

CONNECTALO

長野の家づくり START BOOK





長野で家づくりをスタートしたみなさんへ

この資料では、長野の家づくりでココは抑えておきたいポイントや、家づくりで悩みがちな
資金計画・住宅会社の選び方など家づくりに必要なポイントをまとめています。
順番にチェックして、安心で快適な長野の家づくりをスムーズに進めましょう！

START.

長野の家づくりの特徴 P.3

- ① 長野の気候風土を知る
- ② 長野の住宅性能基準を知る
- ③ 長野県の住宅補助金を知る

長野の家づくりの
スタンダードがわかる！



CONTENTS.

1 総予算を考える P.4

- 家づくりの総予算
- 住宅ローン借入額の目安

2 予算の中身を考える P.6

- 理想の土地と建物の金額
- 建物以外にかかる諸費用

3 要望を整理する P.8

- マイホームの優先順位
- 理想の住まいのイメージ

後悔のない
家づくりができる！



4 住宅会社を選ぶ P.11

- 自分に合う住宅会社の選び方
- 訪問先への質問項目





無料
LINE相談



START.

長野の家づくりの特徴

1

長野の気候風土・特徴



寒暖差が激しい

盆地特有の“夏に熱がこもり、冬に冷え込む”気候で昼夜の寒暖差も激しいのが特徴です。日照時間がお家の断熱性・気密性の高さが快適な暮らしのカギになります。



山間部や傾斜地が多い

長野県の8割は山です。山間部や傾斜地は地盤が不安定な所もあるため、地盤調査をしっかり行いましょう。



日照時間が長い

中部や南部は全国的に見ても日照時間が長い地域。季節や環境に合わせて夏は日差しを防いで涼しく、冬は太陽の光を取り入れて暖かくする設計が必要になってきます。



雪の多い地域は工夫を

北信地域では日本海側の季節風が山にぶつかるため雪がたくさん降ります。積雪に耐えられるつくりや、屋根の雪対策、除雪の動線なども考慮しましょう。



2

長野の住宅性能基準

住まいの性能には様々な項目がありますが、特に大切なのが室内の快適性に直結する「断熱性能」。日本では、断熱性能の高さを7段階で表していて、国が定めている戸建住宅の基準は等級4（2025年現在）。しかし、寒暖差の大きい長野県では、国の基準より1段階上の等級5を推奨しています。



お家の性能
「3つのポイント」



長野の
断熱性能について



そんな意識の高い長野県では、地域の工務店さんの「断熱性能」にかける思いも全国でトップクラスといえます。日本ではまだ少ない「等級6」や最高レベルの「等級7」というお家を標準仕様としている工務店さんも珍しくありません。長野で快適に暮らすために、断熱性能はぜひ知っておいてほしい大切なポイントなんです。

早速家づくりをスタート▶



総予算を考える

MONEY

ここがわかる

- 家づくりの総予算
- 住宅ローン借入額の目安

家を買うお金は4種類

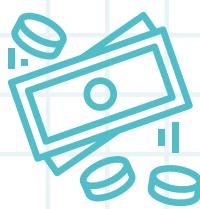
以下の4つを組み合わせると、「自分の総予算」を出すことができます

①住宅ローン



新築やリフォームの際に借りるローン。
家を購入する人の80%が利用しています。

②現金 (自己資金)



目安は総予算の1~2割。
近年は低金利ということもあり
頭金が0円の人も増えています。

③援助



両親または祖父母からの贈与は
最大1,000万円までは非課税です。

④補助金



近年は住宅性能の高い家を建てるごとや
性能向上リフォームをすることで
補助が受けられるケースがほとんど。

▶次ページで組み合わせ例を見てみましょう

シミュレーション例

CASE.1 Aさん家族の場合

家族構成 夫（35歳）妻（32歳）長女（6歳）長男（3歳）

年収 夫 400万円 妻 100万円

- ・毎月の希望返済額 **12万円**・**借入額3920万円** ※返済期間35年・平均金利1.5%の場合
- ・貯蓄800万円のうち**500万円**を自己資金として充てる
- ・夫の父から**500万円**援助あり
- ・高性能な住まいを建てるので国¹の住宅補助金**100万円**をもらう予定



CASE.2 Bさん家族の場合

家族構成 夫（40歳）妻（40歳）

年収 夫 450万円 妻 350万円

- ・毎月の希望返済額 **18万円**・**借入額5,880万円** ※返済期間35年・平均金利1.5%の場合
- ・自己資金は0とする
- ・援助は特になし
- ・高性能な住まいを建てるので国¹の住宅補助金**100万円**をもらう予定



