

「関東の電力会社おすすめ15選」 選定・評価基準書

発行日: 2026年6月16日

発行元: モンスターメディア編集部

1. 本ランキングの目的と基本方針

本評価は、関東(東京電力エリア)で電力会社の乗り換えを検討している利用者が、数多く存在する新電力の中から、客観的な事実に基づき最もお得で安心できる申込先を選択できるよう支援することを目的としています。

広告費の多寡やアフィリエイト報酬による順位操作を徹底して排除し、以下の評価項目に基づいた東京電力エリアでの世帯別比較シミュレーションによる定量的なスコアリングによって順位を決定しています。

2. 評価項目とスコアリング方針

電力会社選びにおいて重要となる5つの大項目を設定し、厳格な審査を行っています。

各項目は「5点(最高水準)」「4点(良)」「3点(標準)」「2点(やや低評価)」「1点(最低水準)」で絶対評価を行い、その平均点により総合評価(5点満点)および総合点(100点満点)を算出しています。

- 総合評価 = (一人暮らし + 二人暮らし + ファミリー + プラン柔軟性 + 契約・特典) ÷ 5
- 総合点 = 総合評価 × 20
- 同点時の優先順位: 記事目的である「料金の安さ」を優先し、料金3項目平均 → 契約・特典 → プラン柔軟性の順で順位調整を行っています。

【総合点・星評価の判定基準】

- 85点以上: ★★★★★
- 70～84点: ★★★★★☆
- 55～69点: ★★★★☆☆
- 40～54点: ★★★☆☆
- 39点以下: ★☆☆☆☆

【総合評価の配点比重】

評価大項目	配点比重	評価内容
一人暮らしの安さ	20%	30A・160kWh想定時の実質総額の安さを評価。
二人暮らしの安さ	20%	40A・280kWh想定時の実質総額の安さを評価。
ファミリーの安さ	20%	50A・400kWh想定時の実質総額の安さを評価。

プラン柔軟性	20%	料金プランの対応幅・わかりやすさ・コントロール性の3小項目平均を評価。
契約・特典	20%	契約条件・特典還元・セット割連携の3小項目平均を評価。

3. スコアリング詳細基準

① 料金の安さ(一人暮らし・二人暮らし・ファミリー共通)

※東京電力の同条件での月額料金を基準とし、基本料金・電力量料金・燃料費等調整額・独自調整費・容量拠出金相当額・再エネ賦課金を含めた総額料金の差額率で判定。

点数	判定	評価基準(月額差率)
5点	高評価	東京電力より4.0%以上安い
4点	良い	東京電力より2.0%～3.9%安い
3点	標準	東京電力より0.1%～1.9%安い
2点	やや低評価	東京電力と同等、または東京電力より2.4%まで高い
1点	低評価	東京電力より2.5%以上高い、または試算不可

② プラン柔軟性

点数	プラン対応幅	料金のわかりやすさ	料金コントロール性
5点	オール電化・時間帯別など複数の生活スタイルに対応	シミュレーションが使いやすく、単価・調整費も明確	時間帯別・市場連動等で、使い方次第で電気代を下げやすい
4点	1プラン中心でも幅広い世帯で安くなく、標準家庭で使いやすい	料金表等があり一般的な家庭なら比較しやすい	生活スタイルに合わせたプラン選択で電気代を調整しやすい
3点	標準的な料金プランだが、強い特徴は少ない	料金表は確認できるが、調整費等の確認にやや手間がかかる	標準的な固定単価プランで、コントロール性は普通
2点	特定の条件でしかおすすしにくい	独自調整費や市場連動要素があり、料金を把握しにくい	料金変動はあるが、利用者側で調整しにくい
1点	対応プランが少なく試算上もおすすしにくい	公式情報だけでは月額料金を試算しにくい	料金が変動しやすく、利用者側で対策しにくい

③ 契約・特典

点数	契約条件	特典・還元	セット割・連携
----	------	-------	---------

5点	初期0円・解約金なし・支払い方法も複数対応	高額キャンペーンや実用性の高いポイント還元が充実	電気・ガスセットやポイントなど、複数の実用的な連携あり
4点	解約金なしで、契約条件も比較的使いやすい	ポイント還元や割引があり、条件も比較的わかりやすい	ガスやスマホなど、特定ユーザーに有効な特典あり
3点	標準的な契約条件	特典は限定的、または特典なしでも標準的に利用できる	セット割はないが、電気単体で標準的に使いやすい
2点	支払い方法や契約条件にやや制限がある	特典の条件が複雑、または使える人がかなり限られる	セット割はあるが、対象者や条件がかなり限定的
1点	解約金や期間縛りなど、利用者に不利な条件が多い	特典がほぼなく、契約面のメリットも少ない	セット割・連携特典がなく、契約面のメリットも少ない

4. 最終評価結果(上位15社)

各サービスの評価スコア詳細は以下の通りです。

順位	サービス名	一人暮らし	二人暮らし	ファミリー	プラン柔軟性	契約・特典	総合点	星評価
1	オクトパスエナジー	4	5	5	4.7	4.7	94点	★★★★
2	CDエナジーダイレクト	4	5	5	4.7	4.7	94点	★★★★
3	TERASELでんき	4	4	5	4.0	4.3	85点	★★★★
4	ENEOSでんき	3	4	5	4.0	4.0	80点	★★★★
5	idemitsuでんき	3	4	5	4.0	3.7	79点	★★★★
6	リボンエナジー	2	3	5	4.7	5.0	79点	★★★★
7	東京ガスの電気	3	3	3	4.3	4.7	72点	★★★★
8	エネワンでんき	3	2	4	4.3	4.7	72点	★★★★
9	中国電力	3	4	5	3.0	3.0	72点	★★★★
10	ミツウロコでんき	2	4	5	3.7	2.7	70点	★★★★

11	関西電力	3	4	4	3.0	3.0	68点	★★★★ ☆☆
12	ソフトバンクでんき	2	2	2	4.7	5.0	63点	★★★★ ☆☆
13	auでんき	2	2	2	4.0	5.0	60点	★★★★ ☆☆
14	ドコモでんき	2	2	2	4.0	5.0	60点	★★★★ ☆☆
15	Looopでんき	1	1	2	4.7	4.7	54点	★★★★ ☆☆

5. 免責事項

- 本評価基準およびシミュレーション数値は、当編集部が独自に算定・設定したものであり、各通信事業者・電力会社の公式見解ではありません。
- 電気料金は、燃料費等調整額や再エネ賦課金、市場価格の変動により毎月異なります。本ランキングの順位や差額は特定の条件下における目安であり、実際の請求額を保証するものではありません。
- キャッシュバックやキャンペーン内容は記事執筆・更新時点のものであり、予告なく変更または終了する場合があります。ご契約の際は、必ず各社の公式サイトにて最新の料金表および適用条件をご確認ください。