

電力自由化を

省エネ・省CO₂につなげよう!

～電気料金メニュー見直しの 3ステップ～

平成28年4月から始まる電力小売全面自由化により、全ての消費者が電力会社や料金メニューを自由に選べるようになります。東京都地球温暖化防止活動推進センターでは、新たに自由化の対象となる一般家庭や低圧契約の事業所の皆さまに向けて、電気料金メニューの検討・見直しを省エネ・省CO₂につなげるための3ステップをまとめました。

STEP 1

現在の電気料金メニュー・電気使用量を確認する



ご存知ですか? ご自宅・事業所の電気料金メニュー

電気料金は、契約容量 (A、kVA) または契約電力 (kW) で決まる基本料金と、電気使用量 (kWh) に応じて決まる電力量料金などで構成されています。電力会社から届く「使用量のお知らせ」を見て、ご自身の契約している電気料金メニューを把握しましょう。

使用量のお知らせ (東京電力の場合)

28年1月分 ご使用量 357kWh ③ 請求予定金額 10,051円 基本料金 ④ 上電11段料金 配力12段料金 計量13段料金 ⑤	ご契約種別 従量電灯B ① ご契約 50A ②
25年6月分 ご使用量 468kWh ③ 請求予定金額 21,996円 基本料金 ④ 上電11段料金 配力12段料金 計量13段料金 ⑤	ご契約種別 低圧電力 ① ご契約 14kW ②

- ① 契約種別
- ② 契約容量 (A、kVA) または契約電力 (kW)
- ③ 電気使用量 (kWh)
- ④ 基本料金
契約容量、契約電力に応じて決まります。
- ⑤ 電力量料金
電気使用量に応じて決まります。

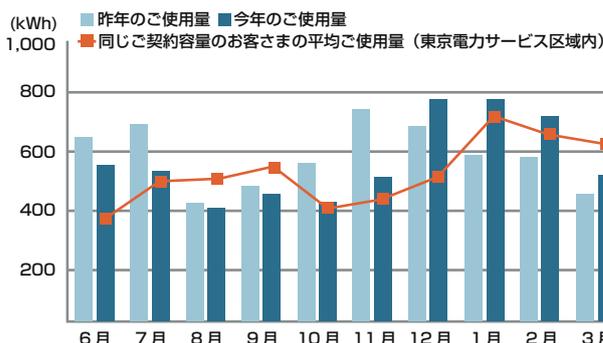
※契約種別が「従量電灯B」「従量電灯C」の場合は使用量が多いほど単価が高くなります。また、契約種別が「低圧電力」の場合は季節によって単価が変わります。



ご存知ですか? 月々の電気使用量

電気使用量 (kWh) は、季節によって変動します。毎月の電気使用量を確認し、直近の使用量だけではなく過去1年間程度の使用量を把握しましょう。

1年間の電気使用量 (kWh)



《でんき家計簿》

東京電力の利用者向け WEB サービスです。登録すると、毎月の使用量や料金をグラフ等で確認することができます。

(出典) 東京電力ホームページ

STEP
2

契約容量や電気の使い方を見直す



契約容量 (A・kVA)・契約電力 (kW) は適切ですか？

年間を通じもっとも電気を使用する時期・時間帯（家庭では一般的に冬の夕方と言われています）に、同時にどれだけの電気製品を使用するかを想定し、契約容量・契約電力が過大ではないか見直しましょう。家庭向けでは、下記の WEB ページで適切な契約容量 (A) をシミュレーションできます。

《わが家のアンペアチェック》

東京電力ホームページ <http://www.tepco.co.jp/life/custom/ampere/index-j.html>



ムダな電気を消費していませんか？

ムダな電気の消費を減らすことで、ご自宅、事業所により適した電気料金メニューが変わる可能性もあります。この機会に電気製品の使い方を改めて見直しましょう。

《対策例》

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| ◆エアコン | 夏の冷房時の室温は 28℃、冬の暖房時の室温は 20℃をめやすに。 |
| ◆照明 | 不要な時は消す。LED 照明を利用する。 |
| ◆冷蔵庫 | 設定温度を夏は「強」から「中」に、それ以外の季節は「弱」に設定する。 |
| ◆パソコン・テレビ | 省エネモードに設定する。画面の明るさをおさえる。 |
| ◆暖房便座 | 便座暖房の温度は低めに、夏はオフにする。 |

《その他の省エネ対策》

クール・ネット東京ホームページ <http://www.tokyo-co2down.jp/ecology/>

STEP
3

電気料金メニューを選択する ~省エネ・省 CO₂ につながる選び方~



料金メニューを確認する

電力会社によって基本料金の仕組みや電力量料金の単価が異なります。また、他のサービスとのセット割引や複数年契約で割引になるプラン等、様々なメニューが提供されています。契約期間や解約金の有無等の条件面も含めて、ご自宅、事業所に合ったメニューを見極めましょう。



省エネ支援サービスを確認する

省エネのアドバイス、使用量の見える化など、電力会社によって各種の省エネ支援サービスが用意されています。そのようなサービスを提供する電力会社を選ぶことでムダな電気の消費を見直し、更なる省エネにつなげることができます。



電源構成を確認する[※]

電気がどのように作られているか（電源構成）は、電力会社によって異なります。再生可能エネルギー（再エネ）の割合が高い電力会社や CO₂ 排出量の少ない電気を供給する電力会社を選択することにより、再エネの普及拡大や省 CO₂ につながる事が期待できます。

※「電力の小売営業に関する指針」では、電力会社は電源構成の情報の開示を行うことが望ましいとされています。

《東京都 エネルギー環境計画書制度》

都内で販売している電力会社の環境に関する情報（平成 26 年度実績等）を公表しています。

<https://www.kankyo.metro.tokyo.jp/energy/supplier/publications/index.html>

東京都地球温暖化防止活動推進センター（クール・ネット東京）

〒163-0810 東京都新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル10 階
（問い合わせ先）03-5990-5064



クール・ネット東京の
無料省エネ診断を活用
しましょう！

R70
古紙配合率70%
白色度83%再生紙を使用しています。