参考資料

住宅ローンの適性借入額早見表

住宅を購入するときに多くの人にとってメインの資金となる住宅ローン。「いくらくらい借りられるの？」を下の表から確認しましょう。

世帯年収								
400万円	500万円	600万円	700万円	800万円	900万円			
毎月返済額と総返済額（目安）								
7万円	8万円	9万円	12万円	15万円	18万円	20万円	22万円	24万円
2286万円	2613万円	2940万円	3920万円	4900万円	5880万円	6533万円	7187万円	7840万円

※返済期間35年・平均金利1.5%の場合

※上記は目安です。条件によって異なります。もっと詳しく知りたい！という方は次のページで詳細シミュレーションをしましょう。

私の総予算

WORK. 適性な住宅ローン金額とそれ以外のお金を足し総予算を出す

STEP.1 年収から無理なく返済できる住宅ローン金額を計算する

①～④の順に計算してみましょう

① 世帯年収 **600 万円** × 返済負担率 **25 %** = **A. 150 万円**

※表1参照

一年間に返済できる額（上限）

② A. 150 万円 ÷ 12（ヶ月）= **B. 12 万円**

一ヶ月に返済できる額（上限）

③ B. 12 万円 - 管理費・修繕費など（1～3万円）= **C. 11 万円**

一ヶ月に返済できる額（上限）

管理費・修繕費など（1～3万円）

月々支払える金額（上限）

④ C. 11 万円 ÷ ② 100万円あたりの毎月返済額 **2,822 円** × 100 = **① 3,897 万円**

月々支払える金額（上限）

100万円あたりの毎月返済額

借りられる額

※表2参照

※表1 自分の年収から返済負担率を確認する

年収別返済負担率の目安早見表	
400万円未満	20～25%以内
400～600万円	① 25～30%以内
600万円以上	30～35%以内

※返済負担率とは？

収入に対してローン返済額の割合。

住宅ローンの一般的な審査基準は35%以内。

ゆとりある暮らしありが20%以内が目安。

※100万円あたりの返済額とは？

借入額が大きくなると金利の条件や期間によって支払い額に差額が生まれます。

まずは目安の金額として計算するために用いられます。

※表2 希望の返済期間と想定金利が交わる金額を確認する

期間 金利	100万円あたりの返済額早見表（単位：円）				
	20年	25年	30年	35年	40年
0.50%	4,379	3,546	2,991	2,595	2,271
1.00%	4,598	3,768	3,216	② 2,822	2,489
1.50%	4,825	3,999	3,451	3,061	2,722
2.00%	5,058	4,238	3,696	3,312	2,970
2.50%	5,299	4,486	3,951	3,574	3,232
3.00%	5,545	4,742	4,216	3,848	3,507

STEP.2 住宅ローン以外のお金を足す

①で計算した金額

①住宅ローン 3,897万円	+	②現金 (自己資金) 500万円	+	③援助 500万円	+	④補助金 100万円	=	私の総予算 4,997万円
--------------------------	---	-------------------------------	---	---------------------	---	----------------------	---	-------------------------

条件により異なるので要確認 この金額をもとに計画を立てる！



私の総予算

WORK. 適性な住宅ローン金額とそれ以外のお金を足し総予算を出す

STEP.1 年収から無理なく返済できる住宅ローン金額を計算する

①～④の順に計算してみましょう

$$\text{① 世帯年収} \quad \boxed{\text{万円}} \times \text{返済負担率} \quad \boxed{\%} = \boxed{\text{A. 万円}}$$

※表1参照

$$\text{② } \boxed{\text{A. 万円}} \div 12 \text{ (ヶ月)} = \boxed{\text{B. 万円}}$$

$$\text{③ } \boxed{\text{B. 万円}} - \boxed{\text{管理費・修繕費など (1~3万円)}} = \boxed{\text{C. 万円}}$$

$$\text{④ } \boxed{\text{C. 万円}} \div \boxed{\text{100万円あたりの毎月返済額}} \times 100 = \boxed{\text{① 万円}}$$

