



らくらく節約術で エコフレンドリーな生活

消費生活アドバイザー まるやま はるみ 丸山 晴美氏

ウクライナ危機以降、世界中で化石燃料価格が上昇したことは、本誌特集においてたびたび指摘されてきました。エネルギー価格の高騰、輸入・物流コストの上昇、さらに円安の進行も加わり、日本では光熱費、飲食料品などの物価上昇が続いており、2024年秋以降も多くの商品の値上げが予想されています。

今回本誌に初めて寄稿いただく丸山晴美氏は、2011年以降の電気料金の推移についてわかりやすく整理した上で、この物価上昇時代をどのように乗り切っていくのか、「節約」というキーワードから、これからの生活への寄り添い方を示しています。

いろいろな商品・サービスの値上げラッシュは、新型コロナウイルス禍の中で徐々に始まりました。コロナ明け以降もウクライナ戦争や中東紛争、急速な円安により、原材料費やエネルギー価格が高騰し、物流費や人件費も上がりました。企業はコスト削減だけでは乗り切れなくなつて値上げが続き、今や物価上昇が止まりません。その分、所得が増えればよいのですが、多くの家庭では生活費として使える可処分所得は増えず、生活は厳しくなる一方です。こうした厳しい時代の中でも日々のやりくり術などを通して効果的な節約生活をおくり、さらにエコにもつながる生活を実践することができます。

