



業界レポート 補足資料

北海道光熱費アンケート

全設問 集計結果

92.1% 冬の光熱費が 「重い負担」	1.70倍 真冬電気代は 真夏の	月-1,800円 新電力切替で 電気代
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

調査主体	株式会社スタークラフト（エリスグッド編集部）
調査名	北海道在住者対象 光熱費に関するアンケート
調査方法	インターネット調査（クラウドソーシング）
調査対象	北海道在住の18歳以上の男女（電気代を把握している方）
有効回答数	178名
調査時期	2026年
調査エリア	北海道全域（札幌市・旭川市・函館市・帯広市ほか道内35地域）
参照データ	総務省統計局「家計調査 家計収支編」（e-Stat）

本資料は、北海道在住178名を対象に実施した光熱費に関するアンケート調査の全設問・全回答結果をまとめたものです。

引用される際は、出典を「エリスグッド」と明記し、該当ページのURLをリンクとして設置してください。

目次

第1部	調査サマリー	P. 3
	主な調査結果・自由記述から	
第2部	主要グラフ（8枚）	P. 4
	業界レポート掲載グラフをまとめて掲載	
第3部	全設問の集計結果	P. 8
	Q1～Q27の単純集計結果	
第4部	自由記述（道民の本音 134件）	P. 15
	Q27 自由回答の全件掲載	
第5部	主要クロス集計	P. 23
	属性別・暖房方式別・地域別など	
第6部	公的統計との比較（e-Stat）	P. 25
	総務省家計調査との整合性検証	
	本調査の引用・転載について	P. 27
	お問い合わせ	

第1部 調査サマリー

本調査でわかった主なポイント

- 北海道在住者の 92.1% が冬の光熱費を「重い負担」と回答（うち「非常に重い」は64.0%）。
- 真冬1月の電気代は平均 15,309円、真夏の 1.70倍。年間電気代の平均は約147,400円。
- 灯油使用世帯は 61.8%、1冬（11月～3月）の灯油代は平均約70,291円。
- オール電化世帯の真冬電気代は平均33,594円で、灯油暖房世帯（12,852円）の 約2.6倍。
- 過去2年で電気代が「重くなった」と感じる人は 82.0%。節電行動の上位は「我慢の節約」が中心。
- 電力会社の見直しを「検討したけど動いていない人」が 38.8%。最大の不安は「本当に安くなるか分からない」60.1%。
- 新電力に乗り換えた人（n=46）は北電のままの人（n=115）より 真冬電気代が月約1,800円安い 傾向。
- 総務省家計調査（e-Stat）の北海道地方データと、本調査の真冬電気代は誤差0.5%以内で一致。調査の精度が公的統計で裏付けられた。

自由記述（Q27）に寄せられた声から

自由回答は134名（全体の75.3%）から得られました。寒冷地ならではの切実な声を一部紹介します。

「冬は暖房がなければ命にかかわります。それだけ重要なものであるにも関わらず、負担は年々増すばかりです」

「道民にとって冬の電力は、まさに生きるためのインフラである」

「オール電化の物件を選んだことを冬場は後悔します。一人暮らしなのに1月の電気代が4万円近くになった」

「真冬の1か月の灯油代が2万円以上かかっている、食料品の値段も上がっている今は、光熱費分が家計の負担になっている」

「電気をオクトパスエナジーに変えてから2000円ほど安くなりました」

「節約にも限界があります！とだけ国や電力会社に伝えたい」

第2部 主要グラフ

業界レポートに掲載した8枚のグラフをまとめて掲載します。

冬の光熱費負担感

Q. 北海道の冬の光熱費負担をどう感じていますか？

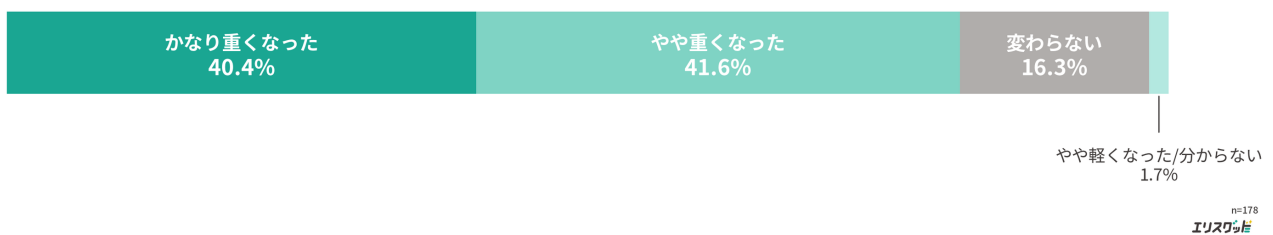
「重い負担」と感じる：合計 92.1%



過去2年の電気代負担感

Q. 過去2年で、電気代の負担をどう感じていますか？

「重くなった」と感じる：合計 82.0%

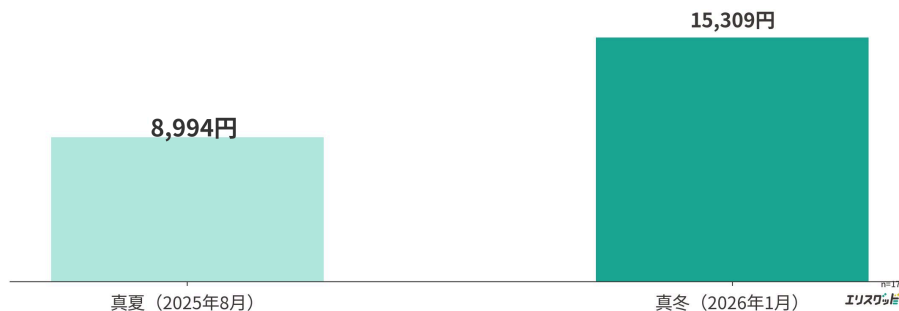


真冬と真夏の電気代

Q. 真冬と真夏の電気代の平均（中央値ベース）

真冬は真夏の電気代の

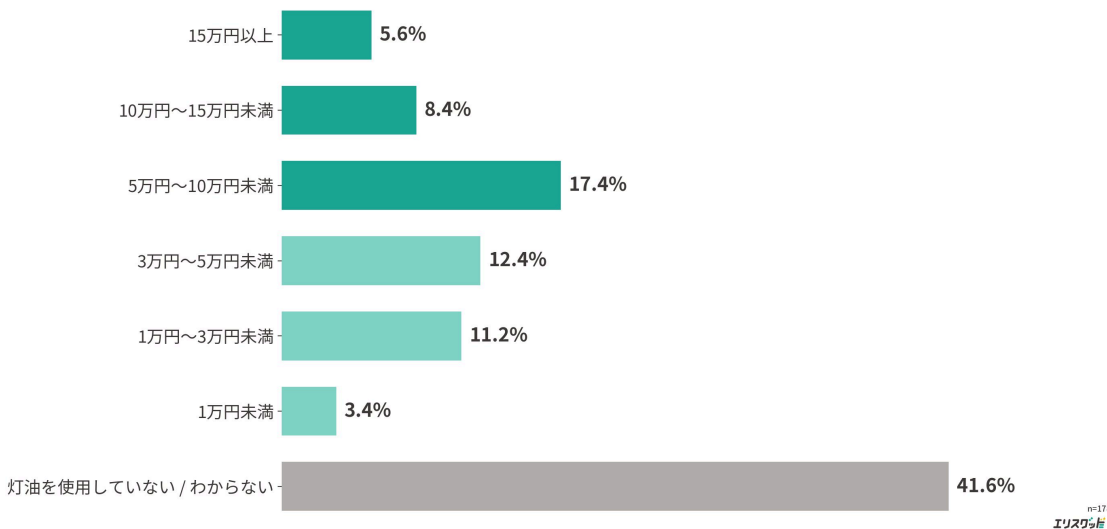
1.70倍 (差額は月 +6,315円)



