

わが家の使用量は多い？少ない？

目指せ！省エネ家庭

検針票・請求書のここをチェック！

電気



戸建住宅

(各月の左欄は使用量、右欄は電気料金)

電気		5月 中間期		8月 冷房期		1月 暖房期	
		kWh	円	kWh	円	kWh	円
1人世帯	省エネ家庭	76	2,052	95	2,565	105	2,835
	平均的な家庭	192	5,184	240	6,480	297	8,019
2人世帯	省エネ家庭	115	3,105	132	3,564	177	4,779
	平均的な家庭	269	7,263	352	9,504	461	12,447
3人世帯	省エネ家庭	129	3,483	166	4,482	206	5,562
	平均的な家庭	314	8,478	430	11,610	530	14,310
4人世帯 以上	省エネ家庭	118	3,186	187	5,049	226	6,102
	平均的な家庭	343	9,261	479	12,933	608	16,416

集合住宅

(各月の左欄は使用量、右欄は電気料金)

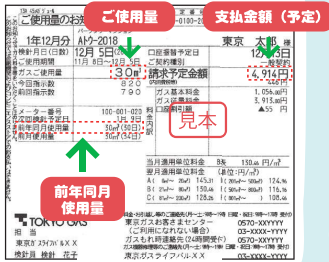
電気		5月 中間期		8月 冷房期		1月 暖房期	
		kWh	円	kWh	円	kWh	円
1人世帯	省エネ家庭	58	1,566	88	2,376	80	2,160
	平均的な家庭	153	4,131	215	5,805	232	6,264
2人世帯	省エネ家庭	83	2,241	150	4,050	141	3,807
	平均的な家庭	214	5,778	322	8,694	336	9,072
3人世帯	省エネ家庭	90	2,430	131	3,537	133	3,591
	平均的な家庭	261	7,047	369	9,963	402	10,854
4人世帯 以上	省エネ家庭	123	3,321	114	3,078	159	4,293
	平均的な家庭	267	7,209	387	10,449	378	10,206

わが家は「平均的な家庭」よりも、
たくさん電気やガスを使っていたね

「省エネ家庭」と比べると、
電気代やガス代が
ずいぶん高いわね！
お金ももたないわ

ガス

(例：東京ガス)



(各月の左欄は使用量、右欄はガス料金)

ガス		5月 中間期		8月 冷房期		1月 暖房期	
		m ³	円	m ³	円	m ³	円
1人世帯	省エネ家庭	7	1,744	3	1,173	15	2,885
	平均的な家庭	19	3,456	9	2,029	40	6,160
2人世帯	省エネ家庭	12	2,457	6	1,601	27	4,495
	平均的な家庭	34	5,392	17	3,170	74	10,515
3人世帯	省エネ家庭	12	2,457	6	1,601	22	3,855
	平均的な家庭	34	5,392	18	3,313	61	8,850
4人世帯 以上	省エネ家庭	19	3,456	9	2,029	38	5,904
	平均的な家庭	55	8,081	27	4,495	99	13,676

(各月の左欄は使用量、右欄はガス料金)

ガス		5月 中間期		8月 冷房期		1月 暖房期	
		m ³	円	m ³	円	m ³	円
1人世帯	省エネ家庭	6	1,601	2	1,031	11	2,314
	平均的な家庭	14	2,742	7	1,744	28	4,623
2人世帯	省エネ家庭	10	2,172	6	1,601	20	3,598
	平均的な家庭	26	4,367	14	2,742	52	7,697
3人世帯	省エネ家庭	13	2,600	7	1,744	24	4,111
	平均的な家庭	36	5,648	19	3,456	69	9,874
4人世帯 以上	省エネ家庭	12	2,457	10	2,172	26	4,367
	平均的な家庭	39	6,032	29	4,751	64	9,234

ご存知ですか？電気の単位

- ・W (ワット) 電気の仕事をする力 (電力)
- ・Wh (ワットアワー) 電気を使った量 (電力量)
電力量 (Wh) = 電力 (W) × 時間 (h)
- ・V (ボルト) 電気押し出す力 (電圧)
*家庭用の電圧は、一般的に100Vです。
- ・A (アンペア) 電気の流れる量 (電流)
電流 (A) = 電力 (W) ÷ 電圧 (V)

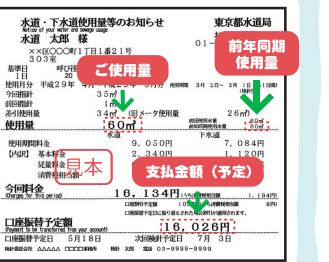
40Wの電球を
2時間つけると？

40W × 2hで
80Whの電気を使うよ

省エネ家庭：都内世帯平均値の半分以下の使用量である家庭の平均値
平均的な家庭：都内世帯平均値 ±25%範囲内の使用量である家庭の平均値

出典：東京都環境局「家庭のエネルギー消費動向実態調査」(平成 26 年度実施)
電気料金は、27 円/kWh (公社) 全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価より計算
ガス料金は、東京ガス 東京地区等の一般契約料金より計算

水道・下水道



水道・下水道 (単位：m³/月)

	月平均
1人世帯	8.2
2人世帯	15.9
3人世帯	20.7
4人世帯	25.1

まずは使用量の
お知らせや領収書をみて
チェックするんだって

出典：東京都水道局「平成30年度生活用水実態調査」

使用量がわからないときは、契約をしている電力会社やガス会社にお問い合わせください。

契約アンペアの選び方

契約容量(アンペア)は、同時に使用できる電気の量を表しています。1年を通じてもっとも電気を使うときを想定して考えます。

たとえば・・・ 冬の夕食時に、キッチンと居間で電気を使っているときのアンペア数は・・・?

$$\begin{array}{c} \text{エアコン} \\ \text{(暖房)} \end{array} + \begin{array}{c} \text{冷蔵庫} \\ \end{array} + \begin{array}{c} \text{照明} \\ \text{(合計)} \end{array} + \begin{array}{c} \text{IHジャー} \\ \text{炊飯器} \end{array} + \begin{array}{c} \text{テレビ} \\ \text{(液晶42型)} \end{array} = 6.6\text{A} + 2.5\text{A} + 2\text{A} + 13\text{A} + 2.1\text{A} = 26.2\text{A} \approx 30\text{A}$$

注意

・10Aから60Aの範囲のアンペアブレーカー切替工事は原則として無料ですが、契約内容や電気設備の状況によっては、電気工事店による有料の工事が必要となることがあります
・集合住宅では、所有者や管理人の承認が必要な場合があります