今回は、これまでの電気料金についての推移を振り返り、さらにこれからの状況も見通しながら、この時代を乗り切るための節約生活について考えてみたいと思います。

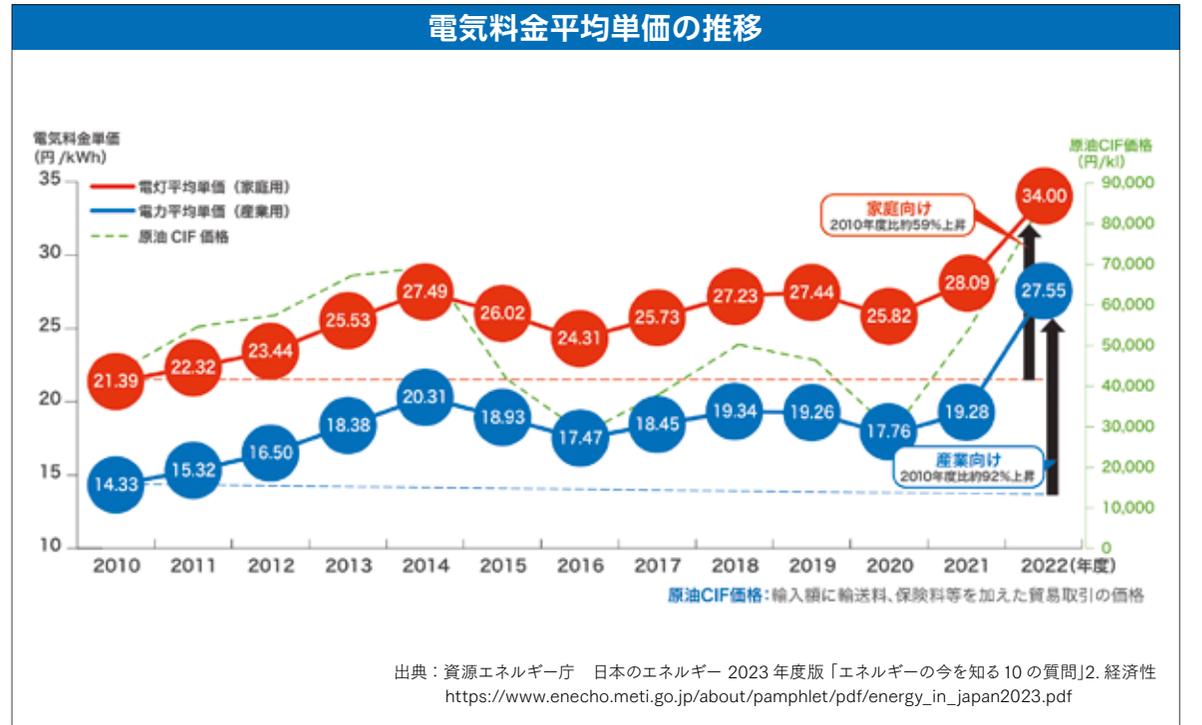
節約アドバイザーへの道

私は現在、節約アドバイザーとして日々の生活の中での節約術などについて、さまざまなメディアを通して発信させていただいています。出身は新潟県長岡市(旧三島郡)で、高校を卒業するまで過ごし、進学を機に上京しました。就職後いくつかの職を経て、2001年に節約アドバイザーとして独立し、ファイナンシャルプランナー(AFP)、消費生活アドバイザーなどの資格を取得し、現在はフリーで活動しています。

高校を卒業するまで過ごした故郷新潟では、自然に囲まれた中でのおんびりと過ごしていました。見渡す限りの田園風景の中、信濃川沿いの小学校で、授業もほとんどに信濃川の土手で課外授業と称した自然体験や、雪が積もったグラウンドで給食を食べたりしていました。中学生のときは、乾燥ドクダミ1キロを中学校へ納めるというノルマがあり、夏休みに裏山へ入ってドクダミを採取したりしていました。現在、中学生の子どもを育てていますが、当然そのようなノルマはなく、今思えばなかなかできない体験でした。また、空気と食べ物がおいしい土地でもあり、今でも山菜シーズンに実家から連絡がくると心が躍ります。

そんな私が節約に興味を持ったのが21歳の頃。一人暮らしをしていて、手取り月収は15万円ほどで貯金もできず、給料日の2週間前から金欠状態が続くような生活をしている中、自分の家を持ちたいという漠然とした思いから住宅展示場へ足を運びました。そこでモデルルームの営業の方から「頭金」の存在を聞き、頭金の相場が1000万円ほどと言われ、貯め方を思案していたときに「1000万円貯まる家計術の本」に出会ったことが私の運命の分かれ道でした。そこから家計管理と節約生活に突入し、所得を増やすべく正社員になり、夜勤手当をもらうべくシフトを夜勤にしてもらい手取り月収を25万円に増やし、ボーナスはすべて貯蓄にまわすなど、徹底した貯蓄と節約生活をおくり、1年で200万円の貯蓄に成功しました。その体験を当時愛読していたマネー雑誌に送ったところ、取材依頼がきて雑誌

【図1】



デビューを果たしました。そこから徐々にテレビや雑誌などのメディアから取材を受けるようになりました。26歳でマンションを購入し、本を出版。その後、取材依頼が増えたことで、「節約アドバイザー」として独立しました。その独立からはや23年、節約で人生が大きく変わった一人となりました。

これまでの電気料金を取り巻く状況

さて本題に入りたいと思いますが、まずこれまでの電気料金について振り返ってみます。これまでの日本の家庭用電気料金の推移で考えると、東日本大震災が一つのターニングポイントであることがわかります。震災前までは低下傾向であった電気料金が、震災後の電源構成の変化とともに値上がり傾向が続いています。電気料金平均単価の推移【図1】を見ながら、震災以降値上げの要因となる出来事を簡単にまとめてみました。

2011年3月に発生した東日本大震災では、東京電力福島第一原子力発電所事故の影響で、国内の原子力発電所がすべて稼働停止となり、2014年までに原子力発電の割合は0%になりました。そのため火力発電への依存度が高まり、化石燃料の価格上昇もあって電気料金の値上げが続きました。

2012年7月には、再生可能エネルギーの普及を後押しするために固定価格買取制度(FIT制度)が導入されました。電力会社が一定価格で一定期間買い取ることを国が保証する制度です。この費用負担は電気の利用者全員から再生可能エネルギー発電促進賦課金(再エネ賦課金)として徴収されています。2012年度は0.22円/kWhだった再エネ賦課金は2024年度では3.49円/kWhと値上げされています。消費者にとって負担になっています。

