

# 乗り換え経験者200人が選んだ【おすすめ の電力会社】最新ランキング！電気代の安 さと人気は必ずしも比例しない事実が判明

「乗り換えにおすすめの電力会社」TOP5は東京ガス、楽天でんき、auでんき、ソフトバンクでんき、Loopでんき、ドコモでんき。上位5位中、大手携帯キャリアの電力事業部門が4社ランクインという専門家には意外な結果に。

ここ数年、値上がりし続けている電気代。インフレの影響もあり、固定費の見直しを考えている家庭も多いでしょう。セレクトラ・ジャパン株式会社（東京都渋谷区、代表取締役：グザビエ・ピノン）では、2年以内に電力会社を乗り換えた電気契約者200名を対象に独自調査を実施しました。

▶ 調査結果の詳細：<https://selectra.jp/energy/electricity/user-recommended-ranking>



乗り換え経験者200人が選んだ  
**おすすめ電力会社**  
**【最新】ランキング！**

専門家には **意外な結果** に?!



電気・ガスの専門比較サイト『セレクトラ』が9月6日に実施した電力会社の乗り換えに関するアンケート回答者（電気契約者10,000人）のうち、「2年以内に電力会社を乗り換えた」と答えた契約者200名を対象に独自のアンケートを実施。

## 調査結果まとめ

- 乗り換え経験者が選ぶおすすめ電力会社のうち、上位5位中に大手携帯キャリアの電力事業部門が4社ランクイン。
- 多くの乗り換え経験者が、大手携帯キャリアの電力プランの「他サービス（通信料金等）とのセット割」や「ポイント還元サービス」などに魅力を感じていることがうかがえる。
- 一方、大手携帯キャリアの電気料金プランは、料金自体は実はさほど安くない。にもかかわらず多くの乗り換え経験者が契約の決め手として「電気料金の安さ」を挙げている。
- つまり、大手携帯キャリアがアピールする「ポイント割」「他サービスとのセット割」等のイメージにつられて何となく選んでいる消費者が多いことが見て取れる。
- 消費者の判断を誤らせてしまっているのは、複雑な電気料金の仕組みが正しく周知されていないことが大きな要因だろう。
- 電気代を確実に節約するためには、消費者が電気料金の仕組みを正しく理解することが重要。

## 大手が手がける新電力に人気集中！特徴は、料金の安さよりもポイント還元やお得なキャンペーン

独立系新電力\*でランキング上位に選ばれたのは5位の「Loopでんき」のみ。他は、大手エネルギー・大手携帯キャリアの新電力がランキング上位を独占する結果となりました。

※独立系=大手ガス・電力・通信関連会社の子会社でない新電力のこと。

### Q. 乗り換えにおすすめだと思う電力会社は？

※上位8位までを表示

Selectra



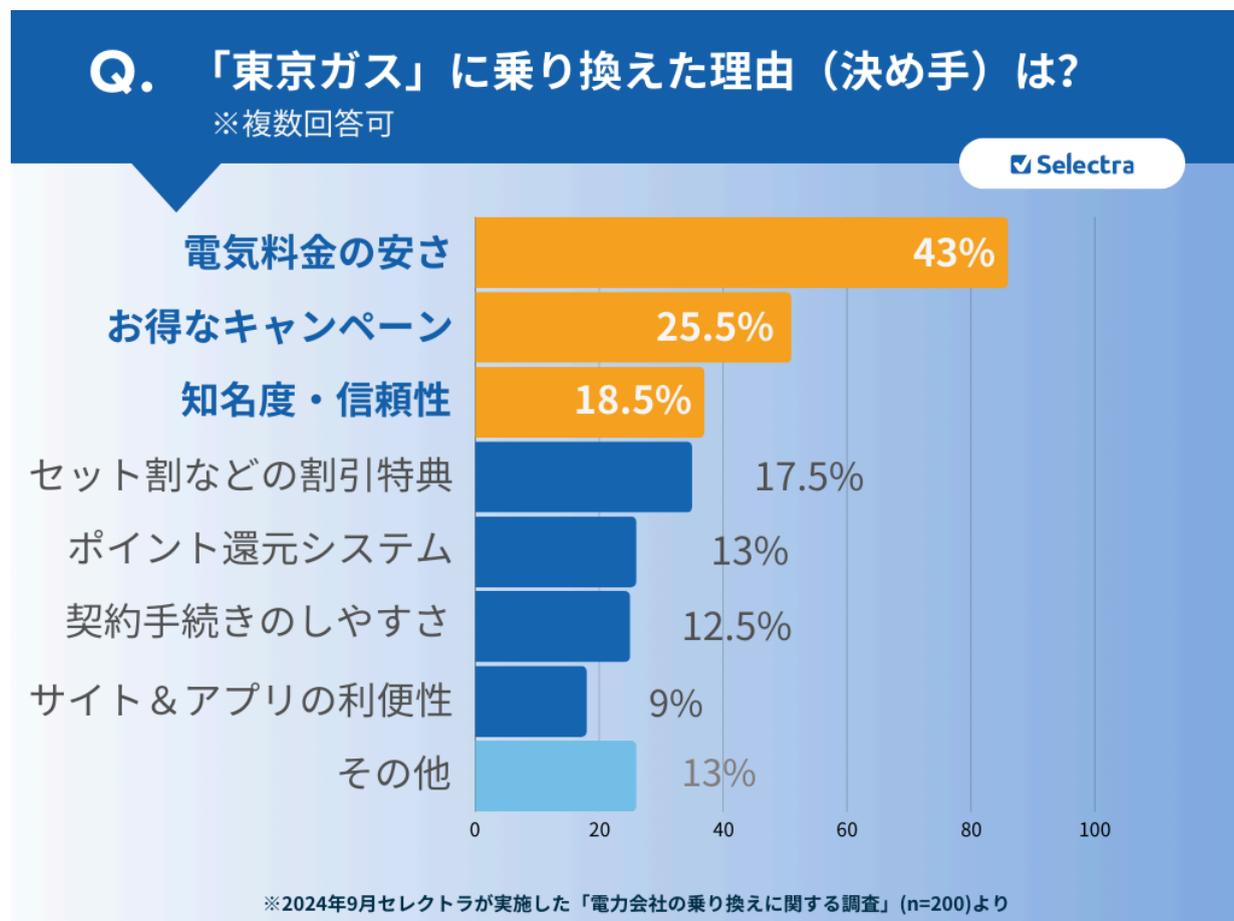
※2024年9月セレクトラが実施した「電力会社の乗り換えに関する調査」(n=200) より

