NEWS RELEASE

2026 年 11 月 25 日

ウェザーニューズ 「節電意識調査 2026」の結果を発表

電気代「気にしてる」8 割も 今冬「これまで以上に節電する」は 2 割未満に

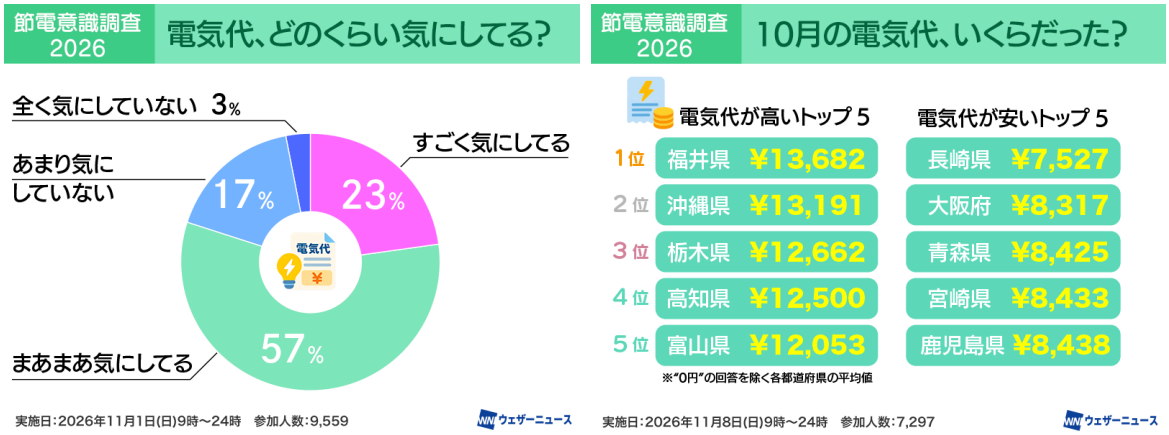
～10 月電気代平均は 9,823 円、冬の寒さを前に「これ以上の節電は難しい」が本音か～

株式会社ウェザーニューズ（本社：千葉市美浜区、代表取締役社長：石橋 知博）は、利用者数 No.1(※)お天気アプリ「ウェザーニュース」にて、全国のユーザーを対象とした「節電意識調査 2026」を実施しました。調査の結果、全体の 80%が電気代を意識していると回答したものの、今冬の節電については「これまで通り」が 74%に達しました。多少の寒さであれば約 9 割は暖房を我慢し、冷え込み始める夜には「布団」を頼るなど、日常的に節電行動を行っていることもわかりました。寒さが厳しくなる冬を前に「すでにできる対策は行っており、これ以上削るところがない」という生活者の実情と言えるかもしれません。一方で、電力会社の乗り換えはあまり進まず、すでに乗り換えた人は 3 割にとどまっていました。

一般向けまとめサイト（1）	一般向けまとめサイト（2）
https://weathernews.jp/news/202611/110251/	https://weathernews.jp/news/202611/110281/

✔ポイント
①電気代は 8 割が「気にしてる」が今冬の節電は「これまで通り」が 7 割超
②節電対策は「取り組み中」が 4 割 家族との温度差も
③暖房は「多少の寒さなら」約 9 割が我慢 「絶対我慢しない」トップは北海道
④冷え込む夜にまず頼るのは「布団」 北海道や青森は「暖房器具」から
⑤電力会社の乗り換えた人は 3 割
⑥蓄電池は「節約」より「もしも」の備え

