

北海道（札幌）電力会社ランキング 評価結果データ集

全22プラン 項目別スコア・世帯別電気代・燃料費調整制度の判定根拠

調査主体	エリスグッド編集部（株式会社スタークラフト）
評価対象	北海道電力エリア 19社22プラン（北海道電力 従量電灯B=比較基準）
試算時点	2026年6月時点の各社料金プラン
年間試算期間	2025年7月～2026年6月（各月公表の燃料費調整等単価/JEPX北海道エリアプライス月平均値を使用）
比較基準	北海道電力「従量電灯B」
評価方法	10項目×5点（合計50点満点）／算出基準 v1.4 準拠
作成・確認	エリスグッド編集部 電力チーム（編集責任者：エリスグッド編集部）／お問い合わせ：コンテンツ制作ポリシー記載の窓口
発行・更新	2026年6月10日 発行
関連ページ	電力会社ランキングの算出基準 https://starcraft-n.co.jp/erisgood/rating/electric/

広告掲載と順位の関係について：本資料を含む当サイトのランキングは、料金・契約条件・料金変動リスク・付帯メリットに基づき評価しており、広告報酬の有無や報酬額によって順位を決定していません。当ページのリンクには広告（アフィリエイト）が含まれます。

本資料は、記事「北海道（札幌）でおすすめの新電力会社ランキング」の評価根拠を開示するための補足データ集です。本文・算出基準ページの内容を数値面から裏づけるものであり、表示金額はすべて税込・試算値であって将来の支払額を保証するものではありません。独自アンケート（北海道在住178名）の結果は本文の利用者傾向・選び方の解説に反映しており、ランキングのスコアには加点・減点していません。

1. 試算条件と順位決定ルール

試算時点	2026年6月
契約アンペア	1～3人世帯：30A / 4人世帯：40A
年間使用量	1人 2,232kWh / 2人 3,264kWh / 3人 4,632kWh / 4人 5,232kWh
年間試算期間	2025年7月～2026年6月。燃料費調整額は各月公表の北海道電力エリア単価、市場連動型はJEPX北海道エリアプライス月平均値を使用
セット割	含まない（電気単体の料金で試算）
政府の電気・ガス支援	含まない（時限措置のため公平性を担保）
再エネ賦課金	含まない（全社一律のため料金差に影響しない）
消費税	含む
アンケートの扱い	独自アンケート（北海道在住178名）はスコアに加減点せず、本文の傾向・選び方の解説にのみ反映

同点時の順位決定ルール：合計点が同じ場合は、①年間節約効果（項目⑤）→②世帯別月間の合計点（①+②+③+④）→③高騰リスク制御（項目⑧）→④契約条件（項目⑨）の順で上位を決定。北海道電力（比較基準）は順位欄を「-」と表記しています。
例：2位シン・エナジーと3位リボンエナジー（ともに43点）は、⑤が同点のため①～④合計（20点 vs 19点）でシン・エナジーが上位。4～8位（39点）はエバーグリーンLS/Japan電力/Loopでんき/グリーンオクトパス/エバーグリーン基本の順で、①～④合計→⑧→⑨により決定。

改定履歴：2026年6月10日 v1.4 公開（項目⑩を基準ページ定義どおりに全プラン再採点。完全市場連動型（⑧=1点）は⑩を上限3点とする補正ルールを適用し総合順位を再算出）。2026年6月10日 v1.3

公開（項目⑥の判定を基本料金額に基づく定義どおりに厳密化。一次ソース一覧・年間試算期間・広告掲載に関する開示を追加）。

2. 総合ランキング（全22プラン・10項目スコア）

①～④ 世帯別月間電気代の安さ / ⑤ 年間節約 / ⑥ 固定費負担の軽さ / ⑦ 情報開示 / ⑧ 高騰リスク制御 / ⑨ 契約条件 / ⑩ 付帯特典（各5点）

