

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！

電氣

請求書（ご利用明細）

見本

ご利用期間
(統計日) 年●月●日～年●月●日
○月○日

契約種別
契約電力 ○○プラン
主契約者 ●●kW

請求金額
(うち消費税等相当額) **X,XXX円**
XXX円

請求金額内訳

基本料金	X000円
1段料金	X000円
2段料金	X000円
3段料金	X000円
附加料金等類	X000円
内上金等調整金	

支払金額(予定)

ご使用量

○OKWh

○電力株式会社

ガス (例:東京ガス)

[illegible]

提供:東京ガス(株)

水道・下水道

[illegible]

提供：東京都水道局

* 2022 年1月調べ

平均的な 家庭の場合



戸建住宅

電気使用量

単位：kwh

	1月	3月	5月	7月	9月	11月
1人世帯	315	262	195	316	243	236
2人世帯	443	344	237	413	290	320
3人世帯	508	400	290	513	362	363
4人世帯 以上	563	417	316	560	403	419

ガス使用量

单位: m³

	1月	3月	5月	7月	9月	11月
1人世帯	29.8	22.9	9.9	5.9	7.2	20.4
2人世帯	49.8	38.7	19.0	11.8	14.2	34.7
3人世帯	65.7	50.7	27.3	17.2	20.9	47.4
4人世帯 以上	72.6	60.9	32.9	21.1	25.0	52.0

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6年のもの)



集合住宅

電気使用量

單位：kwh

	1月	3月	5月	7月	9月	11月
1人世帯	180	149	128	210	155	141
2人世帯	301	256	204	338	250	228
3人世帯	369	304	254	434	318	293
4人世帯 以上	400	356	299	485	369	319

ガス使用量

單位：m

	1月	3月	5月	7月	9月	11月
1人世帯	16.1	13.6	8.0	5.1	6.1	11.9
2人世帯	38.2	31.2	17.0	11.1	13.1	26.8
3人世帯	54.5	47.5	26.9	17.2	20.2	38.5
4人世帯 以上	63.1	51.8	30.3	19.8	24.3	46.7

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6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で、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？

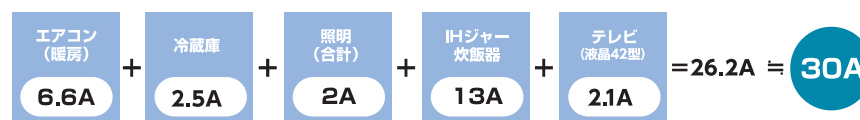


40W×2hで
80Whの電気を使うよ

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・・・？



注意点

*消費電力100Wで1Aです（100Vの場合）

・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