◆電気代は 8 割が「気にしてる」が今冬の節電は「これまで通り」が 7 割超

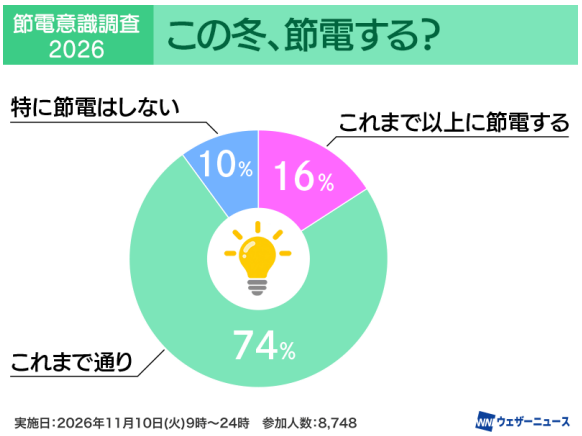


「電気代、どのくらい気にしてる？」と質問したところ、「まあまあ気にしてる」が 57%、「すごく気にしてる」が 23%となり、合わせて 8 割が電気代を意識していることがわかりました。電気・ガス料金が 10 月使用分から値上げされたこともあり、これまで以上に気にしている方が増えているようです。

ご家庭の 10 月の電気代を、ほとんどない～5 万円の中から 500 円刻みで伺ったところ平均 9,823 円、中央値

は 8,500 円となりました。都道府県の平均額を見てみると、福井県が最も高く 13,682 円、次いで沖縄県の 13,191 円、栃木県の 12,662 円となりました。一方、最も安かったのは長崎県で 7,527 円でした。

「10 月使用分から電気代が値上げされますが、この冬は節電しますか？」と質問したところ、「これまで通り」が 74%で最も多く、「これまで以上に節電する」は 16%、「特に節電はしない」は 10%でした。電気代を気にしている人が 8 割いる一方で、節電をさらに強化する人は 2 割に届きません。電気代が上がっても、節電の取り組みを大きく変える予定はない人が多数派という結果です。地域別では、「これまで以上に節電する」の割合が最も高かったのが沖縄で 31%、次いで北海道の 23%となりました。

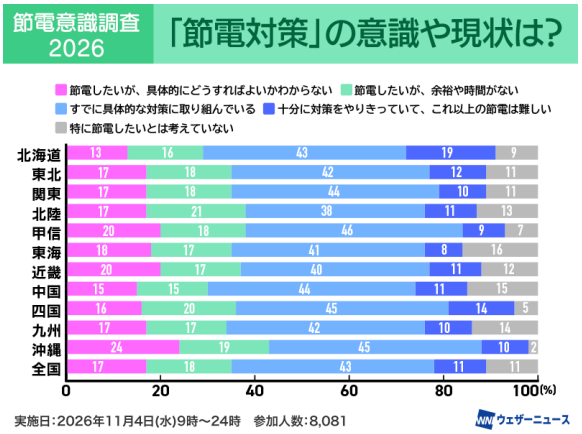


電気代を「すごく気にしている」人に限っても、6 割あまりが「これまで通り」と回答しています。コメントからは、すでにできる節電対策は行っており、これ以上難しいという意見がありました。冬の寒さを考えると、これ以上は削れるところがない、というのが実情なのかもしれません。電気代は気になる。でも、寒い冬に暖房を我慢するのもつらいもの。節電への関心は高くても、暮らしの快適さを保ちながらできることには限りがありそうです。

◆節電対策は「取り組み中」が 4 割　家族との温度差も

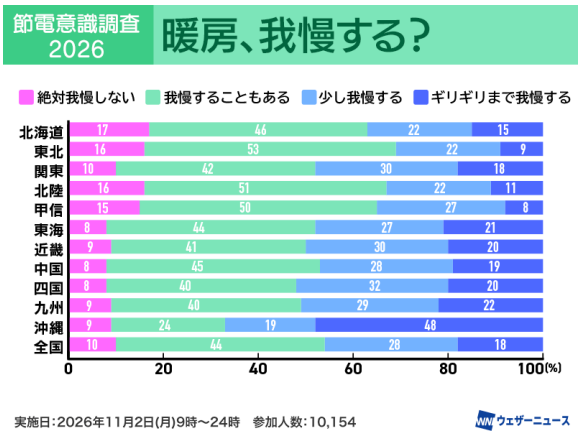
「自宅の『節電対策』に対する意識や現状として、最も当てはまるのは？」と質問したところ、「すでに具体的な対策に取り組んでいる」が 43%で最も多く、「十分に対策をやりきっていて、これ以上の節電は難しい」が 11%でした。