順位	電力会社/プラン	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	計
1	オクトパスエナジー シンプルオクトパス	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	44
2	シン・エナジー きほんプラン	5	5	5	5	5	3	4	2	5	4	43
3	リボンエナジー リボングリーン	4	5	5	5	5	5	5	1	5	3	43
4	エバーグリーン ライフスタイルプラン	5	5	5	5	5	2	3	2	4	3	39
5	Japan電力 くらしプランS	5	5	5	5	5	5	3	2	3	1	39
6	Loopでんき スマートタイムONE	5	5	5	5	5	2	5	1	5	1	39
7	オクトパスエナジー グリーンオクトパス	4	5	5	5	5	2	3	3	5	2	39
8	エバーグリーン 基本プラン	4	5	5	5	5	2	3	2	5	3	39
9	ミツウロコでんき 従量電灯B	2	4	3	4	4	2	4	3	5	3	34
10	TERASELでんき TERASELプラン/超TERASELプラン	3	3	3	4	3	2	4	3	5	4	34
11	北ガスの電気 従量電灯Bプラス	3	3	3	3	3	2	4	3	5	4	33
12	ENEOSでんき 北海道Vプラン	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	32
13	大阪ガスの電気 ベースプランB	3	3	3	3	3	2	4	3	5	3	32
14	お得電力 従量電灯B	3	3	3	3	3	3	4	3	5	1	31
15	idemitsuでんき Sプラン	2	3	3	3	3	2	4	3	5	3	31
16	HTBエナジー ベーシック	2	3	3	5	4	2	3	2	4	2	30
17	エネワンでんき エネワンスタンダード	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	30
18	トドック電力 スタンダードプラン	2	3	2	3	2	2	4	3	5	3	29
19	auでんき Mプラン	2	2	2	2	2	2	4	3	5	5	29
20	大阪ガスの電気 新生活応援プラン	1	1	2	2	1	2	4	3	3	3	22
21	新日本エネルギー スタンダードプラン電灯B	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	16
-	北海道電力 従量電灯B	2	2	2	2	2	2	5	5	5	2	29

※北海道電力（比較基準）は順位を「-」と表記。スコアは参考値として併記しています。⑥はv1.3、⑩はv1.4の基準改定により、いずれも定義どおりに再判定しています。

3. 世帯別 年間電気代と月平均額ランキング

「月平均額」は年間試算額を12か月で割った平均額です（2026年6月単月の請求額ではありません）。北海道電力「従量電灯B」を基準とした世帯人数別の電気代と差額です（マイナス＝基準より安い）。

● 1人暮らし（30A／年間2,232kWh）

※北海道電力 従量電灯B 月額 7,252円（年間 87,019円）との比較

順位	電力会社	プラン名	月平均額(円)	月平均差(円)	年間電気代(円)	年間差額(円)	点
1	シン・エナジー	きほんプラン	5,897	-1,355	70,763	-16,256	5
2	エバーグリーン	ライフスタイルプラン	5,960	-1,292	71,518	-15,501	5
3	Japan電力	くらしプランS	5,964	-1,288	71,565	-15,454	5
4	Loopoでんき	スマートタイムONE	6,247	-1,005	74,961	-12,058	5
5	エバーグリーン	基本プラン	6,264	-987	75,171	-11,848	4
6	オクトパスエナジー	グリーンオクトパス	6,271	-981	75,249	-11,770	4
7	リボンエナジー	リボングリーン	6,302	-950	75,625	-11,394	4
8	オクトパスエナジー	シンプルオクトパス	6,563	-689	78,753	-8,266	4
9	お得電力	従量電灯B	7,009	-243	84,108	-2,911	3
10	大阪ガスの電気	ベースプランB	7,037	-214	84,449	-2,570	3
11	北ガスの電気	従量電灯Bプラス	7,084	-168	85,008	-2,011	3
12	TERASELでんき	TERASELプラン／超TERASELプラン	7,129	-122	85,551	-1,468	3
13	ENEOSでんき	北海道Vプラン	7,134	-117	85,613	-1,406	3
14	エネワンでんき	エネワンスタンダード	7,146	-105	85,756	-1,263	3
15	HTBエナジー	ベーシック	7,189	-62	86,269	-750	2
16	ミツウロコでんき	従量電灯B	7,193	-59	86,315	-704	2
17	auでんき	Mプラン	7,250	-2	86,997	-22	2
—	北海道電力	従量電灯B	7,252	+0	87,019	+0	2
19	idemitsuでんき	Sプラン	7,282	+30	87,379	+360	2
20	トドック電力	スタンダードプラン	7,295	+43	87,535	+516	2
21	大阪ガスの電気	新生活応援プラン	7,558	+307	90,698	+3,679	1
22	新日本エネルギー	スタンダードプラン電灯B	8,634	+1,382	103,607	+16,588	1