2016年4月から一般家庭向けの電力小売が全面自由化され、電力会社や料金メニューを消費者が自由に選べるようになりました。その結果、多くの新電力会社が市場に参入し、さまざまなサービスやプランが登場しました。

2019年10月1日に消費税率が8%から10%に引き上げられ、「酒類・外食を除く飲食料品」と「定期購買契約が締結された週2回以上発行される新聞」を対象に軽減税率(8%)の複数税率となりましたが、電気・ガス・水道料金といった生活の基盤となるサービスの消費税率が10%になったことに対して疑問を持つ声もありました。

2020年には新型コロナウイルスの影響で、緊急事態宣言により不要不急の外出が制限され、テレワークやオンライン授業といった外出を伴わない生活様式が拡大しました。エネルギーについても、世界的な行動制限や渡航制限に伴って、ガソリンや航空燃料の急激な需要減となり、原油先物価格が史上初めてマイナス価格を記録しました。しかし、年末にはワクチン接種の拡大などで、エネルギー需要は急速に回復しました。

2021年1月には市場連動型の電気料金が日本卸電力取引所(JEPX)での卸電力価格の高騰により、通常の10

※1 一般送配電事業者が、再エネの導入拡大、送配電設備の増強、自然災害の際の安定供給確保など設備投資を求められている中、新たに設けられた制度。事業者が5年間の事業計画を作成し、計画、実行のために必要な費用(レベニューキャップ)を国が審査。事業者は審査を受けた事業計画を実行し、その達成状況を国が評価。

(電力・ガス取引監視等委員会HP「電気」の託送料金とレベニューキャップ制度より)

※2 容量市場は、将来にわたる日本全体の供給力(kW)を効率的に確保する仕組み。電源投資が適切なタイミングで行われ、予め必要な供給力を確保することにより、中長期的に卸電力市場価格の安定化を実現し、電気事業者の安定した事業運営を可能とする。同時に、電気料金の安定化により需要家にもメリットをもたらすことが目的。

(電力広域的運営推進機関HPより)

続く電気料金・ガス料金の値上げで政府はエネルギー価格の「激変緩和措置」として、2023年1月から2024年5月使用分までと、「酷暑乗り切り緊急支援」として2024年8月から10月使用分まで3カ月間の補助を行いました。補助が終わる11月使用分以降は再び電気・ガス料金の負担が重くなる見込みです(10月31日現在)。

これからの季節に効果的な節電術

エネルギー価格の高騰で、電気代の値上げも続いています。生活者は節電や節ガスといった節約の取り組みもしていますが、健康的な生活を維持しながら節約をするのにも限度があります。冬の寒さを我慢しすぎて風邪をひいたり、夏にエアコンを使わずに熱中症になり体調を崩してしまつては本末転倒です。大切なのは、上手に使つて賢く節電することです。わが家はここ数年ノン暖房で生活しています。都内かつマンションの南向きベランダの太陽光で部屋を暖めるため、ノン暖房が可能となっています。個人的にエアコンの温風が苦手でしたが、その温風で喉を痛めて風邪をひくことがなくなりました。灯油ストーブはマンション規約で使うことができません。暖冬のおかげもあつてか、わが家の冬の電気代は毎月5000円ほどで済んでいます。

住宅を見てみると、窓は外の冷気が入り込み、室内の暖気が出ていってしまう場所です。暖房をつけているときはカーテンをしっかり閉めて、空気の入りをシャットアウトする羽織る、首回りを温めるなどのウォームビズを心がけることも忘れずに行いましょう。冬は「コールドドラフト現象」といって、室内の空気が窓面に当たつて冷やされて下降し、室内に冷気が拡散します。ファンヒーターなどを置くとときはカーテンが燃えないように離