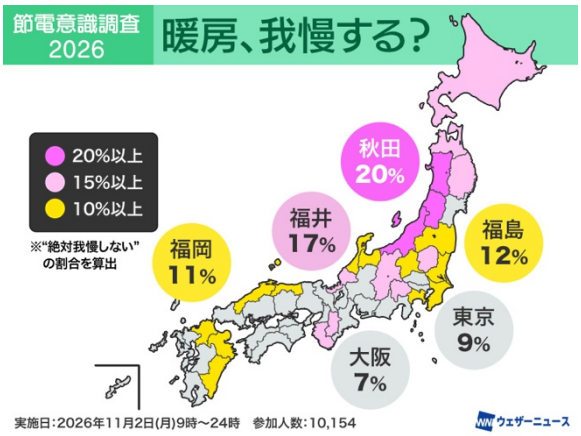
一方、「節電したいが、余裕や時間がない」は 18%、「節電したいが、具体的にどうすればよいかわからない」は 17%となり、節電の必要性を感じながらも、実際の行動につなげられていない人も 3 割を超えました。



節電したくても、仕事や家事に追われていると、細かな対策まで手が回らないこともあります。また、自分ひとりが頑張っても、家族が電気をつけっぱなしにしていたら、なかなか思うようにいきません。コメントでは、家族との「節電バトル」にまつわる声も目立ちました。誰かが消した電気を別の家族がまたつける、暖房の設定温度をめぐって意見が分かれるなど、節電は家庭内のちょっとした攻防にもなっているようです。家族全員で無理なく続けるには、まずは何に電気を使っているのかを共有することも大切かもしれません。

◆暖房は「多少の寒さなら」約 9 割が我慢 「絶対我慢しない」トップは北海道

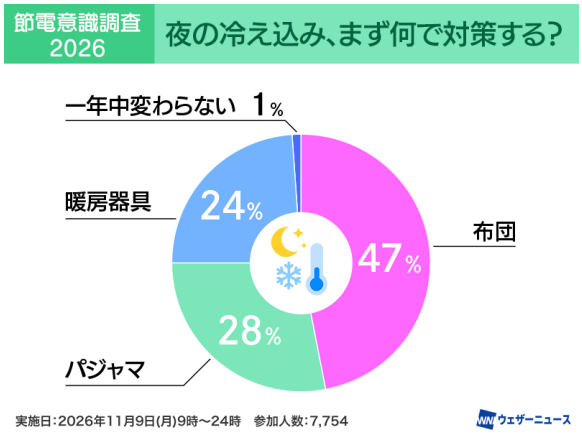


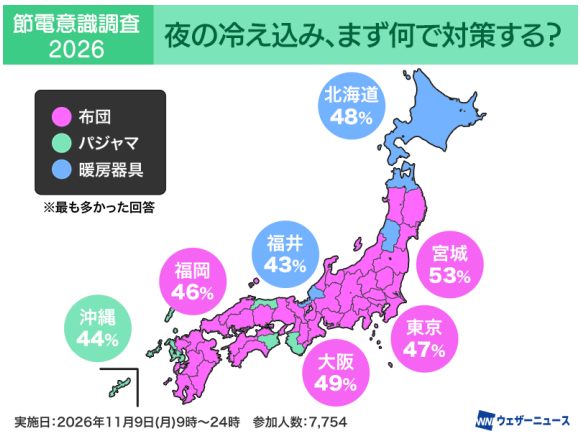


「寒くなってくる季節。多少の寒さなら暖房を我慢しますか？」と質問したところ、「我慢することもある」が 44%で最も多く、「少し我慢する」が 28%、「ギリギリまで我慢する」が 18%と続きました。程度の差はあっても、約 9 割の人が暖房を我慢することがあるようです。電気代が気になる冬は暖房をつけるタイミングを少し遅らせたり、着込んだりして、節電を心掛ける人が多いことがうかがえます。