● 2人暮らし（30A／年間3,264kWh）

※北海道電力 従量電灯B 月額 13,357円（年間 160,289円）との比較

順位	電力会社	プラン名	月平均額(円)	月平均差(円)	年間電気代(円)	年間差額(円)	点
1	エバーグリーン	ライフスタイルプラン	10,260	-3,097	123,126	-37,163	5
2	シン・エナジー	きほんプラン	10,503	-2,855	126,032	-34,257	5
3	Loopでんき	スマートタイムONE	10,535	-2,822	126,425	-33,864	5
4	Japan電力	くらしプランS	10,864	-2,493	130,370	-29,919	5
5	エバーグリーン	基本プラン	11,362	-1,996	136,341	-23,948	5
6	オクトパスエナジ ー	グリーンオクトパス	11,577	-1,781	138,922	-21,367	5
7	リボンエナジー	リボングリーン	11,647	-1,710	139,766	-20,523	5
8	オクトパスエナジ ー	シンプルオクトパス	12,443	-915	149,312	-10,977	4
9	ミツウロコでんき	従量電灯B	12,799	-558	153,592	-6,697	4
10	HTBエナジー	ベーシック	12,866	-491	154,397	-5,892	3
11	お得電力	従量電灯B	12,912	-446	154,941	-5,348	3
12	ENEOSでんき	北海道Vプラン	12,913	-444	154,959	-5,330	3
13	大阪ガスの電気	ベースプランB	12,939	-419	155,263	-5,026	3
14	北ガスの電気	従量電灯Bプラス	12,972	-386	155,658	-4,631	3
15	エネワンでんき	エネワンスタンダード	13,068	-290	156,810	-3,479	3
16	TERASELでんき	TERASELプラン／超TERASELプラン	13,090	-267	157,083	-3,206	3
17	idemitsuでんき	Sプラン	13,097	-260	157,167	-3,122	3
18	トドック電力	スタンダードプラン	13,216	-142	158,590	-1,699	3
19	auでんき	Mプラン	13,354	-3	160,249	-40	2
—	北海道電力	従量電灯B	13,357	+0	160,289	+0	2
21	大阪ガスの電気	新生活応援プラン	13,624	+266	163,485	+3,196	1
22	新日本エネルギー	スタンダードプラン電灯B	15,807	+2,449	189,679	+29,390	1

● 3人暮らし（30A／年間4,632kWh）

※北海道電力 従量電灯B 月額 15,818円（年間 189,815円）との比較

順位	電力会社	プラン名	月平均額(円)	月平均差(円)	年間電気代(円)	年間差額(円)	点
1	Loopでんき	スマートタイムONE	12,215	-3,603	146,577	-43,238	5
2	シン・エナジー	きほんプラン	12,387	-3,431	148,639	-41,176	5
3	Japan電力	くらしプランS	12,768	-3,050	153,215	-36,600	5
4	エバーグリーン	ライフスタイルプラン	13,085	-2,733	157,019	-32,796	5
5	エバーグリーン	基本プラン	13,346	-2,472	160,156	-29,659	5
6	オクトパスエナジー	グリーンオクトパス	13,700	-2,118	164,396	-25,419	5
7	リボンエナジー	リボングリーン	13,704	-2,114	164,453	-25,362	5
8	オクトパスエナジー	シンプルオクトパス	14,755	-1,063	177,058	-12,757	4
9	ミツウロコでんき	従量電灯B	15,044	-774	180,529	-9,286	3
10	HTBエナジー	ベーシック	15,088	-730	181,057	-8,758	3
11	ENEOSでんき	北海道Vプラン	15,211	-607	182,527	-7,288	3
12	お得電力	従量電灯B	15,290	-528	183,476	-6,339	3
13	大阪ガスの電気	ベースプランB	15,316	-502	183,791	-6,024	3
14	北ガスの電気	従量電灯Bプラス	15,342	-476	184,108	-5,707	3
15	idemitsuでんき	Sプラン	15,386	-431	184,638	-5,177	3
16	エネワンでんき	エネワンスタンダード	15,449	-369	185,383	-4,432	3
17	TERASELでんき	TERASELプラン／超TERASELプラン	15,490	-328	185,880	-3,935	3
18	トドック電力	スタンダードプラン	15,548	-269	186,582	-3,233	2
19	auでんき	Mプラン	15,814	-4	189,766	-49	2
-	北海道電力	従量電灯B	15,818	+0	189,815	+0	2
21	大阪ガスの電気	新生活応援プラン	16,032	+215	192,390	+2,575	2
22	新日本エネルギー	スタンダードプラン電灯B	18,675	+2,857	224,101	+34,286	1

