

電気代と新電力に関する 意識調査レポート

関東210人に聞いた、節約意識・制度理解・乗り換えのリアル

210人

有効回答数

96.7%

電気代の節約意向あり

50.5%

新電力への乗り換え未
経験

65.2%

「本当に安くなるか不
安」

調査主体	スミカノモリ編集部
調査方法	インターネットアンケート（クラウドワークス）
調査期間	2026年4月17日
調査対象	関東（東京・神奈川・埼玉・千葉・茨城・栃木・群馬）在住の20代～60代以上の男女
有効回答数	210人

調査サマリー

SUMMARY

電気代と新電力（電力会社の切り替え）に関する意識を関東（東京電力エリア）在住の210人に調査した。電気代の節約を「とても」「やや」感じる人は合わせて96.7%にのぼり、家計における電気代への関心は極めて高い。一方で、電力自由化の制度を「内容まで理解している」人は45.2%にとどまり、新電力への乗り換えを実際に経験した人は30.5%、半数（50.5%）は乗り換え未経験だった。関心は高いが行動には移せていない——その背景には「本当に安くなるか分からない」（65.2%）という根強い不安がある。

毎月の電気代	割合
5,000円未満	8.6%
5,000～8,000円	27.6%
8,000～10,000円	25.7%
10,000～15,000円	24.8%
15,000～20,000円	8.6%
20,000円以上	3.8%
わからない	1.0%

回答者の年代	割合
20代	12.9%
30代	37.6%
40代	30.5%
50代	14.8%
60代以上	4.3%

1. 電気代の節約意向

INTENTION TO SAVE

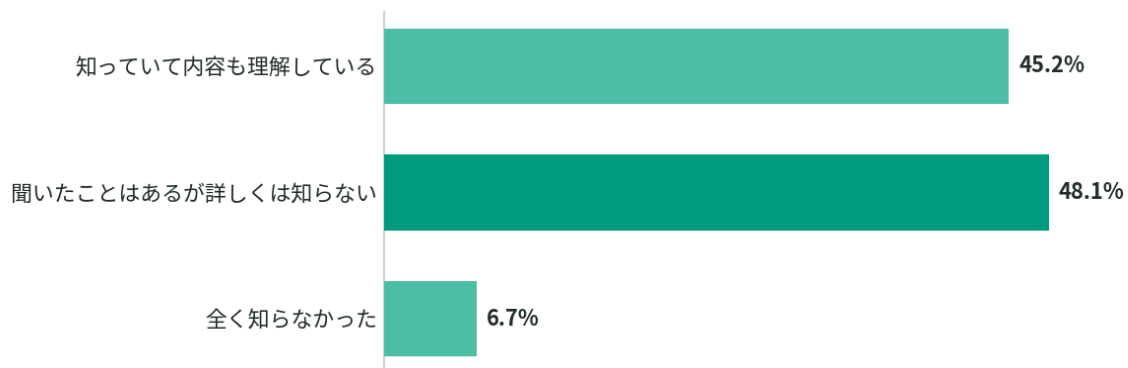


電気代の節約を感じるか	人数	割合
とても感じる	115	54.8%
やや感じる	88	41.9%
あまり感じない	7	3.3%

所見 電気代を節約したいと「とても感じる」が54.8%で過半数。「やや感じる」と合わせると96.7%に達し、ほぼ全員が節約意向を持つ。光熱費への家計感度の高さがうかがえる。

2. 電力自由化・新電力制度の認知度

AWARENESS OF DEREGULATION

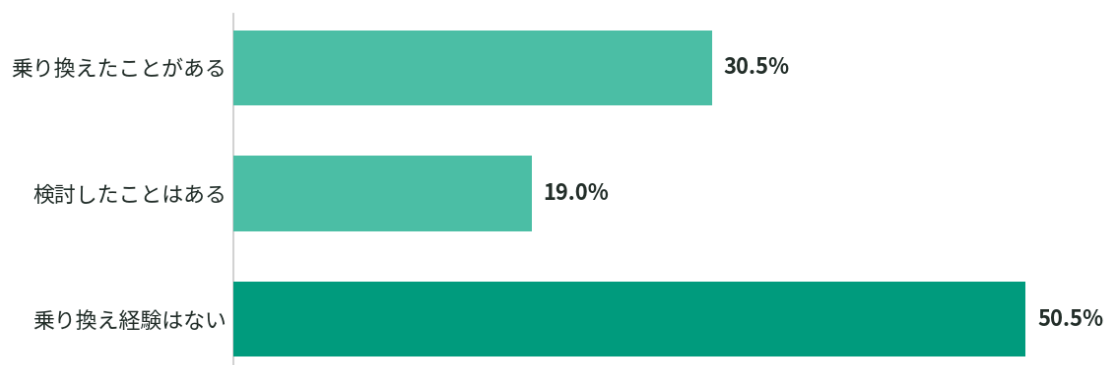


制度の認知度	人数	割合
知っていて、内容も理解している	95	45.2%
聞いたことはあるが詳しくは知らない	101	48.1%
全く知らなかった	14	6.7%

