

電気・ガス・水道代を記録してみよう！

今年()年			●月	●月	●月	●月	●月	●月
電気	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		kWh		kWh		kWh
ガス	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		m ³		m ³		m ³
水道	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		m ³		m ³		m ³

			●月	●月	●月	●月	●月	●月
電気	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		kWh		kWh		kWh
ガス	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		m ³		m ³		m ³
水道	料金	今年		円		円		円
	使用量	今年		m ³		m ³		m ³

電気
例) 東京電力

見本

ガス
例) 東京ガス

検針票のココをチェック!



◆ 料金と使用量は、毎月の使用量のお知らせや家計簿を参考につけてみましょう
◆ 単位について： kWh … 1kWhは、1キロワットの電力を1時間消費した時の電力量 / m³ … 1m³は、1,000ℓ (2ℓのペットボトル500本分)

家電製品の消費電力(W)はどのくらいかな？

大

- ・IHクッキングヒーター（1口）（3000W）
- ・電子レンジ / アイロン（1400W）
- ・ジャー炊飯器（電気炊飯器）（1300W）
- ・浴室乾燥機（電気式）（1290W）
- ・温水洗浄便座（瞬間式・使用時）（1200W）
- ・ハロゲンヒーター（1200W）



- ・洗濯乾燥機（乾燥時）（1100W）
- ・ドライヤー / オープントースター / 掃除機（1000W）
- ・食器洗い乾燥機（900W）
- ・電気ポット（沸騰時）（800W）
- ・エアコン（10～15畳用）（750～1100W）



- ・温水洗浄便座（貯湯式・使用時）（500W）
- ・エアコン（6畳用）（450W）
- ・洗濯機（400W）
- ・冷蔵庫（200～300W）
- ・オイルヒーター（360～1500W）



小

- ・蛍光灯照明（100W）
- ・液晶テレビ（50W）
- ・パソコン（45W）
- ・扇風機（34W）
- ・電球形蛍光灯（12W）
- ・LED電球（8W）



※（出典）資源エネルギー庁調べ クール・ネット東京「家庭の省エネハンドブック」（2016年3月発行）

エコ・カレンダー を つけてみよう！



『見える化機器』で、我が家のエネルギー使用量を知ろう！

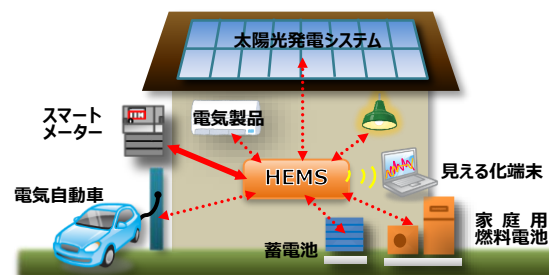
● HEMS (Home Energy Management System)

家庭で使うエネルギーの量を“見える化”し、家庭内のエネルギー管理を支援するシステムです。パソコンやタブレット端末を通して、機器ごとや場所ごとの水道光熱費の使用量をリアルタイムで知ることができます。

● スマートメーター

電気の使用量が30分ごとに計測・記録でき、通信機能がついた新しい電力量計です。HEMSとの連携でリアルタイムに電力使用量が“見える化”され、より効率的なエネルギー利用に役立ちます。

イメージ図



武蔵野市 環境部 環境政策課

TEL 0422-60-1841

FAX 0422-51-9197

mail : sec-kankyoku@city.musashino.lg.jp