一方、「絶対我慢しない」は全国で 10%でしたが、地域別では北海道が 17%、東北と北陸が 16%、甲信で 15%と高くなりました。東海や西日本の 8～9%と比べると、約 2 倍です。寒さの厳しい地域では、無理に暖房を我慢するよりも、快適さや健康を優先する人が多いのかもしれません。反対に、沖縄では「ギリギリまで我慢する」が 48%と全国で最も高くなりました。暖房が欠かせない地域と、寒さをしのげる地域では、暖房を使い始める感覚にも違いがありそうです。

◆冷え込む夜にまず頼るのは「布団」 北海道や青森は「暖房器具」から

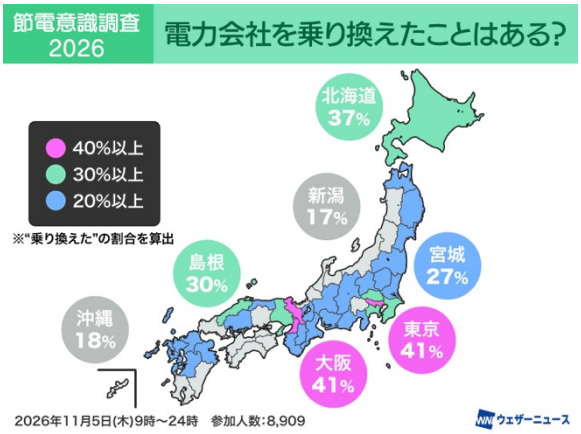




「ちょっと寒くなってきた夜、布団とパジャマ、暖房器具のどれから対策しますか？」と質問したところ、「布団」が 47%で最も多く、「パジャマ」が 28%、「暖房器具」が 24%となりました。寒さを感じたとき、まず部屋全体を暖めるのではなく、布団に入ったり、寝具を工夫したりして、自分の体のまわりからあたためる人が多いようです。布団を一枚足す、毛布を重ねる、暖かいパジャマに着替える、こうした身近な工夫なら電気を使わずに寒さ対策ができるのも魅力です。地域別に見ると、北海道では「暖房器具」が 48%で、半数近い方が寝具ではなく暖房を早い段階から頼りにしていることがわかります。一方、沖縄では「パジャマ」が 44%と最も多く、布団よりも先に着込んで対策する人が多い結果となりました。同じ「夜の冷え込み」でも、地域によって最初に頼るものはさまざま。住んでいる場所の気候が、冬の過ごし方にも表れています。

◆電力会社の乗り換えた人は 3 割

「電気料金やサービスを見直すために、電力会社を乗り換えたことはありますか？」と質問したところ、「検討したことがない」が 42%で最も多く、「乗り換えた」が 30%でした。地域別では、「乗り換えた」が北海道で 37%、近畿で 38%、関東で 36%と高くなった一方、四国は 16%、北陸は 15%にとどまりました。都道府県別に「乗り換えた」割合を見てみると、東京や大阪など都市部で比較的高い傾向にありました。

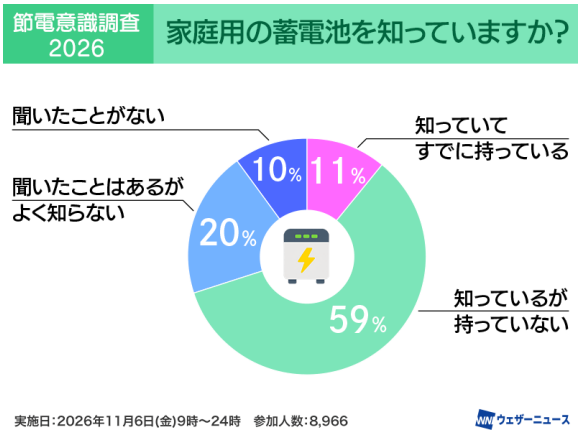


乗り換えた人のコメントの多くは、スマートフォンや携帯電話に触れていました。電気料金を細かく比較して乗り換え先を探すというより、スマホの契約変更や通信会社のサービスをきっかけに、電気も一緒に見直した人がいるようです。

