

本格的な寒さが到来する季節。電気代が気になりませんか。ちょっとした工夫をすることで、快適さはそのままに節約ができます。  
今回は冬の電気代が高くなる理由と、家電の賢い使い方を紹介します。



環境省 HP



デ カーボナイズーション(脱炭素) + エ コ + 活 動・生活

## 冬の電気代が高くなる理由

### ● 暖房使用の増加

外気温と室温の差が大きく、部屋を快適にするためのエネルギーの消費量が夏に比べると大きくなり、光熱費が上がります。

### ● 日照時間が短い

昼が短く夜が長いため、屋内にいる時間が長くなり、照明や暖房をつけている時間が長くなることも理由の一つです。

2人世帯の平均月額電気代は、2024(令和6)年7～9月の10,732円に対して、2025(令和7)年1～3月は14,727円と、冬の方が高くなっています。

出典:総務省 家計調査

## 暖房器具の電気代の目安

家電製品	消費電力	1カ月の電気代の目安 (1日8時間運転)
エアコン	1,200Wh	8,880 円
ファンヒーター (電気式)	1,200Wh	8,880 円
こたつ	500Wh	3,840 円
ホットカーペット (3畳用・温度の設定「中」)	244Wh	1,920 円

出典:カテエネ

暖房器具には消費電力が大きいものも多く、冬場の電気代が高くなる原因となっています。暖房器具を賢く使って電気代を抑えましょう。

## 暖房器具の賢い使い方

### エアコン



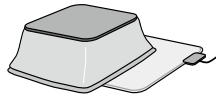
#### ● 設定温度は20℃を目安にする

暖房の場合、設定温度を1℃下げるとおよそ10%消費電力の削減になります

#### ● 風向き(吹き出し角度)を下向きにする

天井付近にたまった暖かい空気を効率よく循環させるために、サーキュレータを天井に向けて回すことも効果的です

### ホットカーペット・こたつ



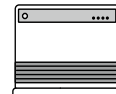
#### ● ホットカーペットは必要なスペースに合った大きさのものを使用する

分割して暖める機能があるものは人がいる場所だけを暖めましょう

#### ● こたつ布団に上掛け布団を合わせて使用する

上掛け布団をしていない場合と比べて、年間およそ1,000円の節約になります(1日5時間使用の場合)

### ファンヒーター



#### ● 大きな窓の前など、冷気の入ってくる場所に設置する

冷たい空気をヒーターが吸い込み、暖かい空気に変えて部屋全体に循環させてくれます

#### ● 電源は早めにオフ

室温は急には下がらないため、お出掛けや就寝の15分くらい前に電源を切ると節電になります