※表2参照

※表1

年収別返済負担率の目安早見表	
400万円未満	20~25%以内
400~600万円	25~30%以内
600万円以上	30~35%以内

※返済負担率とは？

収入に対してローン返済額の割合。

住宅ローンの一般的な審査基準は35%以内。

ゆとりある暮らしありが20%以内が目安。

※100万円あたりの返済額とは？

借入額が大きくなると金利の条件や期間によって支払い額に差額が生まれます。

まずは目安の金額として計算するために用いられます。

※表2

期間 金利	20年	25年	30年	35年	40年
0.50%	4,379	3,546	2,991	2,595	2,271
1.00%	4,598	3,768	3,216	2,822	2,489
1.50%	4,825	3,999	3,451	3,061	2,722
2.00%	5,058	4,238	3,696	3,312	2,970
2.50%	5,299	4,486	3,951	3,574	3,232
3.00%	5,545	4,742	4,216	3,848	3,507

STEP.2 住宅ローン以外のお金を足す



2 予算の中身を考える

MONEY

👉 ここがわかる

- 理想の土地と建物の金額
- 建物以外にかかる諸費用

家は3つから出来ている

①土地



②建物



③諸経費



見落としがちな諸経費の例

建物以外にもさまざまなお金がかかります。

土地や建物により数百万円単位で変わってくるため具体的に必要になるものを確認しておきましょう

地盤改良費
整地費用



80～150万円程度

家を建てる前に土地を整え
安全にするための工事費

外構費



100～300万円程度

駐車場やフェンス庭など
家の外まわりを整える費用

家具家電
引越し費用



150～200万円程度

新生活に必要な家具購入や
引越しにかかる費用

住宅ローン
手数料



40～60万円程度

住宅ローンを組む際に
金融機関へ支払う手続き費用

登記費用
印紙代



10～20万円程度

土地や建物を自分名義にする
ための法的手続きの費用

火災・地震
保険料



15～20万円程度

万一の災害に備えるため
の保険料。

シミュレーション例

CASE.1 Aさん家族の場合



※P5参照

理想の予算

5020万円

OK!

想定の予算

5000万円

①土地

1000万円

②建物

3500万円

③諸経費

500万円

③諸経費の中身

地盤改良費	外構費	家具家電 引越し費用	住宅ローン 手数料	登記費用 印紙代	火災 地震保険料
100万円	170万円	150万円	40万円	20万円	20万円

CASE.2 Bさん家族の場合



※P5参照

理想の予算

5980万円

NG!

想定の予算

6000万円

予算オーバーした分
どこかの項目で
調整が必要！

①土地

1500万円

②建物

3500万円

③諸経費

1000万円

③諸経費の中身

地盤改良費	外構費	家具家電 引越し費用	住宅ローン 手数料	登記費用 印紙代	火災 地震保険料
150万円	560万円	200万円	50万円	20万円	20万円

▶次ページで目安の金額を確認してみましょう

建てたい家はいくら？

シミュレーションシート

どんな場所にどのくらいの大きさの建物を建てたい？

項目	内容	備考
①土地の大きさ	60	坪 参考初期値：50坪～60坪
②土地の単価	20	万円／坪
③土地の金額	1,200	万円 ①×②
④土地の諸経費	120	万円 ★土地金額の5～10%程度 仲介手数料・登記費用 印紙税・不動産所得税 固定資産税・都市計画税など
A. 土地	1,220	万円 ③+④
⑤建物の大きさ	30	坪 参考： 3人家族 2LDK～3LDK (22.7坪～30.2坪) 4人家族 3LDK～4LDK (28.7坪～37.8坪)
⑥建物の工事単価	100	万円 参考初期値：100万円 平屋の場合は1.1～1.2倍
B. 建物	3,300	万円 ⑥×⑦+消費税10%
⑦付帯工事費	450	万円 ★建物金額の15～20%程度 電気・ガスの引き込み工事、外構工事 地盤調査費・地盤改良費・古家解体費など
⑧その他諸経費	150	万円 ★建物金額の5%～10%程度 印紙税、登録免許税、固定資産税 住宅ローン手数料・保証料、火災・地震保険料 祭事費、家具家電購入費用、引越代など
C. 総予算額	3,900	万円 A+B+⑦+⑧

