

電気料金 577~2210円負担増

大手7社 6月からの標準家庭

大手電力10社は30日、6月分の家庭向け規制料金を発表し、6月から値上げする7社では、平均的な家庭（使用量260kWh/月）で、5月と比べて月額577~2210円負担が増える。大手電力の一部は自由料金も上げると発表しており、新電力会社も料金を見直す可能性もある。

値上げするのは、北海道、東北、東京、北陸、中国、四国、沖縄の7社。1月から政府補助分（平均的な家庭で月1820円）が引かれているが、9月は補助が半減、10月からは未定だ。

契約見直すなら8月おすすめ

大手電力には規制料金とともに自由料金も引き上げるところがある。電力自由化後に入ってきた新電力会社は自由料金も設定している。資源エネルギー庁に登録した事業者は全国に700社以上。どう選ぶべきか。

電気・ガス料金の比較サイトを運営するエネチエンスによれば、10月半年分の、新電力の自由料金プランの方が規制料金より高い状況だった。

	5月	6月	値上げ幅
北海道	7631	9134	1503
東北	6212	7537	1325
東京	6809	7386	577
中部	6945	6945	0
北陸	5193	7403	2210
関西	5236	5236	0
中国	6053	7444	1391
四国	5562	7155	1593
九州	5452	5452	0
沖縄	6494	8092	1598

※各社の「平均的な家庭」の料金（使用量260kWh換算）
国の補助1820円（1kWhあたり7円）を値引きした金額
沖縄はさらに8月から補助780円（1kWhあたり3円）を値引きした金額

今回の、さらに値上げする会社もあるとみられるが「各社で内容もタイミングも異なっていると聞かれ、一概に言えない。この機会にどのような料金体系に変えるか検討している会社もある」。

実際に契約変更するタイミングは、新電力の各社プランが出るところから8月ごろがよいのではないかといい、自由料金のプランは電気を使う時間別に料金が交わるプランや、ガスなどのセット、再生可能エネルギーのみの電源構成など多様だ。電力選びのサポートをする専門家で「小売電気アドバイザー」の照野一幸氏は、日頃よく使うものに関連したプランを探してみるのが一つの方法だという。「車によく乗る人なら」

今回、さらに値上げする会社もあるとみられるが「各社で内容もタイミングも異なっていると聞かれ、一概に言えない。この機会にどのような料金体系に変えるか検討している会社もある」。

契約見直すなら8月おすすめ

かには国の認可なしで値上げできる「自由料金」があり、東京電力は7月から、ガスとのセットのプランなど自由料金も引き上げる。北海道や四国も値上げする。

大手の規制料金の値上げは今後も続くのか。電気料金を左右するのは、火力発電の燃料の値動きだ。今回の値上げの申請が始まった昨年11月公表分は、今年6月公表の燃料価格は例えば液化天然ガス(LNG)が30%ほど、値下がりしている。日本エネルギー経済研究所の橋本裕一研

究主幹は「コロナ後の中国の景気回復が弱く需要が伸びていないこともあり、LNGの価格は少なくとも数カ月間は安定する」。ただし、燃料価格が下がっても、田舎が続けば電気料金も下がりにくくなる。だが、燃料価格が下がっても、田舎が続けば電気料金も下がりにくくなる。

エアコン 温度より風量 設定を「中」に

少しでも節電をするために何ができるか。消費生活アドバイザーの和田貴さんは「使用の和田貴さんは「使用の和田貴さんは「使用」

- 窓の外によいずを設置する
- 風向は上向きか水平に
- 強く感じたら、まずは風量を強める
- オンシーズンは2週間に1回のお手入れを
- 設定温度は「中」に
- 冷凍室は7割、冷凍室は9割で収納
- 冷凍室は短時間で取り出すよう、立てて収納
- LEDにかえる
- 明るさを控えめに。「自動」設定がおすすめ
- 電気ポットではなく、必要ときに沸かす方法を
- 炊飯器の保温は4時間までが目安
- 便座暖房はオフ

と、一日の電力消費割合が高い家電は夏はエアコン、冷蔵庫、照明だ。三つで5割以上を占める。エアコンの節電です。大事なことは、室内が暖まらないようにすること。窓の外によいずなどをつけ、日差しを遮る。暑いと感じたときはエアコンの設定温度を下げる前に、風量を強めたほうが消費電力が抑えられるという。風向きを上向きか水平にすれば、部屋の隅まで冷気を行き渡らせることができる。

政府が呼びかける「28度」は室温なので、温度計で確認したい。和田さんは「熱中症にならないように必要であれば設定温度を下げて調整を」とも注意を促す。定期的なお手入れも大切だ。資源エネルギー庁のウェブサイトによると、月1〜2回の掃除で年間約990円の節約になるとい

照明は、白熱電球よりLEDに

照明は、白熱電球よりLEDに。同ウェブサイトでは、電球形LEDランプにかえることで年間約2790円節約になるとい



夏場の主な節電ポイント 和田貴さん(左)の取材から

節電を奨励する数値

節電を奨励する数値

節電を奨励する数値