乗り換えにおすすめの電力会社1位に選ばれたのは**東京ガス**で、**全体の21%**でした。

次いで、楽天でんき（15.5%）、auでんき（14.5%）、ソフトバンクでんき（11%）、ドコモでんき（10.5%）と、大手携帯キャリアに人気が集中しています。

知名度が高いことに加え、電気以外のインフラサービスも提供している大手の新電力の利便性が高く評価された結果と考えられます。

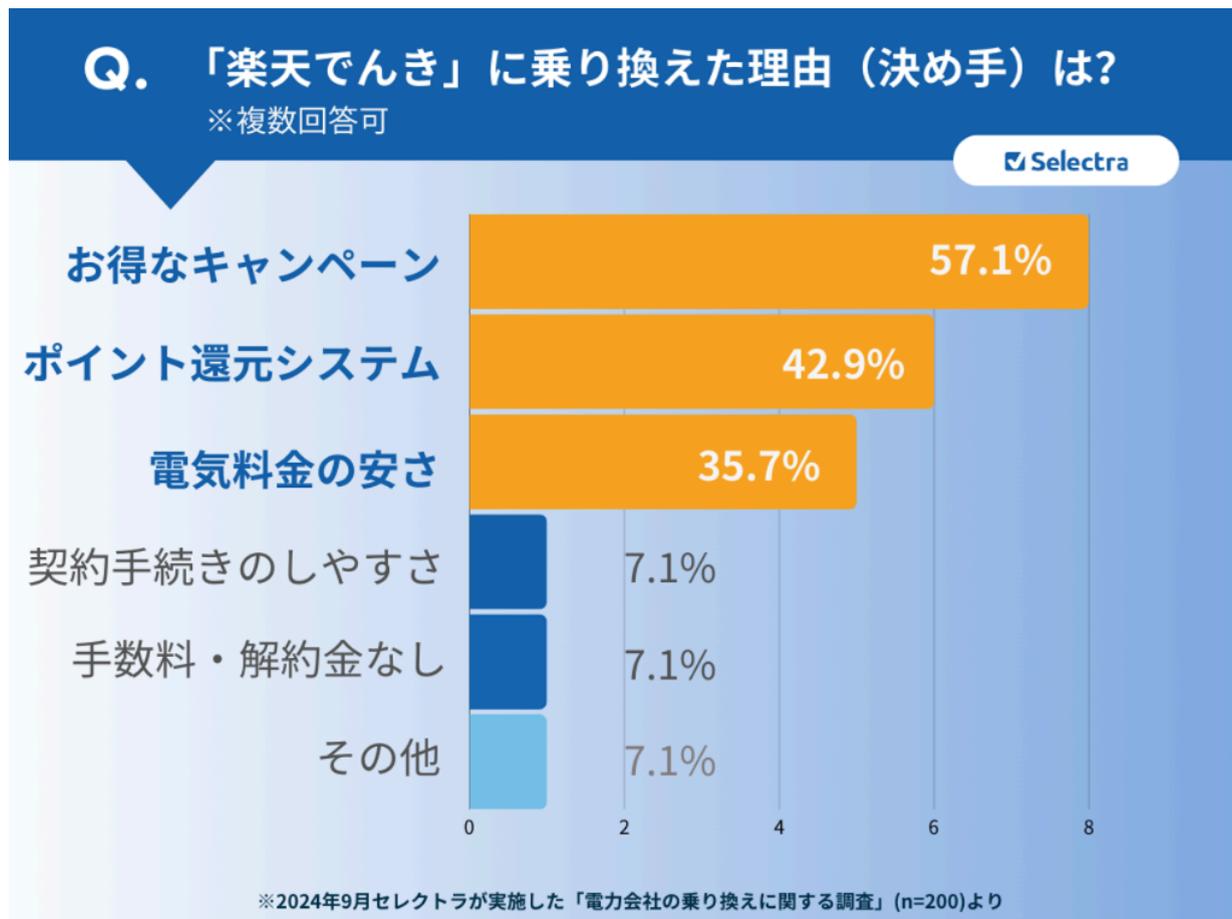
## 🏆 1位 東京ガス：43%の契約者が「電気料金の安さ」を理由に乗り換え



### 東京ガスに乗り換えた契約者の声

- **電気代が安くなったから満足**  