1冬の灯油代総額

Q. 1冬の灯油代総額はいくらでしたか？

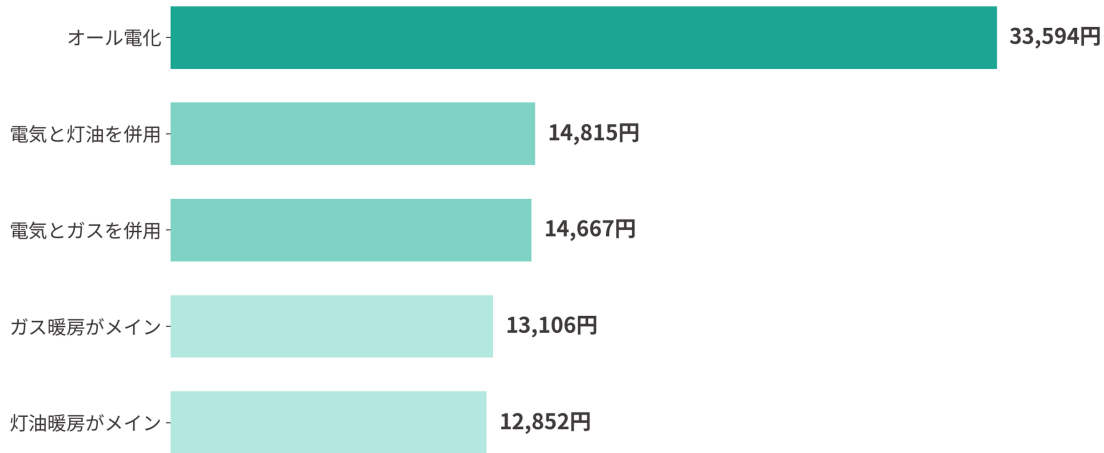
灯油使用世帯の平均：約 70,291円 / 中央値：75,000円



暖房方式別 真冬電気代

Q. 暖房方式別 真冬1月の電気代の平均

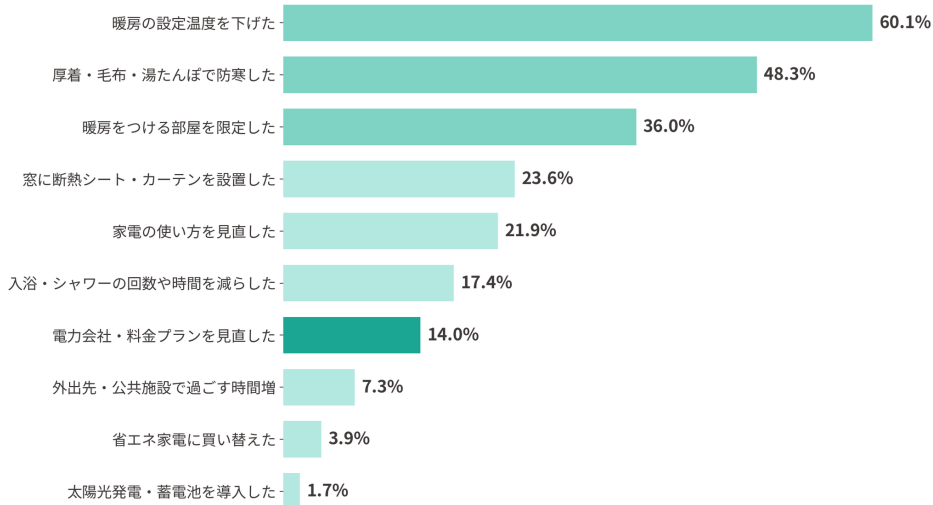
オール電化は灯油暖房世帯の約2.6倍



n=178
エリスグッド

光熱費対策ランキング

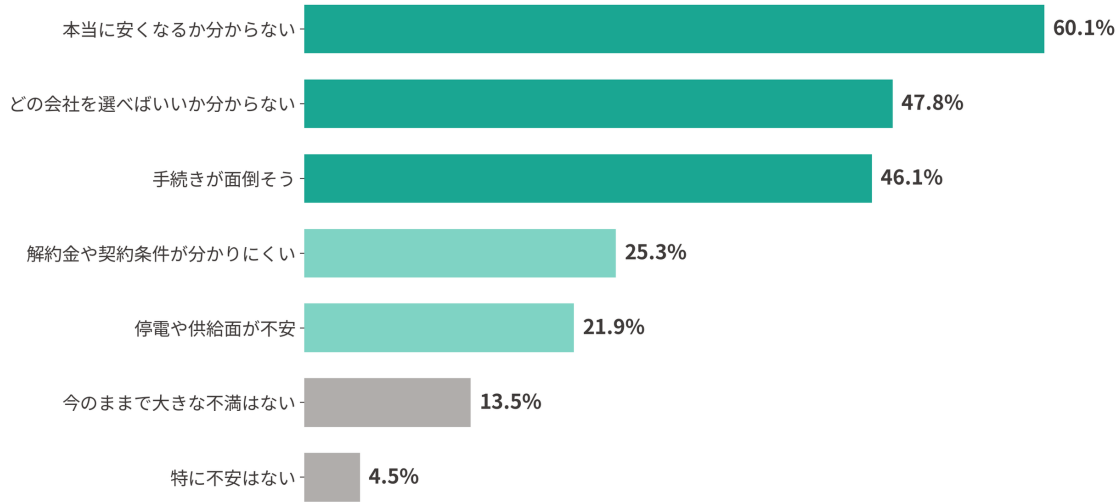
Q. 光熱費の高さが原因で実際にしたこと (複数回答)



n=178
エリスグッド

見直し時の不安要素

Q. 電力会社・料金プランを見直す際、不安に感じること（複数回答）



n=178
エリスグッド

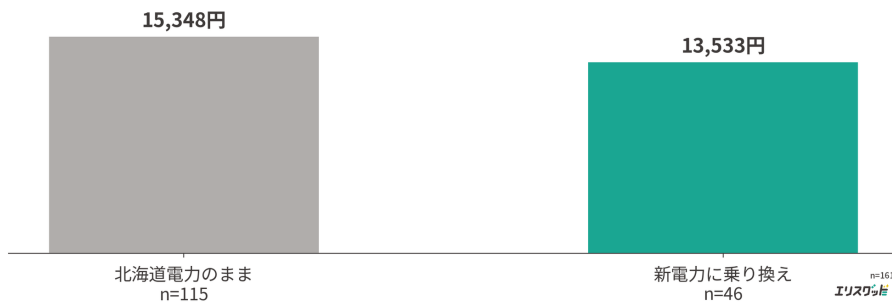
新電力切替の効果

Q. 新電力に乗り換えた人の真冬の電気代は？

新電力に乗り換えた人は

月 -1,800円 安い

年間約 -2万円の節約に



n=161
エリスグッド

第3部 全設問の集計結果

各設問の集計結果を順番に掲載します。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。

Q1. 郵便番号（上3桁）

北海道在住確認のため上3桁（040～099）を入力いただきました。スクリーニング目的のため、ここでは個別集計は割愛します（178名すべてが北海道圏内の番号で確認済み）。

Q2. 北海道のどの地域にお住まいですか？

地域	回答数	割合
札幌市	98	55.1%
旭川市	16	9.0%
函館市	11	6.2%
帯広市	7	3.9%
恵庭市	4	2.2%
小樽市	3	1.7%
千歳市	3	1.7%
釧路市	3	1.7%
苫小牧市・名寄市・岩見沢市・室蘭市・登別市・江別市	各2	各1.1%
その他道内地域（北広島市、虻田郡、美幌町ほか）	20	11.2%

Q3.