電気とスマホをまとめるとポイントが付いたり、セット割引が受けられたりするサービスもあります。毎月必ずかかる固定費だからこそ、別々に契約するよりも、まとめて見直すほうが手軽と感じる人もいるのかもしれません。

◆蓄電池は「節約」より「もしも」の備え

「家庭用の蓄電池を知っていますか？」と質問したところ、「知っているが持っていない」が 59%で最も多く、「持っている」は 11%でした。蓄電池は、電気をためて必要なときに使える設備です。太陽光発電と組み合わせれば、昼間に発電した電気を夜に使うこともできます。電気代の節約だけでなく、停電時の非常用電源としても役立つため、災害への備えという面でも注目されています。一方、持っていない人のコメントでは、価格の高さに触れていました。電気代の節約につながるとわかっていても、導入時の費用を考えると、なかなか踏み切れないという人も多そうです。また、蓄電池を持っている人のコメントでは、キャンプなどにも使えるポータブル電源を挙げる人が 2 割ほどいました。住宅に設置する大型の設備だけでなく、持ち運びできるタイプも「蓄電池」として思い浮かべる人がいるようです。



◇都道府県別の割合（%）

	電気代、どのくらい気にしてる？				多少の寒さなら暖房を我慢しますか？				この冬は節電しますか？		
	すごく気にしてる	まあまあ気にしてる	あまり気にしていない	全く気にしていない	絶対我慢しない	我慢することもある	少し我慢する	ギリギリまで我慢する	これまで以上に節電する	これまで通り	特に節電はしない
北海道	33	52	12	3	16	47	22	15	23	68	9
青森	31	57	12	0	19	55	18	8	25	66	10
岩手	37	54	5	3	19	53	15	13	22	70	7
宮城	23	62	14	1	9	59	23	9	20	68	11
秋田	36	57	7	0	20	58	16	6	25	69	6
山形	22	58	20	0	23	51	20	6	14	79	7

福島	24	53	21	3	12	46	31	11	14	73	14
茨城	24	63	11	3	10	40	31	19	21	71	8
栃木	33	57	8	2	18	45	25	12	14	80	7
群馬	23	61	15	2	11	50	27	12	18	70	13
埼玉	23	57	17	4	9	41	33	17	19	73	8
千葉	22	57	18	3	10	43	28	19	16	73	11
東京	21	55	20	4	9	41	30	20	12	78	10
神奈川	19	60	18	3	10	40	30	20	14	76	11
新潟	29	56	12	3	20	50	19	11	18	71	11
富山	17	57	19	7	13	50	21	16	11	77	12
石川	26	69	4	0	11	45	32	12	14	78	8
福井	27	57	14	2	17	64	15	4	16	67	16
山梨	33	54	11	2	15	47	29	9	13	73	14
長野	30	55	12	2	15	50	27	8	19	70	11
岐阜	20	64	11	5	8	43	29	20	14	77	9
静岡	22	56	18	3	8	41	28	23	17	75	8
愛知	21	53	22	5	9	43	28	20	13	73	15
三重	20	61	14	4	6	51	22	21	17	72	11
滋賀	28	50	21	1	7	42	39	12	12	78	10
京都	20	56	20	4	8	43	28	21	12	77	11
大阪	18	60	17	5	7	41	32	20	15	75	10
兵庫	22	59	15	3	8	41	29	22	20	71	10
奈良	18	54	24	4	18	37	26	19	19	70	11
和歌山	25	51	24	0	18	44	19	19	15	67	18
鳥取	18	62	13	8	13	51	19	17	12	86	2
島根	29	56	8	8	14	32	38	16	6	78	16
岡山	21	50	24	5	7	41	27	25	16	70	14
広島	25	59	14	2	6	46	29	19	17	71	12
山口	18	57	23	2	4	55	23	18	19	73	7
徳島	24	57	17	2	2	31	36	31	17	80	3
香川	19	52	25	4	11	38	32	19	19	64	17
愛媛	26	57	15	2	7	42	36	15	24	66	10
高知	18	67	13	2	9	51	21	19	25	70	5
福岡	18	57	21	5	11	36	31	22	12	77	11