【表1】

| 省エネ行動と省エネ効果 | |
|---|--|
| <p>冬の暖房時の室温は20℃を目安に</p> <p>外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)</p> | <p>暖房は必要な時だけつける</p> <p>暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20℃)</p> |
| <p>年間電気53.08kWhの省エネ、 原油換算13.38ℓ、CO₂削減量25.9kg</p> <p>約1,650円の節約</p> | <p>年間電気40.73kWhの省エネ、 原油換算10.26ℓ、CO₂削減量19.9kg</p> <p>約1,260円の節約</p> |
| <p>年間灯油10.22ℓの省エネ、 原油換算9.68ℓ、CO₂削減量25.4kg</p> <p>約880円の節約</p> | <p>年間灯油15.91ℓの省エネ</p> <p>約1,370円の節約</p> <p>年間電気3.89kWhの省エネ</p> <p>約120円の節約</p> <p>原油換算16.05ℓ、CO₂削減量41.5kg</p> <p>合計 約1,470円の節約</p> |

出典：資源エネルギー庁「省エネポータルサイト—無理のない省エネ節約」より作成
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html

ことが大切です。カーテンが薄手の場合は、厚手のしっかりしたカーテンに掛け替えましょう。これは夏の冷房節約にもつながることなので、買い替えの費用がかかっても長い目でみるとお得といえるでしょう。「遮光カーテン」は、厚めの生地のもが多く、光と同時に熱も遮断する効果が高いのでおすすめです。遮光レベル2級以上のものを選ぶといいでしょう。もちろん昼間に、日光が差しこむならカーテンを開けて太陽からの熱を取り入れましょう。

床が冷たい場合は、靴下とスリッパを履くだけではなく、100円ショップなどで、断熱マットや保温シートなどを買って敷くのも手軽で効果があります。ただし、滑りやすいものが多いので気をつけてください。滑り止めをつけるなどして、安全に活用しましょう。

加湿をしながら暖房すると体感温度が高くなり、低い設定温度でも快適に過ごせて節約につながります。洗濯物や濡れたバスタオルを部屋干しするのもいいですが、今は価格が手頃な加湿器もたくさん出ていますので、加湿器の導入を考えてもいいでしょう。

◎暖房器具の節電

資源エネルギー庁によれば、暖房費を節約しつつ快適に過ごす室内設定温度は「20℃」が目安とされています。20℃にするという省エネ行動をとったときの省エネ効果、つまりどのくらい節約できるかを算出したものが【表1】です。また肌寒さを感じたら、設定温度を上げる前に1枚多く

して窓際に置くと、冷気をファンヒーターが吸って暖め部屋に送り出すので、暖房効率を上げることができます。

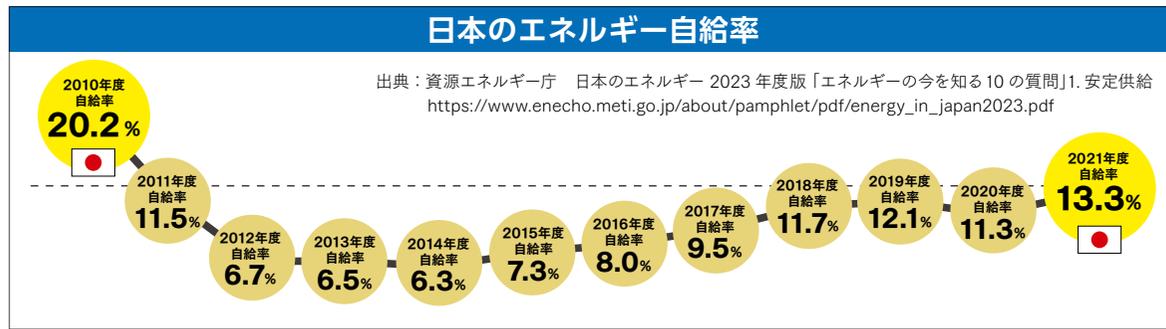
ほかにも暖房中は、暖かい空気は天井にたまりやすく、冷たい空気は部屋の下の方にたまりやすくなり、暖房をつけているのに足元が寒いと感じてしまいがちです。天井にたまった暖気を循環させるサーキュレーターや空気清浄機などを使って部屋の空気を循環させることで、部屋全体が暖かくなります。注意点は、寒さを感じやすくなるため、風を直接からだに当てないことと、窓際にサーキュレーターや空気清浄機を置くと窓際の冷気も部屋に入れてしまうので、窓から離して置くことです。