ご家庭の電気代について、あなたの関わり方として最も近いものを選んでください

回答	回答数	割合
自分が主に支払っている	99	55.6%
家族と一緒に把握している	59	33.1%
金額はだいたい把握している	20	11.2%

Q4. 性別

回答	回答数	割合
女性	97	54.5%
男性	78	43.8%
回答しない	2	1.1%
その他	1	0.6%

Q5. 年代

年代	回答数	割合
30代	66	37.1%
40代	52	29.2%
50代	27	15.2%
20代	24	13.5%
60代以上	9	5.1%

Q6. 現在の世帯人数

世帯人数	回答数	割合
1人	48	27.0%
3人	47	26.4%
2人	43	24.2%
4人	32	18.0%
5人以上	8	4.5%

Q7. 現在のお住まい

住居	回答数	割合
賃貸・アパート/マンション	92	51.7%
持ち家・一戸建て	67	37.6%
持ち家・マンション	19	10.7%

Q8. ご家庭の暖房方式

暖房方式	回答数	割合
灯油暖房がメイン	71	39.9%
ガス暖房がメイン	33	18.5%
電気とガスを併用している	30	16.9%
電気と灯油を併用している	27	15.2%
オール電化（暖房も電気）	16	9.0%
その他	1	0.6%

Q9. 現在契約している電力会社

電力会社	回答数	割合
北海道電力（従量電灯B・Cなど）	74	41.6%
北海道電力（エネとくスマートプランなど）	30	16.9%
その他（Q10で回答）	22	12.4%
北ガスの電気	18	10.1%
オクトパスエナジー	9	5.1%
Loopでんき	6	3.4%
楽天でんき	5	2.8%
トドック電力	4	2.2%
ENEOSでんき	3	1.7%
エバーグリーンリテイリング・エネワンでんき	各2	各1.1%
シンエナジー・TERASELでんき・HTBエナジー	各1	各0.6%

Q11. 2026年1月または直近の真冬の電気代

金額帯	回答数	割合
5,000円～1万円未満	45	25.3%
1万円～1万5,000円未満	39	21.9%
1万5,000円～2万円未満	35	19.7%
2万円～3万円未満	27	15.2%
5,000円未満	21	11.8%
3万円～4万円未満	4	2.2%
6万円～8万円未満	3	1.7%
5万円～6万円未満	3	1.7%
4万円～5万円未満	1	0.6%

中央値ベース推計平均：約15,309円

Q12. 2025年8月または直近の真夏の電気代

金額帯	回答数	割合
7,000円～1万円未満	44	24.7%
5,000円～7,000円未満	37	20.8%
1万円～1万5,000円未満	36	20.2%
3,000円～5,000円未満	32	18.0%
1万5,000円～2万円未満	16	9.0%
3,000円未満	5	2.8%
2万円以上	5	2.8%
分からない	3	1.7%

中央値ベース推計平均：約8,994円（真夏の約1.70倍が真冬電気代）

Q13. 2025年の1年間（1月～12月）の電気代合計

金額帯	回答数	割合
10万円～15万円未満	51	28.7%
5万円～10万円未満	37	20.8%
15万円～20万円未満	35	19.7%
5万円未満	18	10.1%
25万円～30万円未満	13	7.3%
20万円～25万円未満	12	6.7%
30万円～40万円未満	5	2.8%
40万円～50万円未満	3	1.7%
分からない	3	1.7%
60万円以上	1	0.6%

中央値ベース推計平均：約147,400円

Q14. ご家庭で灯油を使用していますか

回答	回答数	割合
いいえ	68	38.2%
はい（暖房用）	57	32.0%
はい（暖房と給湯の両方）	43	24.2%
はい（給湯用・お風呂）	10	5.6%

灯油使用率：61.8%（暖房用32.0% + 暖房と給湯24.2% + 給湯のみ5.6%）

Q15. 1冬（2025年11月～2026年3月）の灯油消費量

消費量	回答数	割合
灯油を使用していない	67	37.6%
500L～1,000L未満	33	18.5%
200L～500L未満	28	15.7%
分からない	19	10.7%
200L未満	15	8.4%
1,000L～1,500L未満	10	5.6%
1,500L以上	6	3.4%

Q16. 1冬（2025年11月～2026年3月）の灯油代総額

金額帯	回答数	割合
灯油を使用していない	67	37.6%
5万円～10万円未満	31	17.4%
3万円～5万円未満	22	12.4%
1万円～3万円未満	20	11.2%
10万円～15万円未満	15	8.4%
15万円以上	10	5.6%
分からない	7	3.9%
1万円未満	6	3.4%

灯油使用世帯のみ（n=104）の平均：約70,291円

Q17. 灯油の主な購入方法

購入方法	回答数	割合
灯油を購入していない・分からない	72	40.4%
業者に定期配達してもらう（契約定期便）	53	29.8%
セルフのガソリンスタンドで自分で購入	21	11.8%
業者に注文の都度配達してもらう	18	10.1%
その他	11	6.2%
有人のガソリンスタンドで購入	1	0.6%
ホームセンターで購入	1	0.6%
コープ・生協で購入	1	0.6%

Q18. 北海道の冬の光熱費負担をどう感じていますか

負担感	回答数	割合
非常に重い負担だと感じる	114	64.0%
やや重い負担だと感じる	50	28.1%
普通（我慢できる範囲）	12	6.7%
あまり負担に感じない	2	1.1%

「重い負担」（非常に+やや）と感じる人：92.1%

Q19. 過去2年で、電気代の負担をどう感じていますか

負担感の変化	回答数	割合
やや重くなった	74	41.6%
かなり重くなった	72	40.4%
変わらない	29	16.3%
やや軽くなった	2	1.1%
分からない	1	0.6%

「重くなった」（かなり+やや）と感じる人：82.0%

Q20. 光熱費の高さが原因で、実際にしたこと（複数回答）

行動	回答数	回答率
暖房の設定温度を下げた	107	60.1%
厚着・毛布・湯たんぽで防寒した	86	48.3%
暖房をつける部屋を限定した	64	36.0%
窓に断熱シート・カーテンを設置した	42	23.6%
家電の使い方を見直した（待機電力カットなど）	39	21.9%
入浴・シャワーの回数や時間を減らした	31	17.4%
電力会社・料金プランを見直した	25	14.0%
外出先や公共施設で過ごす時間を増やした	13	7.3%
特になし	12	6.7%
省エネ家電に買い替えた	7	3.9%
太陽光発電・蓄電池を導入した	3	1.7%
その他	3	1.7%

Q22. 電気代を抑えるため、今後実践したい対策（複数回答）

対策	回答数	回答率
暖房の設定温度を下げる	68	38.2%
厚着・毛布・湯たんぽで防寒する	63	35.4%
窓に断熱シート・カーテンを設置する	52	29.2%
家電の使い方を見直す（待機電力カットなど）	49	27.5%
電力会社・料金プランを見直す	44	24.7%
暖房をつける部屋を限定する	43	24.2%
省エネ家電に買い替える	27	15.2%
入浴・シャワーの回数や時間を減らす	20	11.2%
特に予定していない	19	10.7%
外出先や公共施設で過ごす時間を増やす	15	8.4%
太陽光発電・蓄電池を導入する	7	3.9%
その他	1	0.6%

Q24. 電力会社の乗り換え経験・意向

乗換意向	回答数	割合
検討したことはあるが、乗り換えていない	61	34.3%
検討したこともない	54	30.3%
北海道電力から新電力に乗り換え、現在も継続中（満足）	46	25.8%
新電力に乗り換えしたが、北海道電力に戻した（後悔）	9	5.1%
今後、見直しを検討したい	8	4.5%

検討経験あり＋今後検討したい層を合わせると38.8%が潜在的見直し層

Q25. 電力会社や料金プラン見直し時の不安（複数回答）

不安要素	回答数	回答率
本当に安くなるか分からない	107	60.1%
どの会社を選べばいいか分からない	85	47.8%
手続きが面倒そう	82	46.1%
解約金や契約条件が分かりにくい	45	25.3%
停電や供給面が不安	39	21.9%
今のままで大きな不満はない	24	13.5%
特に不安はない	8	4.5%
その他	1	0.6%

第4部 自由記述（道民の本音）

Q27. 北海道の冬の光熱費について、感じていることや工夫していること、国や電力会社に対しての本音を自由にお書きください

回答数：134件（全178名中75.3%） ※自由回答は回答者の原文ママで掲載しています（誤字・脱字・表記ゆれも編集していません）。「あ」「特になし」など内容のない回答のみ除外。