東京都在住 50代 男性 東京電力から東京ガスに乗り換え
- **ガスと電気で一括請求でわかりやすい**  
神奈川県在住 60代 女性 東京電力から東京ガスに乗り換え

🏆 2位 楽天でんき：57.1%の契約者が「お得なキャンペーン」を理由に乗り換え



楽天でんきに乗り換えた契約者の声

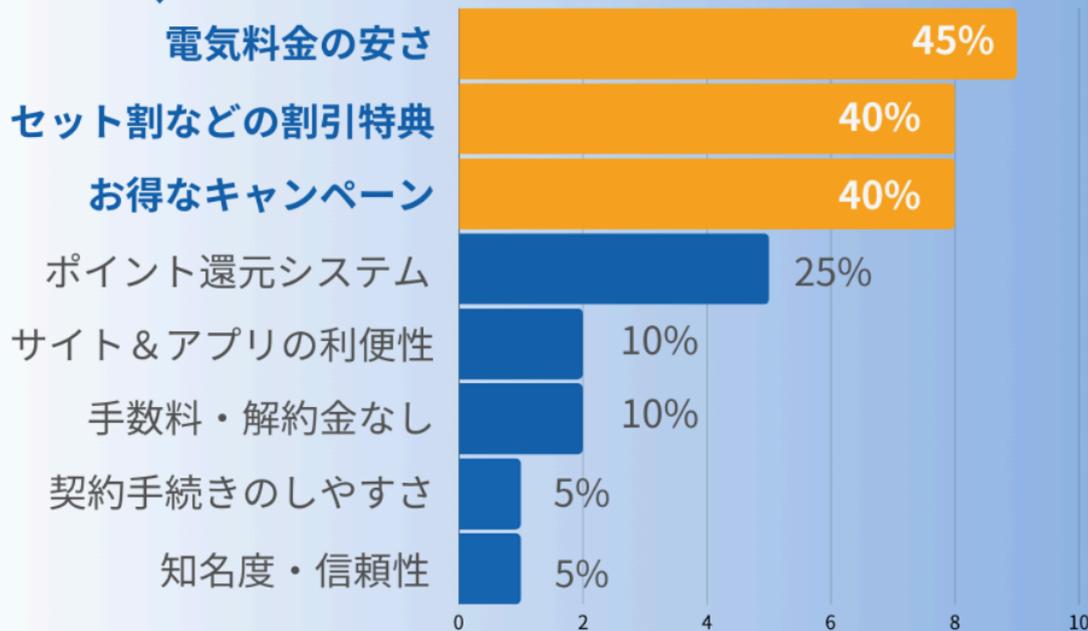
- ポイントが貯まるので満足  
千葉県在住 60代 男性 CDエナジーダイレクトから楽天でんきに乗り換え
- ポイント還元が良い  
神奈川県在住 60代 男性 東京電力から楽天でんきに乗り換え

