2026年7月20日の電力需給

全国

△ **全国合計需要ピーク**

13,719万kW

16時、137,189 MW（10エリア同時刻合計）

☀ **太陽光ピーク**

4,988万kW

11時30分、49,878 MW（自家消費分除く）

≋ **風力ピーク**

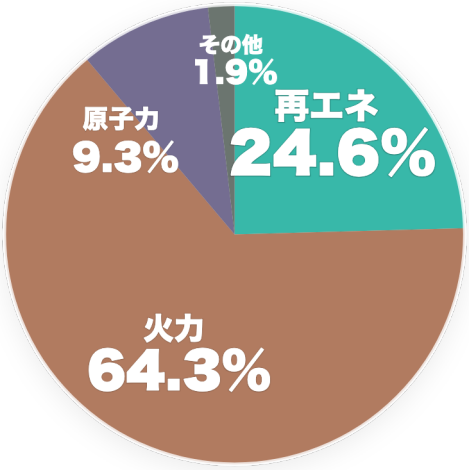
60万kW

15時、603 MW

◇ **再エネ最大需要比**

45.6%

11時30分、需要に対する割合



↔ **最大受電エリア**

東京

124 GWh

↔ **最大送電エリア**

東北

97.3 GWh

概況

再エネ比率トップ

北海道 46.2%

36.5 GWh

出力抑制量

0.5 GWh

最大: 東北 0.5 GWh

揚水・蓄電の充電

63.7 GWh

発電構成比には含めない

日中の特徴

太陽光と夕方需要の時間差

多くのエリアで18-19時台に需要ピーク

- 需要ピークが最も大きかったのは東京で、16:00に4,701万kWでした。
- 再エネ比率は北海道が最も高く、発電電力量ベースで46.2%でした。
- 出力抑制は東北。

項目	値	補足
再エネ発電量比率	**24.6%**	発電電力量ベース
再エネ発電量	**677 GWh**	太陽光・水力・風力・バイオマス・地熱
総発電電力量	**2,756 GWh**	発電構成比の分母
再エネ最大需要比	**45.6%**	11時30分
出力抑制量	**0.5 GWh**	最大: 東北
揚水・蓄電の充電	**63.7 GWh**	発電構成比には含めない

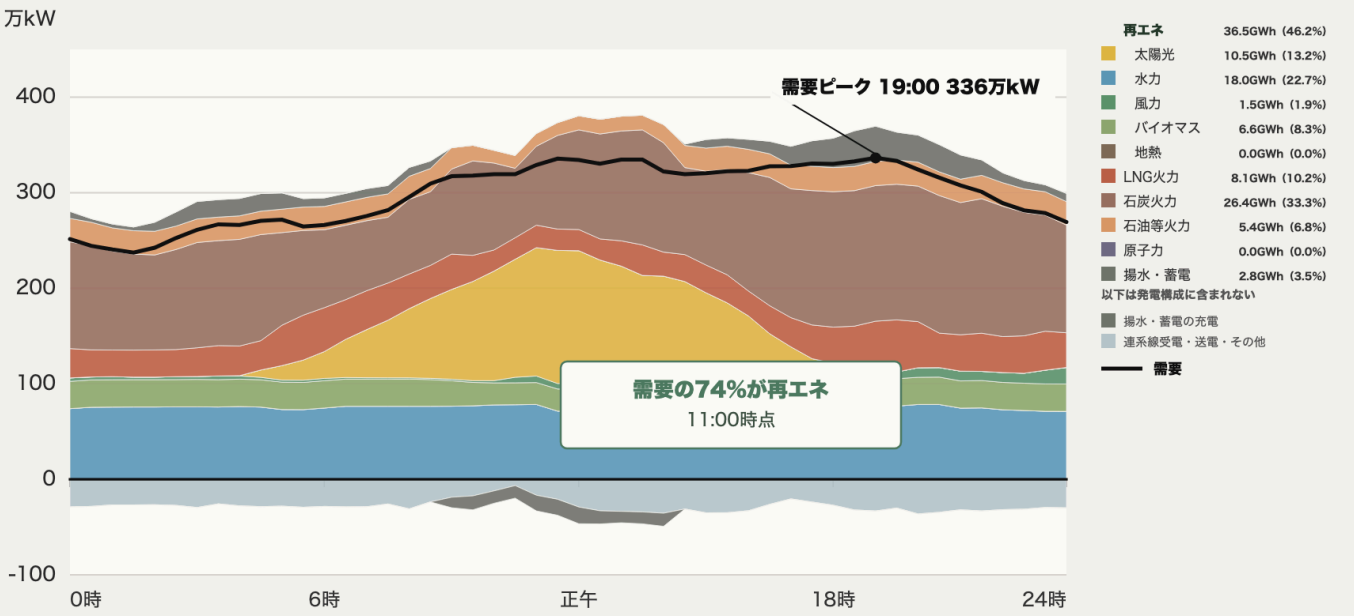
エリア	再エネ比率	再エネ発電量 (GWh)	出力抑制 (GWh)	連系線・その他 (GWh)
北海道	**46.2%**	**36.5**	**0.0**	**送電 6.7**
東北	**30.6%**	**99.5**	**0.5**	**送電 97.3**
東京	**19.2%**	**157**	**0.0**	**受電 124**
中部	**29.8%**	**112**	**0.0**	**受電 42.0**
北陸	**32.7%**	**28.1**	**0.0**	**送電 7.5**
関西	**17.0%**	**73.0**	**0.0**	**受電 31.2**
中国	**28.3%**	**50.1**	**0.0**	**受電 5.0**
四国	**23.5%**	**29.9**	**0.0**	**送電 47.6**
九州	**28.5%**	**87.5**	**0.0**	**送電 22.4**
沖縄	**10.3%**	**3.2**	**0.0**	—