- [1] 昔は電気ストーブも併用していたのですが、電気代の節約のために使わなくなりました。
イランのホルムズ海峡閉鎖の影響で最期に灯油を入れた時の値段が今までの1.5倍は掛かって困りました。
ガス料金もプロパンガスしか選択肢が無い場所が多く、都市ガスに比べたら物凄く高いので不公平感はずっとあります。
- [2] 冬暖房を使うようになる時期に、断熱材のプチプチを窓に貼って暖房費を節約してる
- [3] 今後も夏あつくなり、冬寒くなるのであれば、電気代はすごい
- [4] 去年引っ越しをして部屋が広くなり、電気代がとて高くなりました。3歳の子供がいるためエアコンや暖房の節約をしても子供が家にいる時は室温が気になるので、節電にも限界があります。札幌も夏はエアコンがないと熱中症が怖いのでエアコンがないと暮らせません。もう少し電気代が安くなると助かります。
- [5] 政府の電気代の補助額の増額、期間の延長を求む
- [6] 光熱費をできるだけ安くできるように節約を行っていますが、それでもまだまだ高いので政府にはもうちょっと補助とか多めに出してほしいししっかり助けて貰いたいです。
- [7] 北海道の冬は暖房が必須なので、電気代と灯油代が重なる時期はかなり厳しいです。ここ数年で光熱費が上がり、以前より家計の負担が増えたと感じます。節約のために暖房温度を下げたり、使う部屋を限定したり、厚着や断熱シートで工夫していますが限界もあります。
- [8] 北海道の冬は暖房を止めるわけにいけないので、毎年冬の光熱費がかなり家計の負担になります。特に電気代と灯油代が同時に上がった時は本当に厳しかったです。窓に断熱シートを貼ったり、厚着をして暖房温度を下げたりして節約していますが、限界もあります。寒冷地の事情をもっと考慮して、冬季限定の補助や料金軽減策を充実させてほしいと感じています。
- [9] 年々光熱費が上がっていくので、冬場はできるだけ暖房を使わないように生活しているが、真冬の時期は暖房を使わないと命に関わる事もあるため、冬季間だけでもいいので国の光熱費補助制度が欲しい。
- [10] 燃料代や電気代が高くなって家計は厳しいといえは厳しい（我慢できる範囲ではある）。在宅中の節電の工夫で、少し厚着をしたり気持ち早めに暖房を切ったり個人で工夫したりはしています。値下げはしてもらえるとありがたいですが、まずは安定した電力供給と燃料確保をやっていただきたいと思います。
- [11] 高齢の両親と同居しているため、エアコンの温度を上げることはできても（夏場）、下げることはできない（冬場）。
- [12]
実家がすぐに近くにあるので、お風呂に入りたいときには実家を使わせてもらったりして、ガス代や電気代を節約していました。
- [13]
自営業で美容サロンを運営しているため、お客様のために部屋を温めるが、キャンセルの場合は無駄になるので非常に腹が立つ。
- [14] 光熱費が高すぎる。
健康に生きていくために必要なものなので
安くするか国が少しでも負担して欲しい。
- [15] 札幌の冬は長く、特に一人暮らしだと光熱費の負担が大きく感じます。暖房をつけっぱなしにするとすぐに電気代が跳ね上がるため、帰宅後の数時間だけ灯油ストーブを使い、寝る前は湯たんぽでしのぐようにしています。断熱シートや厚手のカーテンを使うだけでも体感温度がかなり違うので、毎年工夫しながら冬を乗り切っています。電気代の高騰が続いているので、国や電力会社にはもう少し生活者向けの支援策を増やしてほしいと感じています。
- [16] 光熱費が高く値下がり期間が終わってしまったが、冬の寒い時期に子ども達の生命を維持する為には暖房を付けなければいけないことが辛いです。
- [17] 北海道だと冬の暖房は生命に関わることなので、年々電気代も灯油代も上がり続ける中、節約するのも限界があるのでどうにかしてほしいと思います。
- [18] 光熱費は高くなるし、灯油も値段が上がり国からの
価格を値下げして欲しい。
- [19] 冬の北海道は暖房がなければ命にかかわります。それだけ重要なものであるにも関わらず、負担は年々増すばかりで、行政や電力会社からは何らの補助もありません。低所得者層の方々にはあるかもしれませんが、いわゆる中間層が一番負担が大きいと

思います。負担の大きい層にも公平に補助を行ってください。

[20] 電気代値上げの理由やタイミングがしっかりとした説明がないまま、ユーザー無視で行われている印象が強い。

[21] ストープの設定温度は低くしています。

[22] 暖房でガスのパネルヒーターを使用しているのですが、冬の暖房費がすごく高いので灯油に変えることを検討しています

[23] 住む家によって断熱材や日当たり、我が家は賃貸の集合住宅なので下の階の部屋の状況に左右されます。

真冬の浴室は寒く湯船にお湯をためている途中でお湯が冷めています。本当はダメなのですが真冬はお風呂の準備中から換気扇を止めてお湯が冷めにくいようにしています。

[24] 正直、北海道の冬の光熱費は毎年かなり重くて、特に真冬は請求額を見るたびに気持ちが沈みます。暖房を切るわけにもいれないので、「節約＝我慢」みたいになるのがつらいところです。私は厚手のカーテンに替えたり、部屋ごとに暖房を調整して無駄に広く温めないようにしています。それでも限界はあって、もう少し現実的な料金設定や補助を考えてほしいのが本音です。寒さが命に関わる地域だからこそ、その前提での支援をもっとしてほしいです。

[25] プロパンガスの部屋を契約してしまうと光熱費が非常に高くなる。プロパンガスの部屋は賃料が安くうっかり契約してしまいそうになるので注意が必要だ。政府はプロパンガスの使用量について規制をした方がいいと思う。北海道の冬はやはり寒い。温める方が熱量がかかるので、冬の間光熱費が安くなるように手当を国に求めたい。または、ちゃんと電気や灯油などの燃料が不足なく行き渡るよう整えて高騰する価格を抑えて欲しい。

[26] 北海道の冬は光熱費が生活を圧迫しすぎていて、本当に死活問題です。特にここ数年の電気代と灯油代のダブル値上げは容赦がなく、家の中でもダウンベストを着て過ごすのが当たり前になってしまいました。国には、北国の厳しい冬の現実をもっと直視した支援をお願いしたいです。

[27] 一戸建てだと温める範囲が広く、灯油代だけで月に数万円が飛んでいくのが本当に苦しいです。セット割などで工夫はしていますが、電力会社による値上げの通知を見るたびに溜息が出ます。省エネ家電への買い替えも検討していますが、そのための初期費用も捻出するのが難しいのが本音です。

[28] マンションなので一軒家よりはマシかもしれませんが、それでも冬場の電気代とガス代の合計には毎月驚かされます。一度新電力に変えて少し安くなりましたが、最近はどこも高いので差がなくなってきている気がします。政府の補助金も一時的なものではなく、継続的に制度化してくれないと不安で仕方ありません。

[29] オール電化の物件を選んだことを冬場は後悔します。一人暮らしなのに1月の電気代が4万円近くになった時は、何かの間違いかと思いました。冬の間はなるべく大学の図書館やカフェで過ごして、家では寝るだけにするなど工夫していますが、限界があります。もっと若者や单身者にも優しい料金プランが増えてほしいです。

[30] 冬は外気温が低く暖房を長時間使用するため、電気代と灯油代の両方がかさみ、家計への負担を強く感じます。特に寒波の時期は暖房を止めることができず、節約にも限界があります。対策としては、窓に断熱シートを貼ったり、カーテンを厚手に変えたりして熱が逃げにくい環境を整えています。また、家族で同じ部屋に集まって過ごすようにしています。電気料金の仕組みが分かりにくいので、もう少し分かりやすく、安心して選べる制度になることを期待しています。

[31] 冬の暖房にかかる費用（特にガス代がとてめにかかる：備え付けの暖房器具がガスのため。そのため電気ストーブをスポットでうまく利用している）が非常にかかり、これ以上高くなると冬は光熱費のために働いているのかと思うほどです。将来年金生活になった場合、光熱費は年金すべてでもまかなえないと思います。将来が本当に心配です。

[32] 暖房を灯油にだけ頼っていた時はFFストーブを1日中微小で焚き続けていて、灯油代の高騰がダイレクトに家計に響いた。ガスはプロパンで基本料金だけでも相当な額になる。最近では夏もかなり暑く、私の住む所もクーラーとまではいかないが、扇風機くらいは必要になってきていると感じる日も多い。

そう考えると北海道は光熱費に関してはかなりの負担が大きい。薪ストーブは本当に導入して良かったし、もっと早くから使うべきだったと感じている。

[33] 会社や地域によって値段の差があるととても感じている。差をなくしてほしい。

[34] 夏はまだエアコンの仕様を多少我慢できたりして電気代も高くはないと思うが、冬は暖房代が非常に高く大変です。物価高も加わっているのも、もっと早急に減税に取り組んで欲しい。さらに言うなら食品だけでなく、消費税自体の見直して欲しいと思います。