🏆 3位 auでんき：「電気料金の安さ」「セット割」「お得なキャンペーン」で人気

## Q. 「auでんき」に乗り換えた理由（決め手）は？

※複数回答可

✔ Selectra

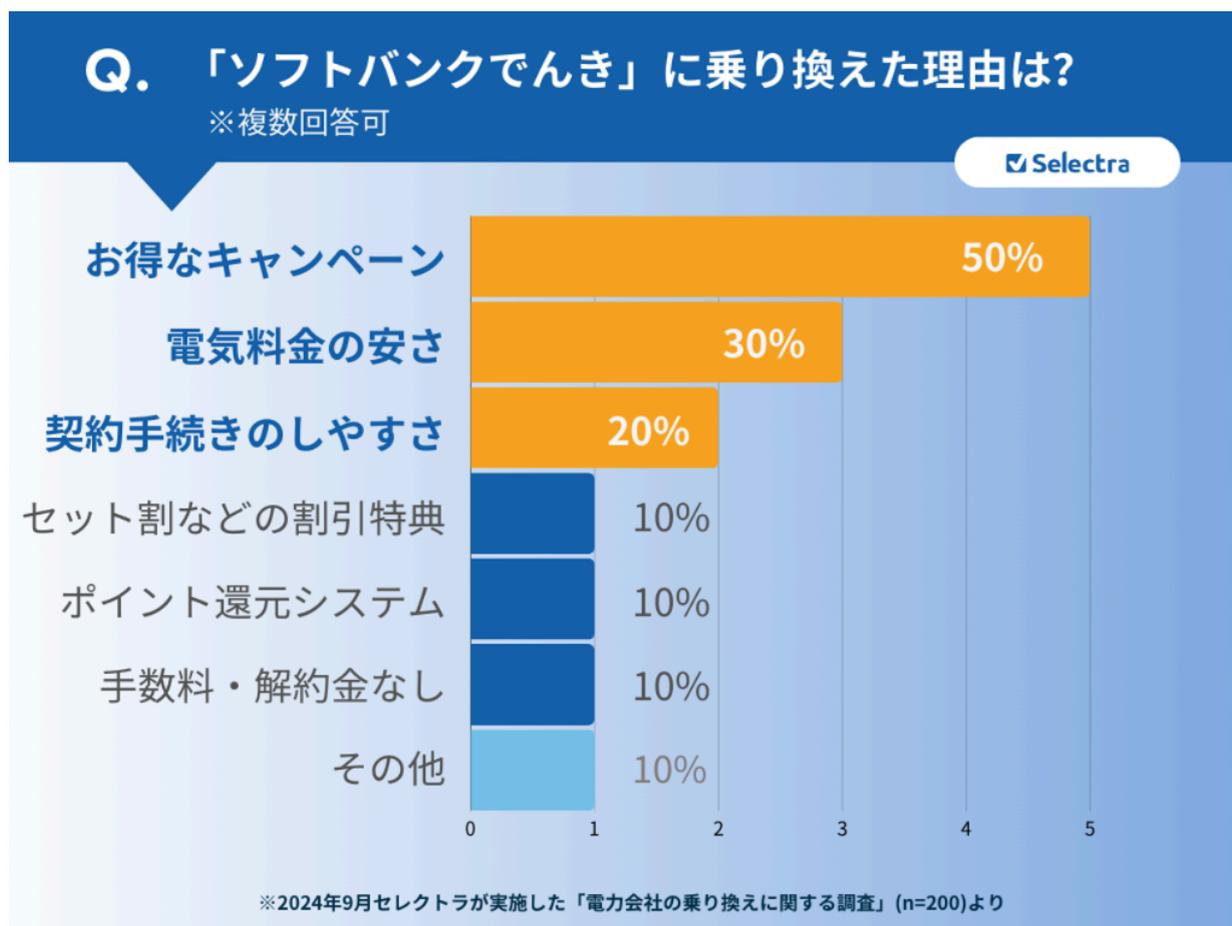


※2024年9月セレクトラが実施した「電力会社の乗り換えに関する調査」(n=200)より

### auでんきに乗り換えた契約者の声

- 電話料金とセットにしたからなお安い。切り替えの案内も親切でした  
兵庫県在住 60代 女性 関西電力からauでんきに乗り換え
- 乗り換え手続きが簡単で、pontaポイントを6000ポイントもらったので良かったです  
山口県在住 60代 男性 中国電力天からauでんきに乗り換え

#### 4位 ソフトバンクでんき：50%の契約者が「お得なキャンペーン」を理由に乗り換え



#### ソフトバンクでんきに乗り換えた契約者の声

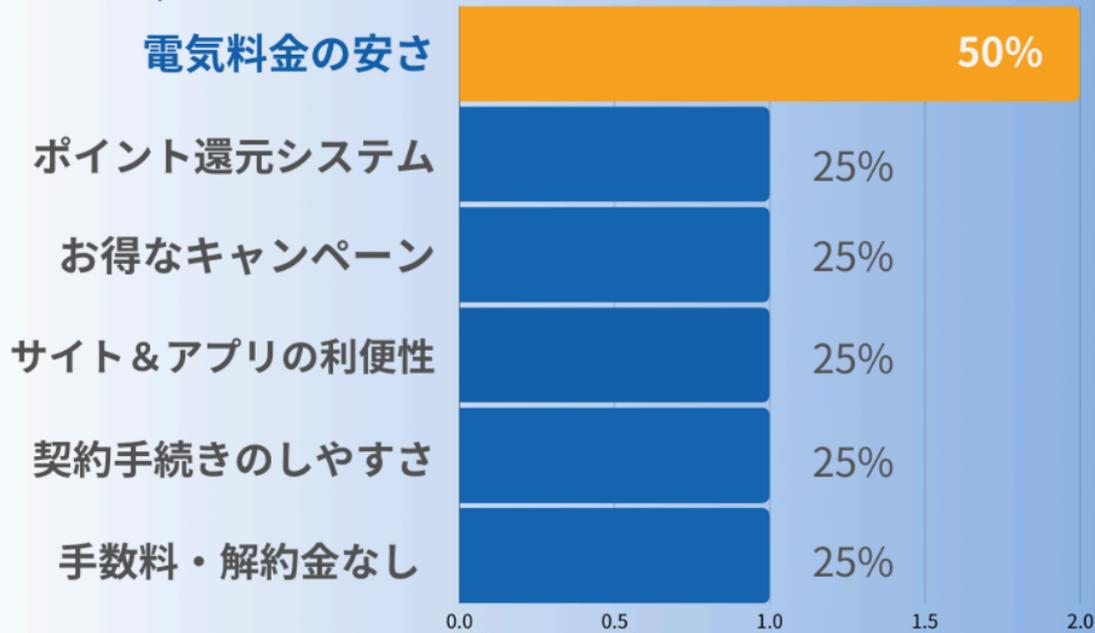
- 乗り換え後、特に問題がないので満足  
奈良県在住 50代 男性 大阪ガスからソフトバンクでんきに乗り換え