さらに、家族がひとつの部屋に集まって暖房器具や照明、テレビを共有するウォームシェアも節約の効果的なポイントです。家族仲よくリビングで過ごす時間を増やすようにしましょう。

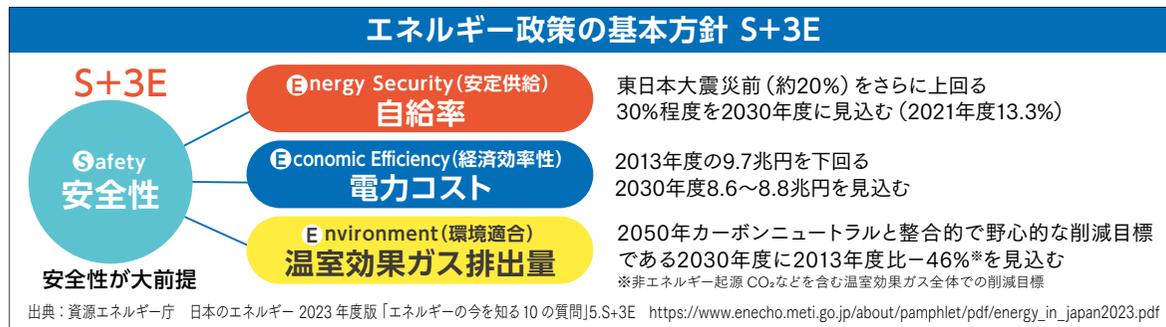
暖める範囲をできるだけ狭くすると節電になります。リビングと部屋がつながっているタイプの部屋は、ドアを閉めてリビングのみ暖めることで、暖房効率がよくなります。

使う暖房器具は住環境やエリアで異なりますが、どの場合でも併用できておすすめの「こたつ」です。こたつと併用することでエアコンの温度設定を低めにしたたり、ストーブを使う時間を短くしたりできるので、光熱費を抑えることにつながります。こたつカバーを二重にしたたり、こたつ用敷布団やラグの下に断熱シートを敷いたりすると、さらに暖房効率がアップします。

【図3】



【図4】



【図2】

統一省エネラベル

省エネ性能 4.4

省エネ基準達成率 固有エネルギー消費効率
 131% 131.0lm/W

省エネラベル 4.4

省エネ基準達成率 固有エネルギー消費効率
 131% 131.0lm/W

この製品を1年間(1日に5.5時間)使用した場合の目安電気料金
1,240円

目安電気料金は使用時間の外にも使用条件や電力会社などにより異なります。使用期間中の環境負荷に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。
 LTE-R0211

新しいラベルのポイントは主に3つ

- ポイント1 多段階評価点**：市場における製品の省エネ性能を高い順に5.0～1.0までの41段階で表示します。
- ポイント2 省エネルギーラベル**：トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを表します。
- ポイント3 年間目安エネルギー料金**：当該製品を1年間使用した場合の経済性を、年間目安エネルギー料金で表示します。
※年間目安エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金または目安灯油料金を指します。

出典：資源エネルギー庁 小売事業者表示制度(統一省エネラベル等)とは
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/enterprise/retail/touitsu_shoenelabel/

【図3】は日本のエネルギー自給率の2010年度からの推移です。日本のエネルギー自給率の低さは、国内のエネルギー資源が乏しいことが大きな原因です。日本のエネルギーは、海外から輸入する石油・石炭・天然ガス(LNG)などの化石燃料に大きく依存しています。1970年代に起こったオイルショックをきっかけにエネルギーの分散化が進みましたが、東日本大震災以降は化石燃料への依存度が再び高まっています。