[35] 家庭内での光熱費高騰もだが、子供の習い事の料金も上がる為、きつい。入浴時や洗い物時の設定温度を低めにしている。

[36] 戸建てで太陽光発電や蓄電池を付けているので

夏場はそこまで光熱費が掛からないが

雪が積もると太陽光が発電しないので

かなり電気代がかかる。

暖房などはガスだが、電気もガスも基本料金が高すぎる。

勤務先から寒冷地手当を必ず付ける決まりを

政府から出して欲しい。

[37] 年々灯油価格が高騰していて、生活が苦しくなっている。命にもかかわることなので、少しでも安くしてほしい。そうでないと北海道で暮らせなくなる。

[38] 毎年冬のストーブには欠かせない灯油代が高く、家計を圧迫しています。できるだけストーブをつけない、設定温度を低くして、厚着をしたり、こたつで足元を暖めるなどをして節約しながら過ごしています。

[39] 暖房が電気蓄熱式なので、厳冬期の電気代がものすごく高くて困っている。1度だけ2月の電気代が13万円台になった時には、もう生活していけないと思った。

[40]

工夫してることは冬は、家にいるときはフードがついてるマウンテンパーカーを着てフードを家の中でも被って暖を取ってます

[41] 電気や暖房費の高騰は雪国を直撃するわけですが、東京の人とは事情が違うほどたくさんかかるのにあまり真剣に取り合えないなあと思っています。中央が決定しているという気持ちがあります。危機感がまず違っていますね。エアコンはぜんぜんこちらでは温めるためには使用できません（逆に壊れてしまう）。

[42] 灯油・電気問わず、暖房を使用しないと乗り切ることは不可能なので、灯油台の高騰は家計に更なる負担を強いられ、圧迫する一方です。国や電力会社については大きな期待はしていませんが、強いて言えば再生可能エネルギーにかかる予算の割合を激減し、その分を原油高対策（補助金以外）に充ててもらいたいです。

[43] 一時期やっていたような記憶がありますが、前年よりも〇%使用量を減らせた場合にはポイントがもらえるような企画があると節電にもっと力が入るように思います

[44] 再生可能エネルギーの開発をもっと頑張してほしい。

[45] 冬は暖房を切ることが難しいので、どうしても光熱費が高くなります。特に灯油代と電気代が同時に上がる時期はかなり負担を感じます。厚着をしたり、使わない部屋の暖房を止めたりして節約していますが、北海道では限界もあります。もう少し冬季向けの補助や料金負担の軽減策が増えてほしいです。

[46] 燃料の高騰で灯油単価が高い為、国として補助金とかバラマキのような対策ではなく税金の減税などで生活全体の事を考えて欲しい。

[47] 愛知県から仕事の関係で自立した息子たちを置いて夫婦2人で移り住んできたが、北海道の方達は頭がおかしい様に思う事がある。愛知県をはじめ東海地方では寒いなら家屋内でも長袖を着て上着を着るなど厚着をするのが当たり前ですが、北海道の方たちは家屋内で夏の様な格好でいて光熱費がかかると言っている方が多いから呆れている。政府や電力会社だけでなく節約や工夫の前に長袖を着て上着を着る厚着をした方が良いと思う

[48] 中東問題で灯油やガソリン代が上がり、暖房のストーブや車の使用頻度を減らしたりしています。地震の時の停電で電力会社も変え、安いプランにしました。

節約のため、部屋の電気はこまめに消すようにしています。

生活が大変なので、電力会社や政府はもっと金額のサポートをして欲しいです。

[49] トイレの電気を外している。他の使っていない電気、暖房は消して節電している。

電力会社の値上げは周りの値上げと便乗値上げしていると思う。

[50] 最初に申し上げますと、2025年8月に北海道に引っ越してきました。

冬は、冷える事を覚悟して、電気代がかかる事も理解しました。

引っ越す前まで、関東圏にいました。東京ガス、電力で、それに比べると、電気とガスの支払い先が別れて、倍以上の値段がかかりました。

冬の過ごし方に話を戻します。

11月になってきたら、寒くなり、エアコン(暖房)をかけるようになりました。炬燵も出して、暖をとり冬を過ごしました。10月までは、電気代、約¥5,000だったのに対し、暖房を使い続けたら、電気代は、¥約8,000まで上がりました。

もしかしたら、一人暮らしでは、安いほうなのかもしれませんが、比較が東京電力なので、何とも言えません。

初めての北海道の冬を過ごして、家にいる時は、毎日決まった部屋で、暖房をつけてました。

借りているアパートには、ストーブが備えられてましたが、使用しませんでした。

以上となります。

[51] 暖房費を減らすためにお湯をペットボトルに入れて抱いて毛布にくるまっていたり、常に着る毛布を着たりしていた。

[52] 冬はエコキュートで家を温めるのでガス代の方が気になります。夏の冷房は電気なので節電のために極力つけないように外出したりしています。冬は雪で引きこもり生活が続いたりして、家にいる時間も長くなるので冬は光熱費が高くなります。冬の光熱費削減は家庭内ではなかなか難しいので、国の補助があると助かります。

[53] 電気やガスの補助は定期的にあるため、灯油への補助の実施頻度を多くしてくれると助かります。

[54] 電力でも灯油でもかなり家計の負担が増すのでもっと行政から支援して欲しいです。

[55] お風呂上がりりが寒いので、追い焚きして暖まってから上がりたいのですが、我慢しています。ぼかぼかで上がりたいのにつらいです。

冬の北海道は灯油が命綱なので安定した供給を確保してほしいです。

[56] ここ数年で光熱費の値上がりりが大きいように感じる。生活に必須のライフラインなので負担が大きい。

[57] 寒くてもストーブのスイッチを押すのをためらう時がある。日中、晴れている日はストーブを消す。着る毛布で過ごす。政府や自治体は冬季間の燃料補助をしてほしい。

[58] 以前は灯油暖房も利用しており、その時は給油が間に合わず数時間暖房なしで過ごしたことがあります。

子供が小さかったので家の中でかけっこをしたりして凌ぎました。

現在はオール電化で、今の所大きな停電の時にも地域的にすぐ復旧したので事なきを得ましたが、真冬に停電したら本当にどうなるのかなと恐怖感があります。

さまざまな情勢で電気代が上がるのは仕方ないのかもしれませんが、やはりきついです。

家を建てた頃はオール電化オール電化と勧められたのに、東日本大震災後一気に値上がりしました。

設備を変えるには初期投資が必要ですが、それも簡単なことではありません。

その分夏はエアコンを設置するのを辛抱してすっかり暑くなった北海道の夏を耐えています。

老後、暑さ寒さに耐えなければいけないのであれば、北海道を離れることも選択肢に入れるかもしれません。

[59] 数年前よりも光熱費が高くなり家計が負担になっていますので、もう少し安い価格設定になれたらいいと思います。

[60] 電気ストーブなどを使うとすぐに電気代が上がるため使用しない様になっています。

また冬の洗濯物の室内干しが中々乾かないため除湿機を稼働させなければならないのですがそれがまた電気代を上げてしまう要因の一つだと感じています。

[61] 冬はストーブなので本州のエアコンよりもお金がかかる。少しでも補助金などで電気代やガス代が安くなってほしい。

[62] 真夏以外は冷え性なので常に手足が氷のように冷たいのに、部屋を十分に暖めて、手足を動かせるようにするには費用がかかりすぎる。結局早く寝るとかしてしのいでいる。いくら厚着をしても手足の先端の冷たさは補えないのでやはり暖房機器に頼るしかない。寒冷地とはいっても、真冬は玄関や窓から冷たい空気も入ってくる。玄関ドアや窓に断熱材当てても、完全に防ぐは無理。賃貸だと出来ることに限界もある。換気も必要なので、それは仕方ないが、そこで暖房を控えると体が冷えすぎておかしくなる。国の支援等で光熱費の補助があるのはとてもありがたい。

[63] 冬の北海道は暖房なしでは命に関わるため、高騰する光熱費は嗜好品ではなく「生存コスト」と考えます。節電の努力も限界があり、補助金は助かるものの、寒冷地の特殊性を考慮した恒久的な軽減策を本音では切望します。