● 4人暮らし（40A／年間5,232kWh）

※北海道電力 従量電灯B（40A） 月額 23,862円（年間 286,345円）との比較

順位	電力会社	プラン名	月平均額(円)	月平均差(円)	年間電気代(円)	年間差額(円)	点
1	Looopでんき	スマートタイムONE	17,285	-6,577	207,419	-78,926	5
2	シン・エナジー	きほんプラン	18,373	-5,489	220,475	-65,870	5
3	Japan電力	くらしプランS	18,490	-5,372	221,878	-64,467	5
4	エバーグリーン	ライフスタイルプラン	18,524	-5,338	222,289	-64,056	5
5	エバーグリーン	基本プラン	19,765	-4,097	237,182	-49,163	5
6	リボンエナジー	リボングリーン	19,962	-3,900	239,547	-46,798	5
7	オクトパスエナジー	グリーンオクトパス	20,507	-3,355	246,088	-40,257	5
8	オクトパスエナジー	シンプルオクトパス	21,702	-2,160	260,427	-25,918	5
9	HTBエナジー	ベーシック	21,800	-2,063	261,594	-24,751	5
10	ミツウロコでんき	従量電灯B	22,419	-1,443	269,026	-17,319	4
11	TERASELでんき	TERASELプラン／超TERASELプラン	22,726	-1,136	272,716	-13,629	4
12	ENEOSでんき	北海道Vプラン	22,730	-1,132	272,755	-13,590	4
13	idemitsuでんき	Sプラン	22,875	-987	274,496	-11,849	3
14	お得電力	従量電灯B	23,070	-792	276,844	-9,501	3
15	大阪ガスの電気	ベースプランB	23,105	-757	277,257	-9,088	3
16	北ガスの電気	従量電灯Bプラス	23,128	-734	277,539	-8,806	3
17	トドック電力	スタンダードプラン	23,170	-692	278,038	-8,307	3
18	エネワンでんき	エネワンスタンダード	23,220	-643	278,634	-7,711	3
19	auでんき	Mプラン	23,856	-6	286,275	-70	2
-	北海道電力	従量電灯B	23,862	+0	286,345	+0	2
21	大阪ガスの電気	新生活応援プラン	23,901	+39	286,815	+470	2
22	新日本エネルギー	スタンダードプラン電灯B	27,850	+3,988	334,196	+47,851	1

総合順位と世帯別の最安は一致しないことがあります。多消費の3～4人世帯ではLooopでんきが実額最安、1～2人世帯ではシン・エナジー（1人）・エバーグリーン（2人）が実額最安です。ご自身の世帯の表で確認してください。