佐賀	17	50	27	7	7	45	33	15	0	80	20
長崎	24	59	12	6	4	42	35	19	17	74	9
熊本	20	48	27	4	8	50	24	18	17	71	12
大分	31	51	18	0	10	40	16	34	23	71	6
宮崎	28	54	11	7	10	23	42	25	17	63	19
鹿児島	27	58	12	3	9	41	28	22	20	72	7
沖縄	35	51	13	2	9	23	21	47	31	59	9

	自宅の「節電対策」に対する意識や現状						電力会社を乗り換えたことはありますか？				
	節電したいが、具体的にどうすればよいかわからない	節電したいが、余裕や時間がない	すでに具体的な対策に取り組んでいる	十分に対策をやりきっていて、これ以上の節電は難しい	特に節電したいとは考えていない	その他 / わからない	乗り換えた	検討したが乗り換えていない	気になるが調べたことはない	検討したことがない	乗り換えられることを知らなかった
北海道	13	15	41	18	9	4	37	14	10	38	1
青森	17	19	36	13	13	2	23	17	10	46	4
岩手	17	10	48	12	8	5	21	16	17	46	0
宮城	12	21	39	12	10	6	27	17	11	43	2
秋田	14	23	46	12	4	1	16	15	10	57	2
山形	20	22	36	10	7	5	19	19	10	51	1
福島	21	12	38	11	15	3	22	14	9	54	1
茨城	13	18	49	11	6	3	26	15	13	45	1
栃木	13	18	44	12	11	2	29	19	11	40	1
群馬	16	19	42	13	7	3	23	21	15	40	1
埼玉	19	15	42	10	10	4	33	19	11	36	1
千葉	17	17	41	9	12	4	34	16	10	38	2
東京	16	18	41	9	12	4	41	16	9	32	2
神奈川	15	19	43	9	10	4	37	17	8	36	2
新潟	16	19	40	13	10	2	17	21	13	46	3
富山	12	25	34	11	15	3	14	15	10	60	1
石川	26	16	34	9	14	1	14	19	9	55	3
福井	11	23	46	3	14	3	11	13	13	60	3
山梨	16	20	47	2	13	2	17	17	11	55	0
長野	20	17	43	11	4	5	24	17	9	48	2

岐阜	17	15	38	10	11	9	24	13	13	47	3
静岡	18	18	37	8	15	4	29	12	13	45	1
愛知	17	16	39	7	17	4	25	13	12	46	4
三重	17	14	38	12	13	6	20	20	11	44	5
滋賀	10	25	33	15	10	7	27	13	9	49	2
京都	18	15	39	13	9	6	40	19	9	31	1
大阪	20	15	40	10	11	4	41	13	8	36	2
兵庫	18	17	39	10	10	6	37	14	9	36	4
奈良	25	10	39	6	15	5	26	14	16	40	4
和歌山	11	13	38	13	18	7	25	14	7	51	3
鳥取	11	11	39	3	19	17	21	13	3	60	3
島根	11	19	47	11	8	4	30	16	5	46	3
岡山	16	12	40	9	17	6	14	16	10	58	2
広島	13	15	38	13	15	6	20	19	12	48	1
山口	15	14	44	11	11	5	18	14	12	53	3
徳島	20	17	39	17	5	2	12	12	2	72	2
香川	14	20	39	10	6	11	18	18	7	54	3
愛媛	15	22	38	18	3	4	16	13	5	66	0
高知	12	15	55	3	6	9	15	8	5	64	8
福岡	17	18	37	10	12	6	22	15	7	53	3
佐賀	7	14	36	7	29	7	24	9	21	46	0
長崎	20	11	44	5	13	7	22	15	7	56	0
熊本	8	13	47	9	17	6	25	22	5	44	4
大分	18	12	39	14	14	3	20	9	9	58	4
宮崎	18	9	39	11	14	9	15	23	9	49	4
鹿児島	18	30	36	4	12	0	13	13	11	60	3
沖縄	22	18	42	9	2	7	18	18	4	60	0