所見 「聞いたことはある」が48.1%で最多。名前を知っている人は9割を超える（93.3%）一方、「内容まで理解している」は45.2%にとどまる。制度は浸透しつつも、理解には開きがある。

3. 新電力への乗り換え経験

SWITCHING EXPERIENCE

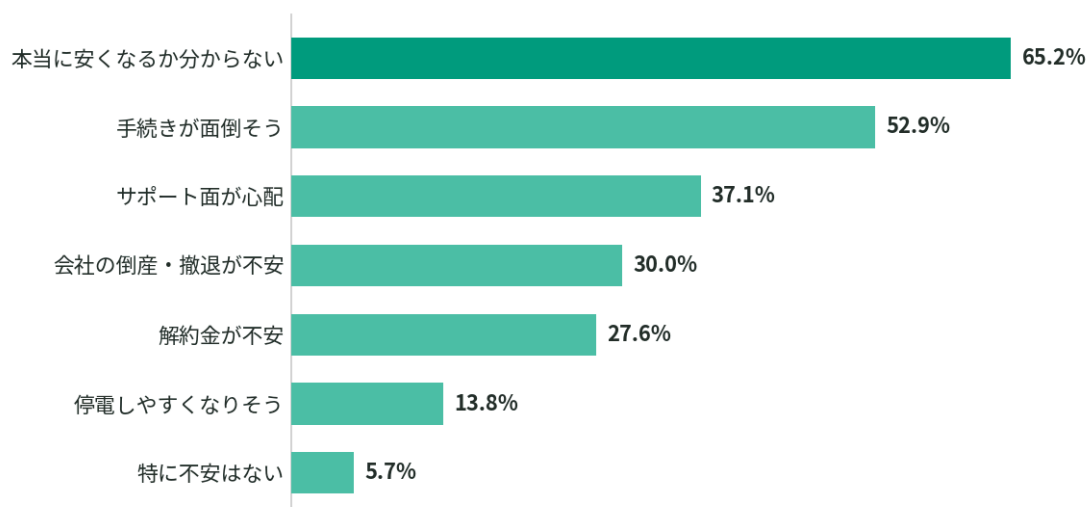


乗り換えの経験	人数	割合
乗り換えたことがある	64	30.5%
検討したことはある	40	19.0%
乗り換え経験はない	106	50.5%

所見 実際に乗り換えた人は30.5%。「検討したことはある」19.0%を含めると約半数（49.5%）が乗り換えを意識しているが、半数（50.5%）は依然として未経験。検討止まりの層をどう動かすかが鍵になる。

4. 新電力に感じる不安

ANXIETIES（複数回答）



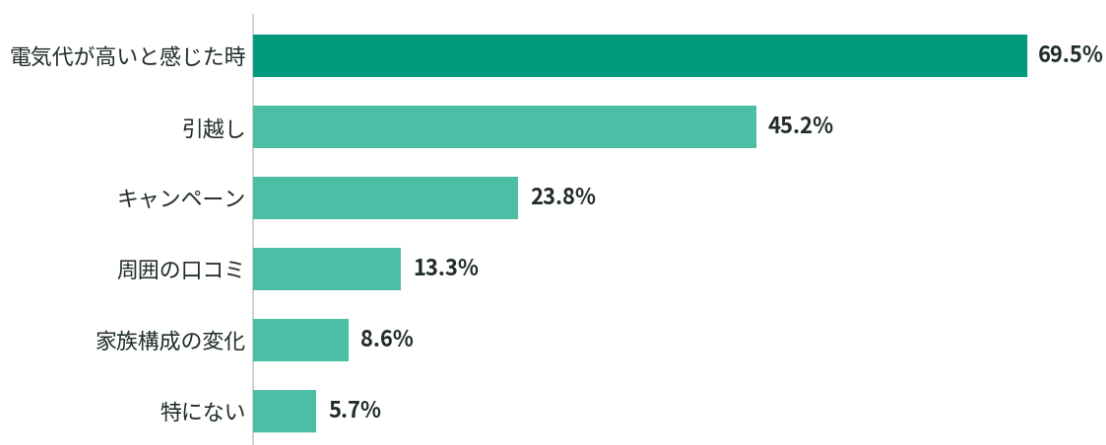
不安に感じること	人数	割合
本当に安くなるか分からない	137	65.2%
手続きが面倒そう	111	52.9%
サポート面が心配	78	37.1%
会社の倒産・撤退が不安	63	30.0%
解約金が不安	58	27.6%
停電しやすくなりそう	29	13.8%
特に不安はない	12	5.7%