4. 燃料費調整制度・市場連動性の調査結果（項目⑦⑧の判定根拠）

各社の燃調方式・上限の有無・市場連動性を調査し、情報開示（⑦）と高騰リスク制御（⑧）の点数を判定しています。

電力会社	プラン名	燃調方式	上限の有無	市場連動	⑦	⑧
北海道電力	従量電灯B	規制料金、特定小売供給約款の燃料費等調整制度	あり（規制料金は法定上限あり）	なし	5	5
オクトパスエナジー	グリーンオクトパス	独自燃調（基本料・3段階従量・燃調費の標準型）	明記なし（自由料金）	なし	3	3
オクトパスエナジー	シンプルオクトパス	燃料費調整額0円（固定単価・燃調なし）	燃調自体が存在しないため実質固定	なし	5	5
エネワンでんき	エネワンスタンダード	独自燃調（旧一電と同方式：原油・LNG・石炭ベース、3か月平均）	なし	なし	4	3
新日本エネルギー	スタンダードプラン電灯B	電源調達調整費（燃調+調達調整、JEPX連動）+市場調整費	なし	あり（JEPXエリア価格連動）	3	2
HTBエナジー	ベーシック	燃料費調整額+電源調達調整費（JEPX連動）	なし	あり	3	2
ミツウロコでんき	従量電灯B	大手と同算定方式の燃調	なし	なし	4	3
auでんき	Mプラン	燃料費調整額（上限撤廃済み）+電源調達等調整額（変動単価は±7円/kWh上限）	燃調側は上限なし、電源調達等調整額側は±7円上限	実質的に間接連動（過去3か月実績平均ベース）	4	3
Japan電力	くらしプランS	市場価格調整単価型（JEPX連動）	なし	あり	3	2
シン・エナジー	きほんプラン	電源調達調整費（JEPX連動）+燃料費調整額	なし	あり（JEPXエリアプライス連動）	4	2
Loopでんき	スマートタイムONE	市場連動型（30分単位JEPXエリアプライス直接反映、電源料金+固定従量料金）	なし	完全市場連動（30分単位）	5	1
リボンエナジー	リボングリーン	市場連動型（30分単位JEPXエリアプライス直接反映）	なし	完全市場連動（30分単位）	5	1
お得電力	従量電灯B	北海道電力の特定小売供給約款に合わせた燃調制度（自由料金扱い）	なし	なし	4	3
ENEOSでんき	北海道Vプラン	大手と同算定方式の燃調（2023年～統一）	なし（自由料金）	なし	4	3
大阪ガスの電気	ベースプランB	燃料費調整制度採用（市場連動なしと明記）	なし	なし	4	3
大阪ガスの電気	新生活応援プラン	燃料費調整制度採用（市場連動なしと明記）	なし	なし	4	3
エバーグリーン	基本プラン	電源調達調整額（JEPX市場価格連動）	なし	あり	3	2
エバーグリーン	ライフスタイルプラン	最低料金+電源調達調整額（超過分）	なし	あり	3	2
北ガスの電気	従量電灯Bプラス	旧一電と同算定方式の燃調	離島ユニバーサルサービス調整は上限あり、燃調は上限なし	なし	4	3
トドック電力	スタンダードプラン	旧一電と同算定方式の燃調	なし	なし	4	3
idemitsuでんき	Sプラン	旧一電と同算定方式の燃調	なし（全メニュー上限なしと公式FAQで明記）	なし	4	3
TERASELでんき	TERASELプラン/超TERASELプラン	燃料費調整額（上限なし、市場連動なしと公式に明記）	なし	なし	4	3

※Loopでんき・リボンエナジーは30分単位でJEPXエリアプライスを直接反映する完全市場連動のため、項目⑧は仕様書の例外規定により1点。

5. 評価項目と配点の定義（算出基準 v1.4）

評価項目	配点	判定基準
①～④ 世帯別月間電気代の安さ	各5点	大手電力との月額差で判定。1～2人は±100～1,000円、3～4人は±300～1,500円が階段の刻み
⑤ 年間電気代の節約効果(4世帯平均)	5点	5点:年12,000円以上 / 4点:8,000円以上 / 3点:4,000円以上 / 2点:0円以上 / 1点:大手より高い
⑥ 固定費負担の軽さ（基本料金）	5点	基本料金（30A相当）を北海道電力 従量電灯Bと比較。5点:0円 / 4点:大手比20%以上安 / 3点:5～20%安 / 2点:±5%以内 / 1点:大手より5%以上高い。※v1.3で全プランを定義どおりに再判定
⑦ 燃料費調整・市場連動の情報開示水準	5点	計算式・当月単価・履歴・改定通知・参照指標の5項目開示で5点。独自燃調①②③で4点、①②で3点
⑧ 価格高騰時のリスク制御	5点	5点:非市場連動+上限あり / 4点:市場連動+上限あり / 3点:非市場連動+上限なし / 2点:市場連動+上限なし / 1点:市場連動+上限なし+30分単位の市場価格を直接反映
⑨ 契約期間と解約時の総コスト	5点	5点:縛り・解約金なし / 4点:縛り1年以内かつ解約金3,300円以下 / 3点:縛り2年以内かつ解約金3,300円以下 / 2点:縛り3年以内 / 1点:それ以上。※v1.3で重複表現を解消
⑩ 付帯メリット(セット割・特典)	5点	5点:電気単体で継続メリット年1,000円以上 / 4点:電気単体継続orガスセット年1,000円以上 / 3点:各種セット割 / 2点:期間限定のみ / 1点:なし。※完全市場連動型（⑧=1点）は価格変動下で割引価値も不確実なため⑩を上限3点とする（v1.4補正ルール）

