

わが家の使用量は多い？少ない？

検針票・請求書のここをチェック！

電気



戸建住宅

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	2,668	95	3,335	105	3,686
	平均的な家庭	192	6,739	240	8,424	297	10,425
2人世帯	省エネ家庭	115	4,037	132	4,633	177	6,213
	平均的な家庭	269	9,442	352	12,355	461	16,181
3人世帯	省エネ家庭	129	4,528	166	5,827	206	7,231
	平均的な家庭	314	11,021	430	15,093	530	18,603
4人世帯以上	省エネ家庭	118	4,142	187	6,564	226	7,933
	平均的な家庭	343	12,039	479	16,813	608	21,341

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	1,642	3	704	15	3,518
	平均的な家庭	19	4,456	9	2,111	40	9,380
2人世帯	省エネ家庭	12	2,814	6	1,407	27	6,332
	平均的な家庭	34	7,973	17	3,987	74	17,353
3人世帯	省エネ家庭	12	2,814	6	1,407	22	5,159
	平均的な家庭	34	7,973	18	4,221	61	14,305
4人世帯以上	省エネ家庭	19	4,456	9	2,111	38	8,911
	平均的な家庭	55	12,898	27	6,332	99	23,216

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

水道・下水道 (単位：m³/月)

	月平均
1人世帯	8.1
2人世帯	14.9
3人世帯	19.9
4人世帯	23.1

出典：東京都水道局「令和2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。



集合住宅

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	2,036	88	3,089	80	2,808
	平均的な家庭	153	5,370	215	7,547	232	8,143
2人世帯	省エネ家庭	83	2,913	150	5,265	141	4,949
	平均的な家庭	214	7,511	322	11,302	336	11,794
3人世帯	省エネ家庭	90	3,159	131	4,598	133	4,668
	平均的な家庭	261	9,161	369	12,952	402	14,110
4人世帯以上	省エネ家庭	123	4,317	114	4,001	159	5,581
	平均的な家庭	267	9,372	387	13,584	378	13,268

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	1,407	2	469	11	2,580
	平均的な家庭	14	3,283	7	1,642	28	6,566
2人世帯	省エネ家庭	10	2,345	6	1,407	20	4,690
	平均的な家庭	26	6,097	14	3,283	52	12,194
3人世帯	省エネ家庭	13	3,049	7	1,642	24	5,628
	平均的な家庭	36	8,442	19	4,456	69	16,181
4人世帯以上	省エネ家庭	12	2,814	10	2,345	26	6,097
	平均的な家庭	39	9,146	29	6,801	64	15,008

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)

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・・・？

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

【注意】

・10Aから60Aの範囲のアンペアブレーカー一切替え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

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！お金ももったいないわ

ご存知ですか？電気の単位

- ・W (ワット) 電気が仕事をする力 (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) 電気を押し出す力 (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

水道・下水道

提供：東京都水道局

* 2022年1月調べ