一次エネルギーのほとんどを海外から輸入していることは、エネルギー供給が国際情勢によって直接影響を受けやすい状況になります。資源エネルギー庁「エネルギー白書2024」によると、燃料価格の高騰と円安で、化石燃料の輸入金額が2年間で22・4兆円増加し、国富流出・貿易赤字となりました。日本が晒される価格高騰リスクなどの根本解決には、エネルギー危機に強い需給構造への転換が必要とされています。つまり、国内自給率を上げることが今後の電力の安定供給と電気料金の安定化のカギとなるでしょう。

2021年10月に、日本のエネルギー政策の基本的な方向性を示す「第6次エネルギー基本計画」が閣議決定され、「S+3E」の視点が重要であるとされました。さらに「3E」の基本方針の中に2030年度における目標値も盛り込まれています【図4】。

カーボンニュートラルとは、温室効果ガスの排出を全体としてゼロにするというものです。省エネルギーの徹底と非化石エネルギーの導入拡大、電気需要の最適化などで、

◎古い家電を買い替えて節電

古い家電から最新の家電に買い替えることで、節電効果が期待できます。中でもエアコン、冷蔵庫、照明器具のように、消費電力量が多いものから買い替えると効果的です。10年を超えたら、買い替えの検討をしましょう。

環境省では、省エネ製品への買い替えを促進するためのナビゲーシヨンシステム「しんきゆうさん」を開発・運用しています。冷蔵庫、エアコン、温水洗浄便座、照明器具などを今使っているものから最新のものに買い替えた場合、どれくらい節電効果が期待できるかをシミュレーションしてくれます。買い替えて節電効果が高くなるものから買い替えてもいいですね。

買い替えの際、「統一省エネラベル」をチェックしましょう。統一省エネラベルとは、多段階評価点の高い順に5・0～1・0までの41段階の数字と★の数で示します。省エネ性能が高いものほど5に近い数字となり、ひと目で省エネ性能がわかるものです【図2】。この数字を参考にしながら、機能や性能、使いやすさ、金額、保証期間などトータルでお得になるように選ぶとよいでしょう。

将来に向けた電気料金を取り巻く状況

◎一次エネルギー自給率の課題

2021年度の日本の一次エネルギー自給率は13・3%とOECD諸国38カ国中、2番目に低い水準です。

化石エネルギーを削減しつつも、排出せざるをえなかった分のCO₂については同じ量を「吸収」または「除去」することで、差し引きゼロを目指すものです。

◎ベストミックスで「S+3E」を実現

今後の電気料金を左右するのは、どれだけ安全で安価な電力が供給できるかにかかっているのではないのでしょうか。また、産業部門、個人部門ともに省エネは大切ですが、経済も発展させていかなければならないという課題も存在しています。

太陽光や風力(陸上・洋上)、地熱などの再生可能エネルギーの活用や、再生可能エネルギーの安定化に役立つ「電力系統用蓄電池」^{※3}の導入拡大が期待されています。

再生可能エネルギーは、発電時にCO₂が発生しないというメリットはありますが自然条件に左右されるため、発電が不安定になりがちです。火力発電は、高出力で安定した発電が期待できますが、資源価格の変動の影響を受けやすく発電時にCO₂が発生します。原子力発電は発電時にCO₂が発生しませんが、安全性の確保が重要です。それぞれのメリットを生かしながらバランスのとれたエネルギーのベストミックスを実現していくことが大切であることは言うまでもないでしょう。

^{※3} 電力系統発電所から送電まで、電力に関するシステム全体のことについて利用される大規模な蓄電池。再生可能発電所や基幹系統につき、電力が余った時には蓄電池、電力が不足した時には放電することで系統電力の安定化を図る。電力系統用蓄電池を使うことで、電力の需給バランスを改善したり、再生可能エネルギーの導入可能な量を増やしたりすることが可能となる。
(資源エネルギー庁HP「再生可能エネルギーの安定化に役立つ電力系統用蓄電池より」)