[64] 灯油代の値上がりりが何年も続いている現状を何とかしてほしいとは思っています

[65] 1月、2月は気温が特に下がるため（外は-20℃以上になることも）光熱費を抑えようとは思いますが中々セーブするのはとても難しい状況です。少しでもできる事としたら暖房で温めたやかんのお湯をポットに溜め、それを白湯で飲んだり寝る前の湯たんぽに入れて工夫をしています。

[66] 光熱費を抑えるために厚着や設定温度の変更などをしてきたが、まだ子供が小さいので結局風邪をひかせてしまいました。快適に過ごすには、北海道の冬はやはり暖房は欠かせないのに、ガス代電気代がかかるためとても不公平だと感じる場合があります。寒冷地は冬が長いので、それを考えた電気代にしてほしいです。

[67] 節約にも限界があります！とだけ国や電力会社に伝えたいですね

[68] 近年は灯油価格の変動やが激しく、家計の管理が難しい。

[69] 旭川は特に冷え込みが厳しく、冬の光熱費は毎年かなりの負担になります。灯油代が高騰した年は、暖房をつける時間を短くしたり、部屋を限定して過ごすなど工夫していましたが、それでも月の光熱費が3万円近くになることもありました。断熱シートや厚手のカーテンを使って少しでも暖気を逃がさないようにしていますが、根本的な負担軽減には限界があります。北海道の冬の生活に暖房は欠かせないので、国や電力会社にはもう少し支援策を増やしてほしいと感じています。

[70] 北海道の冬は暖房を使わないわけにはいかず、毎年光熱費の高さに悩まされています。特にここ数年は電気代が上がり続けており、灯油代も高騰しているため、家計への負担が大きくなります。節約のために、暖房を使う部屋を限定したり、窓に断熱シートを貼ったり、厚着をして過ごすなど工夫していますが、それでも冬場は月の光熱費が2万円を超えることもあります。北海道の冬の厳しさを考えると、国や電力会社にはもう少し支援策を充実させてほしいと感じています。特に子育て世帯や高齢者世帯に対しては、補助金や割引制度があると助かると思います。

[71]

どうしても冬場は光熱費が上がるのに、年末年始の休みで家族がいるとなると電気も暖房も使用時間が増えるので辛いです。

年々光熱費の高騰が胃をキリキリさせてきます。

時代も伴って電気を使用するシーンが増えたのにも関わらず収入がそのまま上、年々厳しくなる気象条件と物価高に不満の日々です。

[72]

北海道は春先でもまだまだ朝と夜が冷えるので、暖房をつけなければいけないが、暖房をつける度に電気代が過ぎることが辛い
オール電化だと湯を沸かすにも電気なため、冬場のお風呂に浸かって温まりたい時期には電気代が3万に達して辛かった

[73] やっぱり灯油代はキツイ。

値上がりは仕方ないことかもしれないけど、やっぱり家計に響く。

[74] なんで原発を動かさないのか不思議で仕方ない。動かしても動かさなくても近くに住んでる限りリスクは変わらない。そのリスクを分かって原発の近くに住んでいる。原発を動かすのに反対な人が電気代を沢山払ったらい。原発を動かして電気代が安くなるならさっさと動かしてほしい。

灯油に関しては、冬に北海道に来て暖房をつけなくて過ごしてみたい。エアコンだけで過ごしてどれだけ暖房費がかかるかやってみてほしい。そういう人と本州のちょっと雪が降っただけでガタガタ言う人が同じ灯油代だと思えば不公平だなと思う。まあ、本州に引越せばって言われればそうですが。

[75] 部屋に日差しがはいることがなく、冬になる前に暖房をつけなくて寒さでやられてしまい早めにつけました、ですが、電気代が2万を超えてしまいとても高いため、冬の間暖房をできるだけ控えてきましたが、寒くてとても過ごせませんでした。

[76] 北海道は冬は寒く、夏は涼しかったが近年熱くなり冷房代もかなりかかるので補助金が出ると助かる。

[77] 道民にとって冬の電力は、まさに生きるためのインフラである。

[78] 北海道の冬は11月から4月まで暖房が必要で、灯油代と電気代が重くのしかかります。一人暮らしでも冬場は光熱費が月2万円を超えることがあり、部屋を暖める以外に選択肢がないのがつらいところです。厚着や設定温度を下げるなどの工夫はしていますが、根本的な解決にはなっていません。国や自治体による寒冷地向けの光熱費補助がもう少し手厚くなるとありがたいです。

[79] ペットを飼っていて家にいない時間も冷暖房をつけるから対策もあまりできなくて金銭的にきつかった。

[80] 常に暖房をつけているので冬がかなり高くなり負担が大きすぎる

[81] 節約のために部屋の設定温度を下げています。プラス、冬は家の中でも多少厚着をするようにはしています。

後は暖房は日中は出来るだけ切るようにしています。

物価上昇もそうですが、色々なものが上がり続けているのを何とかしてほしいです。

[82] 以前アパートに住んでいた時、2LDKで備え付けの暖房が一個で冬は凍えた。自分で灯油ストーブを購入しなんとか過ごせた
が、窓際は2℃しかなかったこともあり、とても大変だった。それがきっかけで断熱のしっかりした家に引っ越しを決め、今は悩みもなく過ごせているが、暖房費や電気代が安ければ引っ越しすらしなかった可能性もある。

電気代は高すぎるので、一時的な政府の補助ではなく根本的に値段を下げてほしい。段階式の場合3段階目の料金が高すぎるし、再エネ発電割賦金とかはよくわからない。

[83] 冬の光熱費はとても負担に感じています。

[84] 一人の時はできるだけ厚着をして暖房を使わないようにしたり、ストレッチや運動をして体を温めるようにしている。最近
は夏も暑く冷房を使う機会も増えており光熱費の負担がとても大きい。

[85] 高いなとは思ひ、寒さを我慢できるギリギリの気温までは暖房をつけなくていいなどの工夫はしているが、やはり寒さには耐えられず毎年11月前には暖房を入れてしまう。

[86] あまり温度を高くしないで暖房費を抑えている

子供が小さい間暖かく保たなくては行けなく、暖房費が高くなってしまった

使っていないコンセント抜いて待機電力少なくしている

[87] 湯たんぽや電気カーペット、電気毛布がとても重宝しています。

特に電気カーペットは電気代もかなり安く、カーペットの上から動けなくなるほど心地よいです。

寝る時も電気カーペットの上に布団を敷いて寝たくなるほど快適です。

[88] オール電化住宅を建てた当初は安くて快適でしたが、今は冬の電気代が数万円単位で跳ね上がり、家計を激しく圧迫しています。
夜間の安い時間帯に家事をするなど工夫はしていますが、加齢とともに寒さが堪えるようになり、暖房を我慢するのも限界
があります。電力会社はもっと利用者に寄り添った価格設定をしてほしいです。

[89] 一人暮らしを始めてから北海道の冬の厳しさを光熱費という形で痛感しています。ポイント還元目的で新電力に変えましたが、
元の料金自体が上がっているのでも焼け石に水です。お風呂の温度を下げたりシャワーだけで済ませたりと必死に抗っていますが、
快適な生活とは程遠いです。

[90] 以前住んでいた本州の家とは比べものにならないくらい光熱費がかかるのが北海道の現実です。共働きで日中は家を空ける
ようにして、なるべく暖房費を浮かすように努めています。ガスと電気をまとめることで少しはマシになりましたが、冬の請求書

を見るたびに溜息が出ます。

[91] 極寒の地で暖房を削ることは命に関わる問題なので節約にも限界があります。それなのに電気代も灯油代も上がり続けていて、冬場は光熱費を払うために働いているような感覚に陥ります。政府には寒冷地手当のような直接的な支援をより手厚くしてほしいです。

[92] 去年の冬はちょうど退職時期だった為、自宅にいる時間が長く、毎月の支払い額の高さに驚いていた記憶。ホントはずっとストーブを点けておきたかったがジャンパーなどの防寒着で光熱費を意識した行動をとった事もありました。

[93] とにかく冬は電気もガスも高くて参っています。

大人だけならお風呂のお湯を溜める回数を減らしたり、室内温度を下げて厚着をしたりと工夫できる事も多いですが、子供がいるとなると部屋はいつも暖かくしてあげたいですしお風呂も毎日溜めて身体を暖めてあげたいのでどうしても節約が難しい部分があります。

