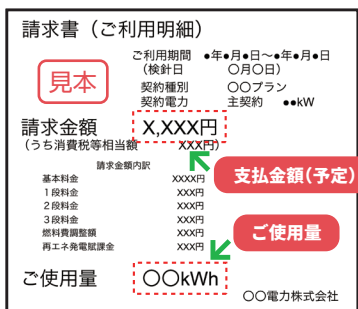


わが家の使用量は多い？少ない？

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

電気

(各月の左欄は使用量、右欄は電気料金)

		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	平均的な家庭	186	5,857	287	8,197	309	11,739
2人世帯	平均的な家庭	253	7,861	402	11,638	474	18,270
3人世帯	平均的な家庭	275	8,546	449	13,085	504	19,394
4人世帯以上	平均的な家庭	324	10,072	532	15,194	608	23,041

ガス

(各月の左欄は使用量、右欄はガス料金)

		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	平均的な家庭	12	2,872	6	1,651	33	7,357
2人世帯	平均的な家庭	25	5,111	13	2,811	61	12,288
3人世帯	平均的な家庭	31	6,041	16	3,113	70	13,928
4人世帯以上	平均的な家庭	35	6,539	18	3,378	73	14,232

平均的な家庭：「家庭のエネルギー消費動向実態調査」内の全世帯の算術平均
(上記データはすべて令和5年のもの)

集合住宅

電気

(各月の左欄は使用量、右欄は電気料金)

		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	平均的な家庭	126	3,911	209	5,850	193	7,187
2人世帯	平均的な家庭	201	6,153	331	9,274	314	11,939
3人世帯	平均的な家庭	241	7,500	413	11,643	386	14,929
4人世帯以上	平均的な家庭	286	8,561	466	13,020	424	16,431

ガス

(各月の左欄は使用量、右欄はガス料金)

		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	平均的な家庭	9	2,264	5	1,492	18	4,358
2人世帯	平均的な家庭	20	4,032	10	2,298	41	8,574
3人世帯	平均的な家庭	29	5,543	16	3,026	58	11,737
4人世帯以上	平均的な家庭	34	6,177	20	3,422	62	12,268

出典：東京都環境局「家庭のエネルギー消費動向実態調査」(令和5年度実施)

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

電気代やガス代も高くなっているの、より高効率な家電への買替も考えたいわね！



ご存知ですか？電気の単位

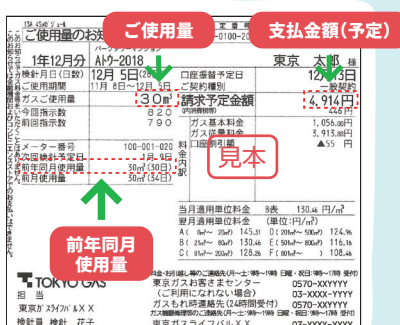
- ・W (ワット) 電気が仕事をする力 (電力)
- ・Wh (ワットアワー) 電気を使った量 (電力量)
電力量 (Wh) = 電力 (W) × 時間 (h)
- ・V (ボルト) 電気を押し出す力 (電圧)
*家庭用の電圧は、一般的に100Vです。
- ・A (アンペア) 電気の流れる量 (電流)
電流 (A) = 電力 (W) ÷ 電圧 (V)

40Wの電球を2時間つけると？

40W × 2hで80Whの電気を使うよ



ガス (例:東京ガス)



提供：東京ガス(株)

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」

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



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の電気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・・・？

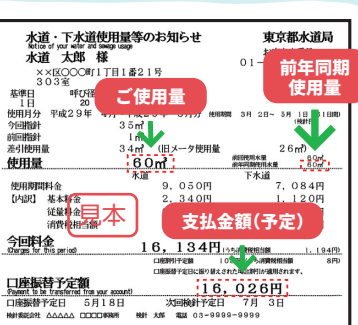
$$\begin{array}{c} \text{エアコン (暖房)} \\ 6.6\text{A} \end{array} + \begin{array}{c} \text{冷蔵庫} \\ 2.5\text{A} \end{array} + \begin{array}{c} \text{照明 (合計)} \\ 2\text{A} \end{array} + \begin{array}{c} \text{IHジャー炊飯器} \\ 13\text{A} \end{array} + \begin{array}{c} \text{テレビ (液晶42型)} \\ 2.1\text{A} \end{array}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

注意点

- ・10Aから60Aの範囲のアンペアブレーカー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

*消費電力100Wで1Aです (100Vの場合)

水道・下水道



提供：東京都水道局

*2022年1月調べ