#### 5位 Loopでんき：50%の契約者が「電気料金の安さ」を理由に乗り換え

## Q. 「Loopでんき」に乗り換えた理由（決め手）は？

※複数回答可

✔ Selectra



※2024年9月セレクトラが実施した「電力会社の乗り換えに関する調査」(n=200)より

### Loopでんきに乗り換えた契約者の声

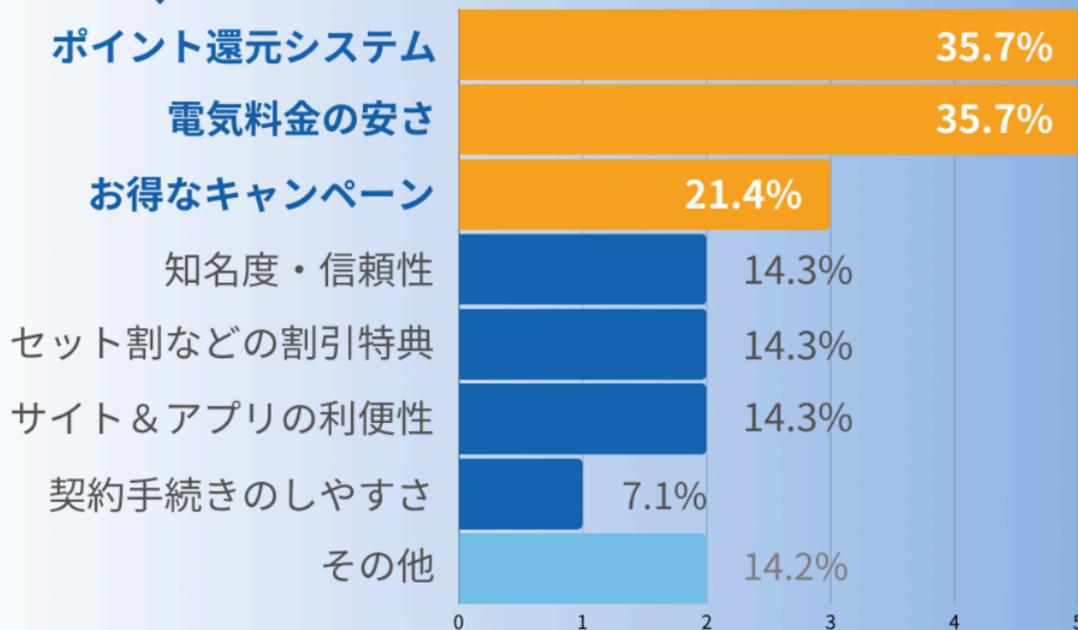
- 電力料金が安くなった。さらに毎日アプリで予想料金を表示してくれるのが良い  
青森県在住 60代 男性 JCOM電気からLoopでんきに乗り換え
- 電気代の安さでは一番だと思う  
神奈川県在住 70代 男性 楽天でんきからLoopでんきに乗り換え

## 5位 ドコモでんき：「ポイント還元システム」が人気！信頼性で乗り換える方も多数

### Q. 「ドコモでんき」に乗り換えた理由（決め手）は？

※複数回答可

Selectra



※2024年9月セレクトラが実施した「電力会社の乗り換えに関する調査」(n=200)より

#### ドコモでんきに乗り換えた契約者の声

- 月の料金は変わらずポイントがもらえるから満足  
兵庫県在住 50代 男性 関西電力からドコモでんきに乗り換え
- 携帯と一緒に払えて便利  
北海道在住 40代 男性 ソフトバンクでんきからドコモでんきに乗り換え