値下げは難しい部分もあるかと思いますが、冬が来るたびに節約したいけどできない葛藤に頭を抱えています。

[94] 物価高の世の中で給料はそんなに上がらないので電気代やガス代など少しでも安くしてほしい

[95] 冬場はマンションの常駐ヒーターで、灯油は自動的に給油されています。なので買いに行く事はないので、その点は楽です。冬場は月7000円くらい。電気はオクトパスエナジーに変えてから2000円ほど安くなっています。月6000円くらいです。もう少し下がったら良いですね。

[96]

冬の光熱費がとてもの高くてかなり家計を圧迫するので冬の間だけでも安くしてほしい。節約もしていますが限界があります。

[97] 冬の寝室の寒さがつらく、いつも鼻が冷たかった。その対策として窓のに断熱シートを張ると、冷気の遮断が身に染みて実感できた。

北海道は冬は氷点下になり、夏は40度を超える地域もある。他府県に比べてインフラに対する負担が明らかに大きい。賃金以外何もかも上がり続けていて、何もよくなっていないので絶望感がある。

[98] 給湯やボイラーの設定温度を低くし、シャワーはまめに止める。なるべく服を厚着にしたりスリッパを履き床冷えを防ぐ。湿度も重要なので加湿器や寝室・リビングに洗濯物部屋干しにしたりしている。

冬の灯油代は月に3万円超えるので政府は道民に灯油手当を出すべき。
会社の暖房手当なんて〇千円程度なので話にならない。

全国的にみても最低時給も低い方なので冬だけでも時給が高くなる制度があってほしい。

[99] 冬の暖房代が高いのでこれ以上高くないでほしいです

[100] 全ての部屋の窓に断熱シートを貼ったところ、想定以上に暖房費が抑えられた。日によっては、朝と夕方に2時間ずつストーブを付けるだけで1日快適に過ごせる。

[101] マンションに居住しており、居室全体を暖めたいので、リビングに暖房機能を重視したエアコンを設置し、各部屋のドアを全開、強めに暖風を出力している。以前は灯油ボイラーを稼働して各部屋のファンコンベクターを使用していたが、廊下等が寒いので、エアコン暖房中心方式に切り替えたところ、廊下を含む居室全体が暖められ、部屋の足下に小型のファンヒーターを置けば、暖かい室温を保てる。エアコン暖房では電気代が嵩むが、ボイラーを使用しないので、灯油代が節約でき、トータルではエアコン暖房方式による方が光熱水費が少ないという結果になっている。

[102]

北海道は夏がとてもの暑くなり、夏はエアコン、冬はストーブが必須になった。もう少し光熱費を安くしてくれたら助かります。

[103] 北海道では暖房が無いと死活問題なのに、このままでは節約のしようもないし、本当に途方にくれる金額が請求くるのでどうしたらよいかわからない

[104] 収入に応じて電気代を安くしてほしいです。

[105] 暖房費がかかる分、冷蔵庫を使用しないで冬の暖房費を抑えています。寒いからこそできることがあるのでは。電力会社に文句を言うだけでは通訳には繋がらないので色々考えていこうと思っています。

[106] ・冬は灯油より電気代のほうが安く済むと思ひ、最初はエアコンに頼っていたが、エアコンつけながら、お湯を沸かししたり料理していると電気が落ちることがしばしば。家電にもよくないと思ひ、灯油のパネルヒーターに以降したが、灯油代が高く家計の負担になったのが辛かった。

・節約のためには窓ガラスにプチプチのシートを張ったり、設定温度を下げるくらいしかできていない。

[107] 雪国なので必要経費と考えています。

電気代に関しては、電子レンジと電気ポットを手放したらかなり安くなりました。

[108] 2歳児と大型犬がいるので、暖かい部屋と涼しい部屋に分けてはいますが、締め切った方が節約になるし暖かい部屋もなかなか暖まらないし、電気代だけが上がる一方で暖冬とはいえないなかなか家計が圧迫されました。夫の会社からも冬季は灯油等の手当が出るのですが、3月までで、5月現在も朝方はまだ寒く、手当の期間を延ばして欲しいと感じています。

[109] 北海道は基本的に電気代が高い

都市ガスや灯油暖房もあるが、どうやっても関東に比べると暖房費はかかるのでなんとかしてほしい

例えば、ロードヒーティングをしているマンションには補助金を出すとか

[110] できる限り家族まとまって生活していますし厚着をしてしのいでいます。電気代をあげられて本当に困っています。

さむい冬がある雪国は本当に大変です。どうか値上げはなるべくしないでください

[111] 年々値上がりしていきかなりの負担になっています。大人だけなら我慢すればいいが、子どもがいるのでそういうわけにもいかない。

家を購入した年は温まるのに時間がかかったからか、ガス代が1番高くて五万円超えました。

いまは冬で1番高くて四万円くらいですが、給料はかわらないのに夏と冬で光熱費が違いすぎて家計が乱れます。

[112] 北海道は暖房がないと生きて行けないので、冬の間だけでも光熱費を政府が何割か負担、支援して欲しい。原油価格を少し下げた位では家計には全然足りない。

真冬の1か月の灯油代が2万円以上かかっている、食料品の値段も上がっている今は、光熱費分が家計の負担になっている。

実際、光熱費を断てないので、食費を削ったり、パートを増やしたりと何とかやりくりしている。

[113] 真冬はどうしてもストーブを使い光熱費がかかってしまうので、なるべく夜更かししないで早く寝るようにしています。本当は寝ている間と寒いのでストーブを付けたいのですが、消してなるべく防寒して寝るようにしています。

それでも休みが重なり家の中にいることが多くなると月2万円以上いくこともあります。

[114] 冬の北海道における光熱費は、節約するにも限界がある。

床暖は常時つけた状態でこれまで過ごしてきたが、

日中時間帯は使用せず、服を着こんで節約している。

[115] 冬に関しては暖房がなければ死んでしまうので付けていますが昼仕事で夜暖房付けるだけで月1万5千円行ってしまいます。光熱費補助もない会社なので冬は生活費が厳しい。

[116] ガス暖房が多くなってきた割には部屋が温まりにくいため、あまり利点を感じられない点。

【工夫していること】

- ・食器洗いの際は、ゴム手袋を使用することでお湯を使わず洗う
- ・夜寝る前に布団の中に湯たんぽを入れておく
- ・寝る時は首元を温めるためにネックウォーマーをつける
- ・窓に断熱材を貼る
- ・腹巻きを常に履く

[117] 今年の春までとても古い住宅に住んでいて、隙間風も多く、月に3万円以上もの灯油代がかかり、ただただ灯油が消えていく感じでした。

節約も考えましたが、寒いと体調が崩れ医療費がかかるので、灯油のことはあまり考えずに家は常に暖かくして過ごしていました。

冬は灯油も電気もとてもかかります。せめて冬だけ、少しでも値下げしていただけるととても嬉しいです。

[118] 光熱費が上がっているので暖房費をケチりたい気持ちはあるものの、人が生きていける気温ではないので暖房をつけざるを得ない。ストーブはエコ運転で、着込めるだけ着込んで節約。冬はとにかく耐え忍ぶのみ…。

[119] 暖房費がかかるのは仕方ないが、年々高くなったなと感じています。節約にも限界があるのが現実ですね。

[120] 太陽光、風力はやめるべき。環境に良いはずがありません。メリットだけが強調されて、デメリットはあまり知らされないように感じております。これ以上環境を破壊しないで頂きたいです。

[121] 電気代がたかいなら基本料を無くすべきだと思います。

[122] 札幌での冬は電気代だけでなく灯油代も跳ね上がるため、家計へのダメージが非常に深刻です。特に数年前の燃料高騰時には、節約しても光熱費の合計が月5万円を超えたことがあり、生活を圧迫されて本当につらい思いをしました。工夫としては、家族全員ができるだけ一つの部屋に集まって過ごすようにし、寝る時は湯たんぽを活用して寝室の暖房を最小限に抑えています。北海道のような寒冷地にとって暖房は生命線ですので、政府にはさらなる価格抑制策や、寒冷地手当に相当するような支援を強く求めたいです。

