

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。

### 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、照明や暖房をつい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



環境省HP



デ カーボナイゼーション(脱炭素)+エコ+活 動・生活

### 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：カーボン

暖房器具には消費電力が大きいものが多く、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



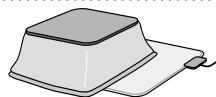
##### ● 設定温度は20°Cを目安にする

暖房の場合、設定温度を1°C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

天井付近にたまつた暖かい空気を効率よく循環させるために、サークュレーター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



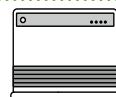
##### ● ホットカーペットは必要なスペースに合った大きさのものを使用する

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、  
暖かい空気にして部屋全体に循環  
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  
かけや就寝の15分くらい前に電源  
を切ると節電になります

カーボンニュートラル推進課(☎457-2502)

※はじめよう「デコ活」は隔月で掲載します

参考 経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」、政府広報オンライン