**【結論】おすすめランキング上位の電力会社＝「電気料金が安い電力会社」とは限らない！**

✓ 契約者のニーズは「インフラ契約の1本化・ポイントの有効活用」

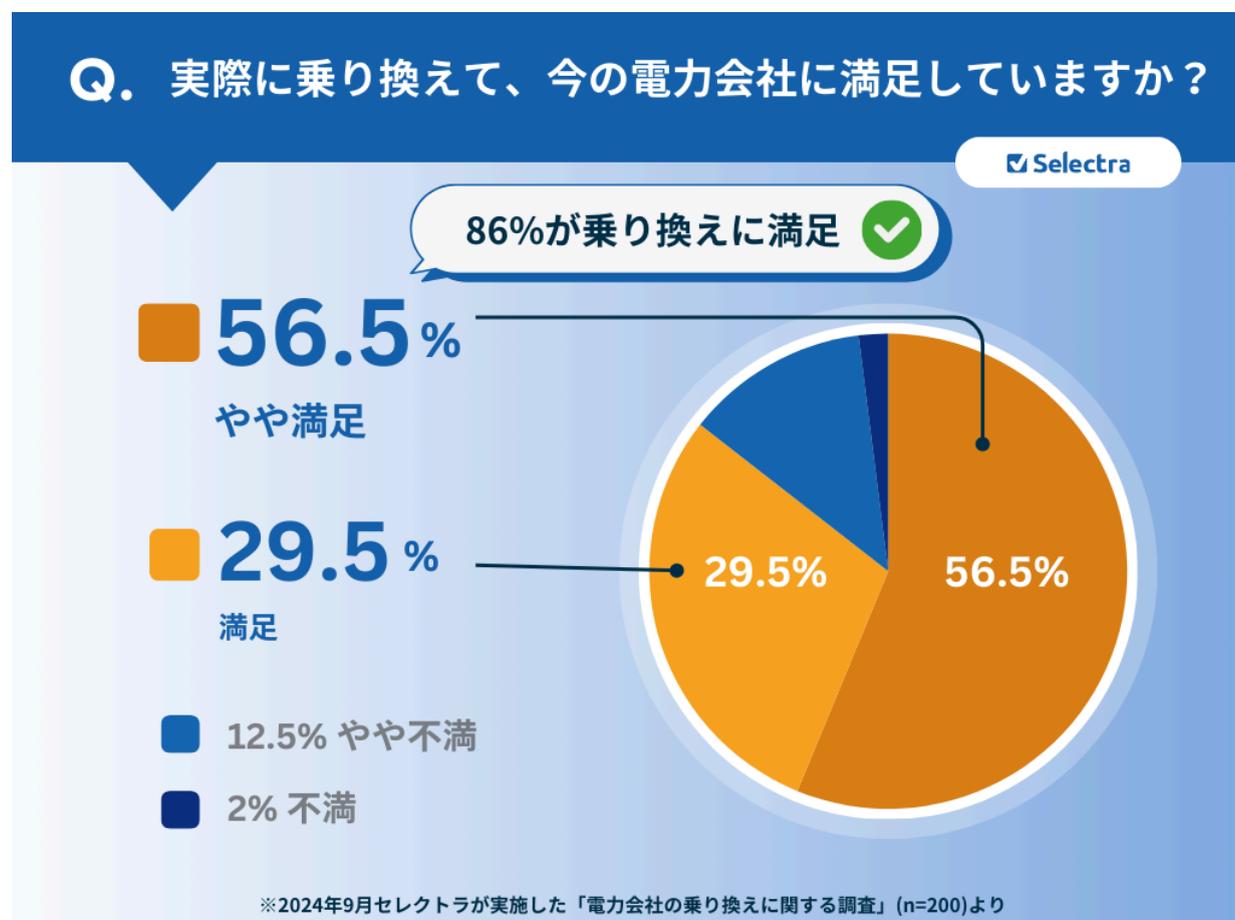
今回の調査で「乗り換えにおすすめ電力会社」に選ばれたランキング上位5社を、セレクトラの電気・ガス専門部門「エナジー」編集部が徹底的に検証したところ、必ずしも、ランキングの順位が電気代の安さに比例しているわけではないことが判明しました。

事実、電気料金を計算してみると、楽天でんきやソフトバンクでんき、ドコモでんきは独自の追加調整額の徴収などによって、大手電力会社よりも高くなりやすい傾向があり、auでんきは大手電力会社とほぼ同額、という結果が出ています。

一方で、これらの会社は、スマホやインターネットなど、電気以外のインフラサービスも提供しており、固定費の契約を1本にまとめられる点、まとめて契約することによりポイントサービスを有効活用しやすくなる点が強みです。

つまり、電気契約者は、電気料金だけでなく、日常生活に根付いた消費行動に基づき、より利便性の高い電力会社を乗り換え先に選んでいる傾向が高いと言えます。

実際に、たとえ電気料金が安くなくとも全体のメリットが大きいことから、**86%の契約者が「乗り換え後の電力会社に満足」**しています。



選択肢	回答数	割合
満足	59人	29.5%
やや満足	113人	56.5%
やや不満	25人	12.5%
不満	4人	2%

### 乗り換えに満足している理由

- **価格がかなり安くて満足！**  
埼玉県在住 20代 男性 東京電力からLoopでんきに乗り換え

- **大手で、定期的なメンテナンス等、各種サービスが充実している**  
神奈川県在住 60代 男性 東京電力から東京ガスに乗り換え
- **切り替えしやすかった**  
東京都在住 20代 女性 東京電力から東京ガスに乗り換え
- **支払いが一括で簡単になり、値段も安くなった**  
大阪府在住 50代 男性 関西電力からauでんきに乗り換え
- **Pontaポイントが貯まりやすいので満足**  
鹿児島県在住 60代 男性 楽天でんきからauでんきに乗り換え
- **電力料金が安くなったと思う。さらに毎日アプリで予想料金を表示してくれるのがいいから**  
兵庫県在住 60代 男性 JCOM電気からauでんきに乗り換え
- **料金以外で様々なポイントやイベントがあるから**  
愛知県在住 50代 男性 ENEOSでんきから東邦ガスに乗り換え