所見

最大の不安は「本当に安くなるか分からない」65.2%。次いで「手続きが面倒そう」52.9%。料金メリットの不透明さと手続きの煩雑さへの懸念が、乗り換えをためらわせる二大要因となっている。

5. 電気の見直しを考えるきっかけ

TRIGGERS FOR REVIEW（複数回答）

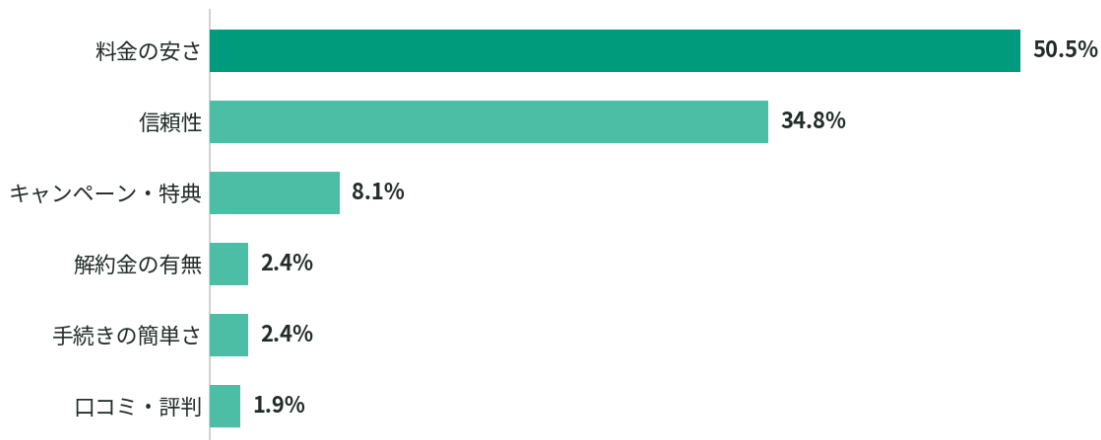


見直しのきっかけ	人数	割合
電気代が高いと感じた時	146	69.5%
引越し	95	45.2%
キャンペーン	50	23.8%
周囲の口コミ	28	13.3%
家族構成の変化	18	8.6%
特にない	12	5.7%

所見 「電気代が高いと感じた時」が69.5%で突出し、「引越し」45.2%が続く。値上がりの実感とライフイベントが、電力会社の見直しを後押しする主要なトリガーとなっている。

6. 電力会社選びで重視する点

SELECTION CRITERIA



最も重視する点	人数	割合
料金の安さ	106	50.5%
信頼性	73	34.8%
キャンペーン・特典	17	8.1%
解約金の有無	5	2.4%
手続きの簡単さ	5	2.4%
口コミ・評判	4	1.9%

所見

「料金の安さ」が50.5%で最重視。次いで「信頼性」34.8%。この2つで全体の85%を占め、価格と安心感が選定の決め手。特典や手続きの手軽さは相対的に優先度が低い。

7. 補足集計（回答者属性）

REFERENCE

住居タイプ	割合
賃貸（マンション・アパート）	41.4%
持ち家（一戸建て）	38.6%
持ち家（マンション）	14.8%
賃貸（一戸建て）	5.2%

世帯人数	割合
1人	24.8%
2人	23.8%
3人	29.0%
4人	19.0%
5人以上	3.3%

所見

回答者は賃貸（マンション・アパート）41.4%、持ち家（一戸建て）38.6%が中心。世帯人数は1～3人で約8割を占め、単身～少人数世帯の声を多く反映した結果となっている。



調査概要・ご利用について

ABOUT THIS SURVEY

調査名

電気代と新電力に関する意識調査

調査主体

スミカノモリ編集部

調査方法

インターネットによるアンケート調査（クラウドワークス）

調査期間

2026年4月17日

調査対象

関東（東京・神奈川・埼玉・千葉・茨城・栃木・群馬）在住の20代～60代以上の男女

有効回答数

210人

回答者属性

20代12.9%／30代37.6%／40代30.5%／50代14.8%／60代以上4.3% 住居：賃貸（集合）41.4%／持ち家（戸建）38.6%／持ち家（集合）14.8%／賃貸（戸建）5.2%

用語の定義

「節約意向あり」＝「とても感じる」「やや感じる」を選択した回答。複数回答の設問は合計が100%を超えます。割合は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

引用・転載について

本レポートの図表・数値は、出典として「スミカノモリ編集部調べ」を明記いただければ、引用・転載が可能です。

© 2026 スミカノモリ編集部 本資料に関するお問い合わせは編集部までご連絡ください。