6ページの予算内に収まっていればOK. オーバーする場合は内容の見直しが必要



無料
LINE相談



My home price

建てたい家はいくら？ シミュレーションシート

どんな場所にどのくらいの大きさの建物を建てたい？

項目	内容		備考
①土地の大きさ		坪	参考初期値：50坪～60坪
②土地の単価		万円／坪	
③土地の金額		万円	①×②
④土地の諸経費		万円	★土地金額の5～10%程度 仲介手数料・登記費用 印紙税・不動産所得税 固定資産税・都市計画税など
A. 土地		万円	③+④
⑤建物の大きさ		坪	参考： 3人家族 2LDK～3LDK (22.7坪～30.2坪) 4人家族 3LDK～4LDK (28.7坪～37.8坪)
⑥建物の工事単価		万円	参考初期値：100万円 平屋の場合は1.1～1.2倍
B. 建物		万円	⑥×⑦+消費税10%
⑦付帯工事費		万円	★建物金額の15～20%程度 電気・ガスの引き込み工事、外構工事 地盤調査費・地盤改良費・古家解体費など
⑧その他諸経費		万円	★建物金額の5%～10%程度 印紙税、登録免許税、固定資産税 住宅ローン手数料・保証料、火災・地震保険料 祭事費、家具家電購入費用、引越代など
C. 総予算額		万円	A+B+⑦+⑧

6ページの予算内に収まっていればOK. オーバーする場合は内容の見直しが必要

3 要望を整理する

PLAN

👉 ここがわかる

- マイホームの優先順位
- 理想の住まいのイメージ

優先順位を決める

家づくりは決断の連続です。

スムーズに進めるためには自分たちが何を重視しているかを明確にしておくことが大切。
絶対にほしいものと、予算オーバーになったときにあきらめるものも確認をしておきましょう。

家づくりで優先したい順に番号を記入してみましょう

デザイン	
位	

自分が叶えたいデザインや
インテリアがある
間取りにこだわりたい

価格	
位	

希望の予算やローンを
組める金額・年数が
決まっている

性能	
位	

国の基準を上回る
性能値を確保したい

立地	
位	

住みたい場所や学区が
決まっている

設備	
位	

使いたい設備がある
自分でじっくり選びたい

スケジュール	
位	

入居したい時期が
決まっている
打ち合わせ回数を
なるべく少なくしたい



▶ひとつずつ確認してみましょう

取り入れたいもの

各項目について詳しく書き出してみましょう。優先が高いものには★印を付けましょう

デザイン



- ・シンプルなインテリア
- ・個室は夫婦一つずつ欲しい



価格



- ・支払いは月々12万円以内に抑えたい

性能



- ★地震に強い家にしたい

項目の中身がたくさんある場合は
★印で優先順位がわかるように
しておきましょう



※デザインは文字以外に
イメージ画像を用意しておくと
依頼先に伝えるのもスムーズ！

立地



- ★●●小学校学区内
(長野市●●地区)
- ・家族みんなの職場から
車で30分以内程度

設備



- ・ミーレの食洗機
- ★幹太くん
(家事の時短アイテムは
なるべく採用したい)
- ・太陽光発電&蓄電池
(興味あるがコスト心配)
- ・TOTOのタンクレストイレ

スケジュール



- ★2028年3月入居希望
(長男の小学校入学前に)