### 乗り換えに不満な理由

- **もっと安くなってほしい**  
埼玉県在住 60代 女性 東京電力からauでんきに乗り換え
- **電気料金はほとんど変化がなかった**  
東京都在住 30代 女性 東京電力から楽天でんきに乗り換え
- **変わった実感がない**  
東京都在住 30代 女性 東京電力から楽天でんきに乗り換え
- **電気料金が変わらないか、高い**  
鹿児島県在住 60代 男性 楽天でんきからソフトバンクでんきに乗り換え
- **電気代が高くなったと思う**  
広島県在住 50代 男性 中国電力からからソフトバンクでんきに乗り換え

### ✓ 課題：複雑化した電気料金の仕組みが、契約者の判断を誤らせている

しかし、これまでの結果と矛盾するようですが、大手携帯キャリアの新電力を選んだ「決め手」を確認すると、実際には電気料金が安くなりにくいにもかかわらず、「電気料金の安さ」と回答している契約者が少なくありません。

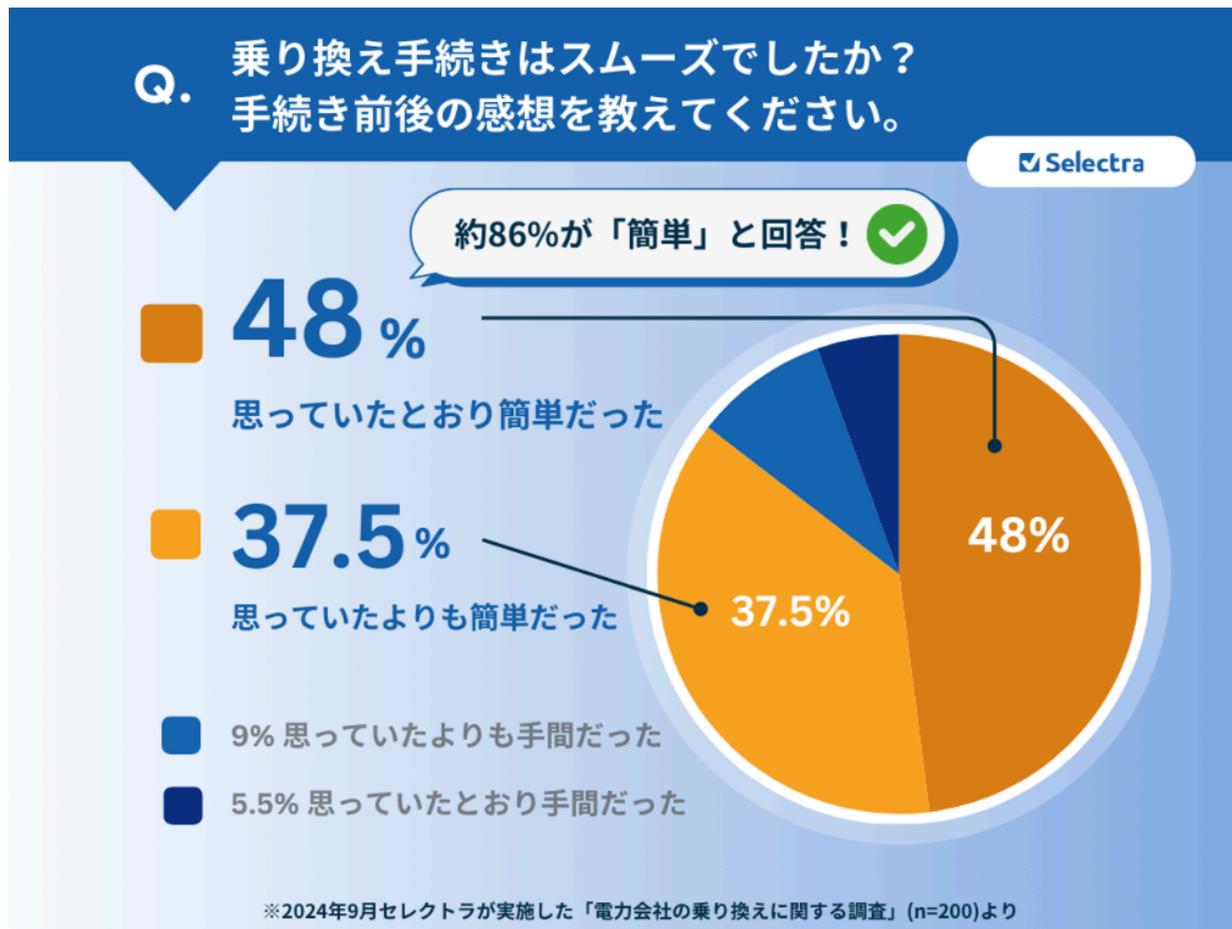
アンケート調査結果を見ると、電気料金の仕組みを理解しないまま、なんとなく安くなると思って選んでいる層もある程度いることがわかり、一般の契約者にとって、電気料金の比較がどれほど難しいかという現実が浮き彫りとなりました。