計算式の例（シン・エナジー きほんプラン・1人暮らし）：基本料金1,092円＋従量料金（～120kWh:25.18円、121～280kWh:29.08円、281kWh～:30.98円を月別使用量に適用）＋燃料費調整等単価×使用量。年間試算額70,763円÷12＝月平均5,897円（北電7,252円比－1,355円）。

対象外プランの除外基準：新規申込受付を停止しているプラン、特定地域・特定条件でのみ申込可能なプラン、法人・事業者向けプランは評価対象外。TERASELプランと超TERASELプランは料金が同一のため1プランとして評価。

6. 一次ソース一覧・出典・注記

各プランの料金・燃料費調整・契約条件は、以下の各社公式一次資料を確認して判定しています（確認日：2026年6月1日）。

電力会社	確認した一次資料	参照先（公式ドメイン）	確認日
オクトパスエナジー	料金メニュー定義書／重要事項説明書	octopusenergy.co.jp	2026/06/01
Loopoでんき	電気料金種別定義書【スマートタイムONE】	loopo-denki.com	2026/06/01
シン・エナジー	電力小売供給約款（低圧個人）	symenergy.net	2026/06/01
エバーグリーン	料金プラン・約款	egmkt.co.jp	2026/06/01
リボンエナジー	電気料金メニュー定義書「リボングリーン」	ribbonenergy.jp	2026/06/01
Japan電力	くらしプラン約款	japaden.jp	2026/06/01
ミツウロコでんき	電気需給約款	mitsuurokogreenenergy.jp	2026/06/01
TERASELでんき	電気料金プラン・約款	terasel.jp	2026/06/01
ENEOSでんき	電気料金約款（北海道）	eneos.co.jp	2026/06/01
北ガスの電気	従量電灯Bプラス約款	hokkaido-gas.co.jp	2026/06/01
idemitsuでんき	重要事項説明書	denki.idemitsu.com	2026/06/01
大阪ガスの電気	電気需給約款	og-shop.osakagas.co.jp	2026/06/01
お得電力	電気需給約款	otoku-denki.jp	2026/06/01
HTBエナジー	電気需給約款	htb-energy.co.jp	2026/06/01
エネワンでんき	電気供給約款（北海道電力エリア）	eneonedenki.net	2026/06/01
トドック電力	スタンダードプラン約款	todock-ep.sapporo.coop	2026/06/01
auでんき	電気需給約款	au.com/denki	2026/06/01
新日本エネルギー	電気需給約款	shin-nihon-energy.co.jp	2026/06/01
北海道電力	従量電灯B／エネとくスマートプラン約款	hepco.co.jp	2026/06/01
JEPX	スポット市場 月平均エリアプライス（北海道）	jepx.jp	2026/06/01

・電気使用量の参考：東京都「家庭のエネルギー消費動向実態調査」p.12

の年間電気使用量（平均）を、東京電力公表の月別最大電力の比率で12か月に振り分けて試算。

・市場価格：JEPXのエリアプライス価格（北海道）を参照。料金・燃料費調整単価・キャンペーン内容は調査時点のもので、最新は各社公式サイトでご確認ください。

・本資料の金額はすべて税込・試算値であり、将来の支払額を保証するものではありません。契約前には各社の重要事項説明書を必ずご確認ください。

・評価項目・配点・データ出典の詳細は、算出基準ページ（<https://starcraft-n.co.jp/erisgood/rating/electric/>）で全文を公開しています。