理由が明確なものは
しっかり明記しておきましょう。

▶次ページで理想をまとめてみましょう



取り入れたいもの

各項目について詳しく書き出してみましょう。優先が高いものには★印を付けましょう

デザイン



価格



性能



立地



設備



スケジュール



▶次ページで理想をまとめてみましょう

4 住宅会社を選ぶ

BUILDER

👉 ここがわかる

- 自分に合う住宅会社の選び方
- 訪問先への質問項目

住宅会社の種類

家づくりを依頼する会社は大きく分けて5種類

地域の暮らしを支える住宅会社

工務店

全国展開の大手住宅会社

ハウス
メーカー

地域のハウスメーカー

ビルダー



こんな人におすすめ

自分らしい間取りや
地域の気候風土に合わせた
家づくりがしたい人



こんな人におすすめ

全国規模の会社である
安心感やブランド力、
安定した品質を求める人



こんな人におすすめ

東邦建工・アルブスピアホームなど
施工範囲の広さや棟数などの
実績に安心感を覚える人

公共施設から道路までつくる

地域
ゼネコン

設計力やデザインに特化

設計
事務所

こんな人におすすめ



北野建設・鹿熊組など
ある程度の会社規模や
施工の安定性を求める人



こんな人におすすめ

細部まで丁寧に
こだわった家がほしい
個性的で人とは違う
デザインにしたい

▶コネクタロでおすすめの会社を確認してみましょう



会社名

●●建設



① おうちの性能

「断熱等級（熱の逃げにくさ）はどのくらいですか？」

標準仕様が6等級 断熱等級5以下が快適レベル
可能であれば6以上を推奨

「気密性能（建物のすき間）はどのくらいですか？」

2025年の平均は0.3 最低でも気密性能は1.0以下を推奨
0.5以下なら安心

「耐震等級（地震に対する強さ）はいくつですか？」

許容応力度計算による等級3 許容応力度計算による
耐震等級3（積雪地域は2）が安心



② 予算の目安

「坪単価には何が含まれていますか？」

建物本体のみ カーテン、照明は含まれるもの
地盤改良費や外構費はお施主様により差が大きいため含まない

「諸経費も含めた総費用の目安を教えてください」

3500～4000万円程度が一番多い
※物件により差が大きいため後日シミュレーションしてもらう



③ 設計・間取り

「間取りの制限はありますか？」

規格商品は2箇所まで間取変更可能（設備は選べる）
注文住宅であれば構造に問題なければ制限なし



④ 建物の見学

「過去に建てた家で見学できる物件はありますか？」

同市内で家族構成・暮らしのイメージや
施主の満足度がわかる実邸がおすすめ



⑤ メンテナンス・耐久性

「メンテナンスが少ない素材や住設機器はありますか？」

外壁材：タイル→塗り替えは基本不要。でも高額なので選ぶ人少ない
30年保証の外壁材もあるが、継ぎ目は10年なので注意

「建物の耐久性について教えてください」

全棟長期優良住宅認定のため、建築コストだけでなく
60年以上住み続けられる耐久性あり

記入例



⑥ 保証・アフターサービス

「お家を建てた後、どんな保証内容がありますか？」

10年無償保証。
消耗品に関しては別途有償にて対応を行う。
10年目以降は毎年担当営業より点検が必要があれば補修を行う

「家のことで困ったときはどうしたらいいですか？」

担当営業または会社の公式LINEに都度連絡

メンテナンスの対応窓口が
明確かどうか確認



⑦ 住宅ローンや資金計画

「住宅ローンや補助金の相談はできますか？」

- 提携の銀行さんと次回一緒に打合せを行う
 - 補助金利用実績あり。来春の補助金発表までに土地やプランを
詰めて具体的に進める予定
- 将来的な計画を一緒に考えてくれているか



⑧ 家づくりに対する価値観

「どんな家が“いい家”だと思いますか？」

- 安全に暮らせる家
(高性能で部屋ごとの温度差が少ないとこと)
- 災害が起きたときにも命を守れるまたは安全に避難できること

家づくりの考え方や
姿勢に共感できるか



⑨ その他のお話し

振り返りのために書き残しておきましょう

- 担当営業さんが親身になってくれた。
知識が豊富で信頼できそう。
- 見学した家の雰囲気がとても良く気に入った。
家族で相談するときに
忘れないように



会社名



① おうちの性能

「断熱等級（熱の逃げにくさ）はどのくらいですか？」

断熱等級5以上が快適レベル
可能であれば6以上を推奨

「気密性能（建物のすき間）はどのくらいですか？」

最低でも気密性能は1.0以下を推奨
0.5以下なら安心

「耐震等級（地震に対する強さ）はいくつですか？」

許容応力度計算による
耐震等級3（積雪地域は2）が安心

② 予算の目安

「坪単価には何が含まれていますか？」

会社によって坪単価に含まれるもののが
異なるため要確認

「諸経費も含めた総費用の目安を教えてください」

最終的にいくらかかるのかで
比較をしましょう

③ 設計・間取り

「間取りの制限はありますか？」

工法や規格商品による
制限などがないか確認を

④ 建物の見学

「過去に建てた家で見学できる物件はありますか？」

暮らしのイメージや
施工の満足度がわかる実邸がおすすめ

⑤ メンテナンス・耐久性

「メンテナンスが少ない素材や住設機器はありますか？」

後々どんなメンテナンスが必要かを理解しているか

「建物の耐久性について教えてください」

建築コストだけでなく
トータルコストまで考えられているか



⑥ 保証・アフターサービス

「お家を建てた後、どんな保証内容がありますか？」

保証「年数」ではなく
「内容」を確認

「家のことで困ったときはどうしたらいいですか？」

メンテナンスの対応窓口が
明確かどうか確認



⑦ 住宅ローンや資金計画

「住宅ローンや補助金の相談はできますか？」

将来的な計画を
一緒に考えてくれているか



⑧ 家づくりに対する価値観

「どんな家が“いい家”だと思いますか？」

家づくりの考え方や
姿勢に共感できるか



⑨ その他のお話し

振り返りのために書き残しておきましょう

家族で相談するときに
忘れないように

C O N N E C T A L O