これは、料金表だけで簡単に「安い」「高い」が判断できなくなってしまった、複雑化した電気料金の仕組みが要因となっています。

「本当に電気料金を安くしたい」と思ったら、正しく電力会社を選ぶ知識を身に付ける必要があります。

料金比較セレクトラ「電気・ガス」部門では、契約者が電力会社を正しく選べるよう、電気料金の仕組みを噛み砕いてわかりやすく解説。確実に電気代が安くなる、失敗しない電力会社選びの方法をお伝えしています。

なお、電力会社の乗り換え手続きは、約86%の契約者が「簡単」と回答したように、想像以上に手軽でスムーズだということがアンケート調査からもわかっています。



選択肢	回答数	割合
思っていたとおり簡単だった	96人	48%
思っていたよりも簡単だった	75人	37.5%
思っていたよりも手間だった	18人	9%
思っていたとおりの手間だった	11人	5.5%

電気代を少しでも節約したい方には、電力会社の乗り換えは最も手軽かつ効果的な方法です。[正しい電力会社を選ぶことで、確実に電気料金を安くする](#)ことができるでしょう。

## アンケート調査概要

調査結果検証URL	<a href="https://selectra.jp/energy/electricity/user-recommended-ranking">https://selectra.jp/energy/electricity/user-recommended-ranking</a>
調査期間	■スクリーニング調査：2024年9月6日 ■本調査：2024年9月11日～2024年9月12日
調査対象	2年以内に電力会社を乗り換えた電気契約者200名
調査手法	インターネット調査
調査機関	アイブリッジ株式会社
調査内容	<p><b>■スクリーニング調査（電気契約者：男女10,000人）</b> Q1：電気契約の切り替え（電力会社の変更）をしたことはありますか？ Q2：Q1で「はい」を選択した方に質問です。いつ契約を切り替えましたか？ Q3：新たに契約した電気料金プランは、オール電化向けプランですか？ Q4：Q1で「いいえ」を選択した方に質問です。これまで電力会社を変更しなかった理由を教えてください。 Q5：どんな条件・きっかけがあれば、電力会社を変更すると思いますか？</p> <p><b>■本調査（2年以内に電力会社を乗り換えた契約者：男女200人）</b> Q1：世帯人数を教えてください。 Q2：切り替え前に契約していた電力会社を教えてください。 Q3：現在契約中の電力会社名を教えてください。 Q4：電力会社を乗り換えようと思った最初の「きっかけ」を教えてください。 Q5：現在の電力会社を選んだ「決め手」は何ですか？最も重視した点をお答えください。 Q6：電力会社の乗り換え手続きはスムーズでしたか？手続き前と実際に手続きした後の感想を教えてください。 Q7：今の電力会社に切り替えて1ヵ月あたりの電気代は安くなりましたか？ Q8：乗り換え先の電力会社の満足度について教えてください。 Q9：Q8でそう答えた理由を教えてください。 Q10：乗り換えにおすすめor良いと思う電力会社を教えてください。</p> <p>※小数点第1位を四捨五入した数値を表記しています。</p>

## 本調査レポートのご利用について

電力会社選びで迷いがある方の、判断材料のひとつとして本調査レポートを活用いただけますと幸いです。

※本調査の内容を引用される際は、以下のご対応をお願いいたします。

- 引用元が「セレクトラ・ジャパン株式会社：電気・ガス部門による調査」である旨の記載
- アンケートの掲載ページのリンクと設置
- アンケート調査の結果検証リンク  
<https://selectra.jp/energy/electricity/user-recommended-ranking>

## セレクトラ・ジャパン株式会社 / Selectra Japan K.K.について

セレクトラは、電気・都市ガス・LPガス・インターネット・スマホ・自動車保険などの生活インフラサービスに関わる幅広い情報を家庭および法人を対象に提供するフランス発のウェブマーケティング企業です。（※2024年10月現在、計19カ国でサービスを展開）

「頑張らなくても一番賢い選択ができる場を提供したい。」をモットーに、消費者が納得のいく選択ができるサービスを目指します。

### 会社概要



代表者名：代表取締役 グザビエ・ピノン

所在地：〒150-0011 東京都渋谷区東1-27-9 奥山ビル5F

設立日：2016年6月2日

運営サイト：

- ・料金比較のセレクトラ (<https://selectra.jp>)
- ・電力事業所 (<https://denryoku-jigyousho.jp>)
- ・電ガススイッチ (<https://denryoku-gas.jp>)
- ・スマートマネーライフ (<https://smart-moneylife.jp>)