク、家事代行、EVシェアなどの外部サービスと連携することで競合との差別化が可能です。共用部に法人登記可能なコワーキングを設置すれば、中小企業やフリーランスの法人契約という新たな需要も呼び込めます。こうした「周辺サービスの束」が家賃単価を押し上げ、結果として設備投資を回収しやすくなります。

■出口戦略を意識した中期計画

将来的に物件を売却する際、ESG指標やZEB化(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)への適合度が評価額を左右する時代が到来します。今から省エネ改修を組み込み、長期修繕計画書をクラウドで共有できる体制を整えておくことで、将来のデューデリジェンスにおけるネガティブサブライズを防げます。

市場の追い風を最大限活かすには「融資条件」と「物件力」の両輪をバランス良く整えることが不可欠です。

金利、家賃、建築費。三つの変数が動く2025年は、「動かせる要素」を積極的にコントロールし、長期で安定する賃貸経営モデルを築き上げましょう。



健康

健康診断でコレステロール値が高いといわれたら？

健康診断の結果に「コレステロール高値」と赤字が並ぶと不安になりますが、数値は日々の習慣でコントロールできます。

コレステロールは細胞膜やホルモンの原料として欠かせない一方で、悪玉(LDL)が増え過ぎ、善玉(HDL)が減り過ぎると血管壁に沈着し動脈硬化を進めます。放置すれば脳梗塞や心筋梗塞、さらには認知症リスクまで高まるとされ、一方で低過ぎても脳出血の危険があるため「バランス」が鍵です。

◆生活習慣を点検しよう

【1】油の質を替える バターやラードなど飽和脂肪酸が多い油を控え、サバ・イワシといった青魚やえごま油に豊富なEPA・DHA、αリノレン酸に置き換えましょう。加工肉や市販スナックも頻度を減らすのが賢明です。

【2】食物繊維を味方に 野菜、きのこ、海藻、大豆製品を組み合わせて、一日350gを目標に。水溶性食物繊維は余分なコレステロールを絡め取って排出を促します。

【3】こまめに体を動かす 買い物ついででの早歩き10分を一日2回、週3回程度の簡単な筋トレを加えるだけでもHDLが増えやすくなります。エレベーターより階段を選ぶ、小まめに立ち上がるなど、小さな運動貯金を重ねましょう。

【4】睡眠とストレスケア 睡眠不足や過度のストレスはホルモンバランスを乱し脂質代謝を低下させます。就寝前のスマホは控え、7〜9時間の快眠を目安に。趣味や散歩で気分転換を図ることも大切です。

◆年代とともに意識を高める

加齢とともに肝臓の代謝機能は低下し、女性は閉経後、男性は内臓脂肪の増加で値が上がりやすくなります。体重が軽くても「隠れ肥満」や筋力低下があると数値悪化を招くため、体組成のチェックも忘れずに。

◆目標値の目安

総コレステロール 220mg/dL未満、LDL 140mg/dL未満、Non-HDL 170mg/dL未満がひとつの指標。健診結果は前年と比較し、変化を見逃さないことが重要です。家族性高コレステロール血症など遺伝要因が疑われる場合は、医師に相談し適切な治療を受けましょう。