	家庭用の蓄電池を知っていますか？				ちょっと寒くなってきた夜、どれから対策しますか？				10 月の電気代
	知っていてすでに持っている	知っているが持っていない	聞いたことはあるがよく知らない	聞いたことがない	布団	パジャマ	暖房器具	一年中変わらない	（円）
北海道	7	60	20	13	37	13	48	2	10,494

青森	9	59	23	9	39	7	54	0	8,425
岩手	11	50	22	17	48	15	34	3	9,336
宮城	13	59	19	9	53	17	30	0	9,617
秋田	8	54	20	18	44	15	41	0	9,702
山形	11	52	22	15	29	24	46	1	9,508
福島	6	65	20	9	41	16	40	3	10,819
茨城	8	69	17	6	49	22	27	2	10,593
栃木	11	65	20	4	51	19	29	1	12,662
群馬	10	68	15	7	40	25	33	2	11,358
埼玉	13	56	20	11	51	26	20	3	9,775
千葉	9	61	21	9	50	27	22	1	10,041
東京	12	59	20	9	47	31	20	2	8,788
神奈川	13	58	19	10	47	31	19	3	9,728
新潟	11	54	23	12	45	20	36	1	10,411
富山	7	56	25	12	54	15	31	0	12,053
石川	4	58	20	18	52	22	25	1	11,115
福井	5	67	16	12	27	30	43	0	13,682
山梨	14	66	11	9	45	38	15	2	10,160
長野	8	66	19	7	48	20	31	1	9,418
岐阜	8	52	29	11	39	38	21	2	11,562
静岡	12	59	20	9	49	32	18	1	10,577
愛知	11	55	23	11	45	35	19	1	9,590
三重	8	59	22	11	60	20	17	3	10,188
滋賀	7	63	18	12	55	23	20	2	10,250
京都	8	54	27	11	47	33	20	0	8,871
大阪	12	57	20	11	49	33	16	2	8,317
兵庫	11	51	24	14	48	27	22	3	9,844
奈良	4	58	23	15	46	30	22	2	9,500
和歌山	14	63	11	12	36	38	26	0	10,682
鳥取	11	62	14	13	32	47	21	0	10,811
島根	2	70	12	16	38	28	34	0	11,089
岡山	9	64	15	12	50	27	19	4	11,259
広島	10	57	24	9	48	31	20	1	10,031
山口	15	57	21	7	49	29	21	1	9,134

徳島	7	69	15	9	43	51	5	1	10,588
香川	11	55	21	13	40	19	38	3	11,675
愛媛	10	61	15	14	42	31	27	0	10,583
高知	18	53	19	10	56	25	19	0	12,500
福岡	6	63	21	10	46	35	18	1	8,759
佐賀	24	65	11	0	40	35	25	0	10,719
長崎	9	59	25	7	38	45	17	0	7,527
熊本	12	60	20	8	47	26	22	5	8,890
大分	13	64	15	8	63	18	18	1	9,802
宮崎	15	63	12	10	50	24	24	2	8,433
鹿児島	11	60	19	10	55	33	9	3	8,438
沖縄	15	52	22	11	34	44	7	15	13,191

※ Sensor Tower 調べ（2026 年 4 月時点、日本国内 App Store および Google Play の天気カテゴリにおけるアクティブユーザー数）