- [123] 北海道は特に暖房代、電気代が真冬は高くなってしまっているので補助金など市の方で出して欲しい
- [124] 光熱費の封筒が届いていつも開けるのが億劫になる
北海道の税金で電気料金、ガス料金が目に見えて安くなるようにしてほしい
- [125] 物価高の影響はあるだろうが、暖房をつけるのをなるべく我慢しても結局は料金は下がらない。
暖房はリビングに限定して節約している。
北海道新幹線にお金をかけずに暖房費助成をしてもいいのではないかと思う。
- [126] 値下げも時々行われているようですが、やはり高くなっています。部屋に備え付けなので暖房はガスを使わざるを得ないのですが、電気に変えたところでそれほど変わらない気がします。あと冬と関係ないかも知れませんが、風力発電を推進するのは、景観を損ねる上に電気代も上がりそうなのでやめていただきたいです。
- [127] 賃貸アパートなのでプロパンガスが高く、その分電気代を抑えるために早くから楽天でんきに切り替えました。ポイント還元も含めて節約に励んでいますが、やはり冬の時期だけはどうしても支出が増えます。北海道は移動に車も必須でガソリン代もかかるため、エネルギーコスト全体が高すぎて将来が不安です。若年層への生活支援策ももっと検討してほしいと感じています。
- [128] オール電化マンションのため、冬の電気代請求額には毎回驚愕します。一人暮らしの年金生活者にとっては、この光熱費の負担はあまりにも残酷です。厚着をして家の中でも震えながら過ごすことが当たり前になってしまいました。昔に比べて夏場もエアコンが必要になる日が増え、一年中光熱費の心配をしている気がします。
- [129] 旭川の冬は非常に厳しく、灯油を切らすことは死活問題です。電気代も右肩上がり、家族全員でリビングに集まって過ごす時間を増やすなどして暖房効率を高めています。自分たちでできる工夫はやり尽くした感があり、これ以上の負担増は生活そのものを脅かします。大手電力会社には、燃料調整費などの内訳をより明確にし、負担軽減に努めてほしいです。
- [130] 以前より電気代が目に見えて上がっており、冬の間は請求書を見るのが本当に怖いです。共働きで日中は不在にしていますが、それでも帰宅時の冷え込みを避けるために最低限の暖房は欠かせません。電力会社を乗り換えて少しはマシになりましたが、根本的な解決にはなっていないと感じます。北海道の厳しい冬を乗り切るための補助がもっとあれば助かります。
- [131] 冬場の光熱費は生命維持に直結するため、節約にも限界があります。電気代だけでなく灯油代も高騰しており、家計を圧迫し続けているのが現状です。政府には、寒冷地特有の事情を考慮した、より手厚い継続的な支援をお願いしたいです。個人の努力で設定温度を下げて、数円単位の節約にしかならず虚しさを感じることがあります。
- [132] 泊原子力発電の稼働が停止してから一気に電気代が増えて負担が大きくなったので政府にはどうにかしてほしい
- [133] 光熱費だけ見ても地域差はかなりあり、道外に住む友人に、北海道は不利だ、と言われたことを感慨深く感じています。冬が寒いだけでなく夏もかなり暑くなります。エアコンが必須になってきていて、でも冬は気温が低すぎて使えないエアコンが多いので、別に暖房器具が必要になります。冬は水道凍結防止のためにも夜中も暖房が必要になります。地域差による負担がもっと少なくなることを願います。
- [134] 再エネ賦課金を支払わされることに不公平感を感じる。再生可能エネルギーによる発電を希望する人は、電気代が高くなることを受け入れたうえで再エネ賦課金も支払えばいいと思うが、原発などより安価で安定的なエネルギーを希望する人は、再エネ賦課金を支払わずに済む方法があるといい。

第5部 主要クロス集計

属性別に光熱費の傾向を把握できる、業界レポート掲載済みの主要クロス集計をまとめて掲載します。

世帯人数別 真冬1月の電気代の平均（中央値ベース推計）

世帯人数	真冬電気代の平均	回答数
1人	8,906円	48
2人	13,721円	43
3人	19,043円	47
4人	20,859円	32
5人以上	18,125円	8

暖房方式別 真冬1月の電気代の平均（中央値ベース推計）

暖房方式	真冬電気代の平均	回答数
オール電化	33,594円	16
電気と灯油を併用	14,815円	27
電気とガスを併用	14,667円	30
ガス暖房がメイン	13,106円	33
灯油暖房がメイン	12,852円	71

オール電化世帯の電気代は灯油暖房世帯の約2.6倍。

住居別 真冬1月の電気代の平均

住居形態	真冬電気代の平均	回答数
賃貸（アパート/マンション）	11,168円	92
持ち家・マンション	18,553円	19
持ち家・一戸建て	20,075円	67

地域区分別 光熱費の比較

地域	真冬電気代	年間電気代	灯油代（使用世帯）
札幌圏	13,333円	132,921円	56,207円
札幌圏以外	17,961円	167,230円	86,957円

札幌圏以外の道内エリアは、札幌圏より電気代1.35倍、灯油代1.55倍。

暖房方式別「非常に重い負担」と感じる人の割合

暖房方式	「非常に重い」率	「重い負担」全体率
オール電化	75.0%	93.8%
電気と灯油を併用	70.4%	92.6%
灯油暖房がメイン	67.6%	94.4%
電気とガスを併用	63.3%	86.7%
ガス暖房がメイン	48.5%	90.9%

電力会社の切替経験別 真冬電気代の平均

区分	真冬電気代	回答数
新電力に切り替え、継続中（満足）	13,533円	46
北海道電力のまま（検討経験あり・未検討含む）	15,348円	115

新電力切替者は北電のままの人より月約1,800円安い結果。年間で約2万円の差。

第6部 公的統計との比較（e-Stat）

本調査の客観性を担保するため、総務省統計局「家計調査 家計収支編 二人以上の世帯 用途分類」（e-Stat）のデータと比較しました。

本調査と公的統計の整合性検証

指標	本調査（n=178）	e-Stat北海道地方	差
真冬1月の電気代	15,309円	15,393円	+84円（0.5%以内）
1冬の灯油代	70,291円※	67,566円※2	+2,725円（4.0%）

※本調査は灯油使用世帯のみ（n=104）の平均。※2 e-Stat北海道地方 2025/11～2026/3の「他光熱」合計。

→ 主要指標で公的統計と高い整合性を確認。本調査の精度が裏付けられました。

2026年1月（真冬）月額光熱費の地域比較（e-Stat・二人以上世帯）

地域	電気代	ガス代	他光熱（灯油等）	光熱費合計
全国	14,378円	6,131円	2,936円	28,362円
関東地方	13,578円	6,679円	1,873円	27,062円
北海道地方	15,393円	6,583円	15,665円	43,207円
札幌市	16,528円	7,943円	13,294円	41,451円

→ 真冬の「他光熱」は北海道地方が関東の約8.4倍。

2025年 年間光熱費の地域比較 (e-Stat・二人以上世帯)

地域	年間電気代	年間ガス代	年間他光熱	年間光熱費合計
全国	158,622円	58,589円	16,523円	294,535円
関東地方	152,590円	63,142円	9,492円	285,381円
北海道地方	163,004円	61,082円	95,095円	378,699円
札幌市	168,864円	70,422円	87,602円	375,858円

→

北海道地方の年間光熱費は関東より約9.3万円高い。差の大半は灯油代を含む「他光熱」が占める。

データ出典

総務省統計局「家計調査 家計収支編 二人以上の世帯 用途分類」(e-Stat)

<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0002070001>

総務省統計局「家計調査 家計収支編 単身世帯 用途分類」(e-Stat)

<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003000797>

本調査の引用・転載について

本資料の数値・テキスト・表を引用される際は、出典として「エリスグッド」を明記し、該当レポートページへのリンクを設置してください。

業界レポート全文

【北海道178人調査】冬の光熱費は「もう限界」が9割超。みんなの本音と電気代の実態
<https://starcraft-n.co.jp/erisgood/report/electric-report/hokkaido-electricity-survey-2026/>

お問い合わせ

会社名	株式会社スタークラフト
代表者	代表取締役 中倉大吾
所在地	〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-30-17 朝日生命南池袋ビル3階
設立	2014年7月2日
事業内容	Webメディア運営、SEO事業、Webサイト企画・集客代行
運営メディア	エリスグッド (https://starcraft-n.co.jp/erisgood/)
お問い合わせ	media@starcraft-n.co.jp