◎家族仲よく最大の節約

家庭内の節約はお小遣いを減らしたり、極端に生活費を絞ったり、家族のあら探しをすることではありません。節約を始めるきっかけは、お金を貯めて〇〇したい!と夢や希望を持ち、その夢が叶えばみんなが幸せになれると考えていたはずです。しかし、夢を叶える過程で不和が生じては本末転倒というものです。家庭内でのウォームシェア、クールシェアは家族が仲よくなければできないことです。家族で協力して夢や希望を叶えて、より幸せになつてほしいと願いながら、これからもアドバイスや発信をしていきたいと考えています。

◎持続可能なエコのために

エコのために環境破壊や使い捨てが行われないように、よく考えて制度を導入してほしいと願っています。レジ袋が有料化されたものの結局はエコバッグをいくつも買うようになり、(私も含め)レジ袋をゴミ袋として利用していた人は、100円ショップなどでゴミ袋を買っています。有料化して徴収した代金は、環境保護などに使われることなく、お店の売り上げになるだけで、レジ袋有料化ひとつとっても、多くの矛盾を抱えていることがわかります。

エネルギー自給率を上げるために今後ますます進むであろう再生可能エネルギーについても、設置のために山や自然を切り開き、自然を破壊し災害リスクが上がり、近隣に生活する人たちが不安になることがはたしてエコなのか。

エコフレンドリーな生活を心がける

節約とエコはとても似ています。電気をこまめに消したり、最後まで無駄なく食べきる、使いきるなど、節約を心がけることでお財布に優しい生活をおくりながらも環境にもやさしい生活をおくることができます。節約は経済を優先し、エコは環境を優先していますが、エコフレンドリーな世界ではどちらも正解になるすてきな世界であり、多くの生活者が実践しやすい生活行動といえるでしょう。

エコにはお金がかかるという人も多いですが、現在は環境に関する補助金や税制優遇制度が数多く存在しています。例えば、エコカー減税や子育てエコホーム支援事業、給湯省エネ2024事業、長期優良住宅化リフォーム推進事業、ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)補助金(2024年度継続)、住宅ローン減税といった、導入にはお金がかかるものの、減税や補助金などと省エネ効果で出費が減り、快適な生活ができるといった相乗効果が期待できます。

自治体レベルでもエコ助成制度を行っているケースが多くあります。窓・外壁などの遮熱・断熱改修や雨水貯留槽(雨水タンク)設置、駐車場緑化やプランター設置といった簡単にできて助成も受けられるものもあります。

省エネ性能が高い家電や給湯器、トイレなどを交換する際は買う前に補助制度がないか調べてみるとよいでしょう。

また使用済みソーラーパネルの処分方法なども含めて、環境によいとされるものでもその後の段階に課題を残しているものも多くみられます。これらさまざまな課題が、テクノロジーや政策などで改善、解決されることを願っています。

そして、何よりも私たち一人ひとりが幸せに生活していくことの先に、地球環境が守られていくことが叶えられてほしいと願っています。



消費生活アドバイザー
丸山 晴美

〈職歴〉

- 1974年 新潟県三島郡与板町(現長岡市)出身
- 2001年 神田外語学院を卒業後、旅行会社、コンビニ店長などを経て節約アドバイザーとして独立。同年、ファイナンシャルプランナー(AFP)を取得
- 2009年 「消費生活アドバイザー」取得※内閣総理大臣および経済産業大臣事業認定資格
- 2019年 「ゆとりうむプロジェクト」の理事に就任

〈資格〉

AFP・FP技能士2級、消費生活アドバイザー、宅地建物取引士登録、認定心理士、調理師免許、ITパスポート

〈著書〉

『steady・特別編集 知識ゼロでもまるっとわかる お金の基本』節約家計ノート2025『お金を活かす ハッピーエンディングノート』シングルママのお金に困らない本』など多数