2026年7月20日の供給実績

北海道エリア

再エネ
36.5GWh
（発電電力量ベース46.2%）

北海道エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 北海道電力ネットワーク公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
79.2GWh

需要ピーク
19:00、336万kW

連系線・その他
6.7GWhの送電

揚水・蓄電の充電
0.8GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

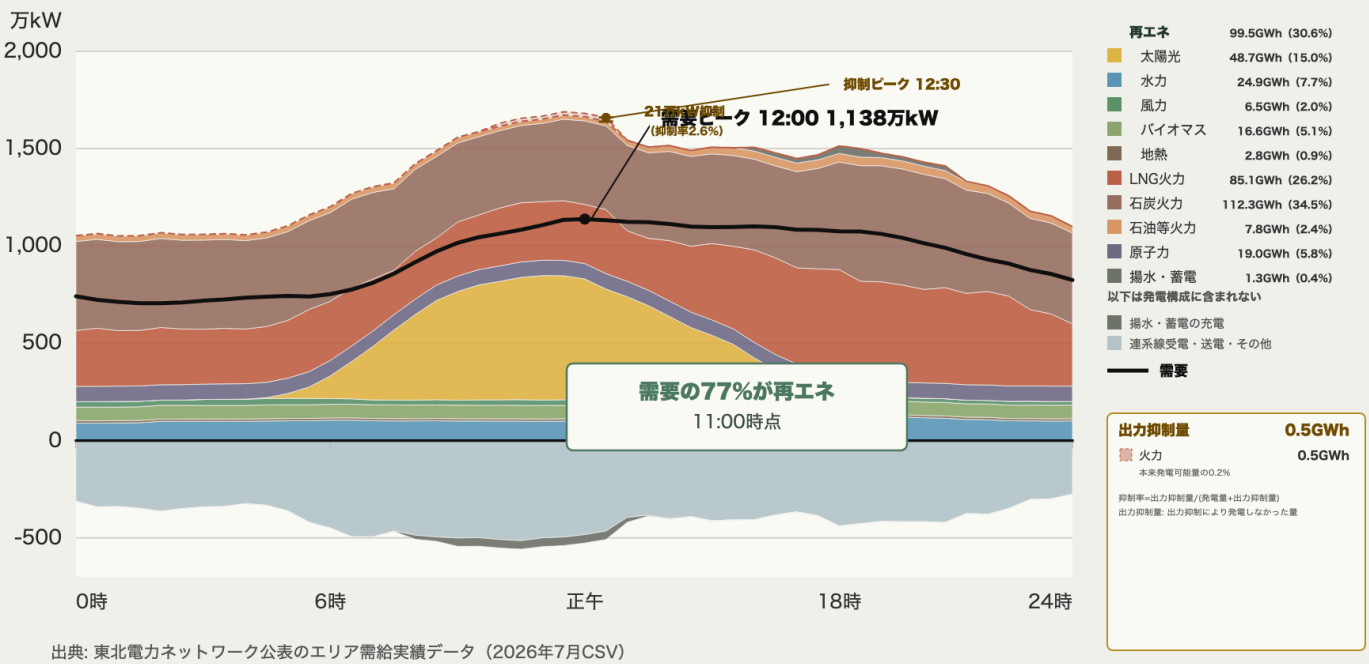
北海道は、太陽光ピーク139万kW、風力ピーク17万kWで、時間別の再エネ最大需要比は73.7%だった。

2026年7月20日の供給実績

東北エリア

再エネ
99.5GWh
（発電電力量ベース30.6%）

東北エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 東北電力ネットワーク公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
325.0GWh

需要ピーク
12:00、1,138万kW

連系線・その他
97.3GWhの送電

揚水・蓄電の充電
2.1GWh

出力抑制
0.5GWh

概況

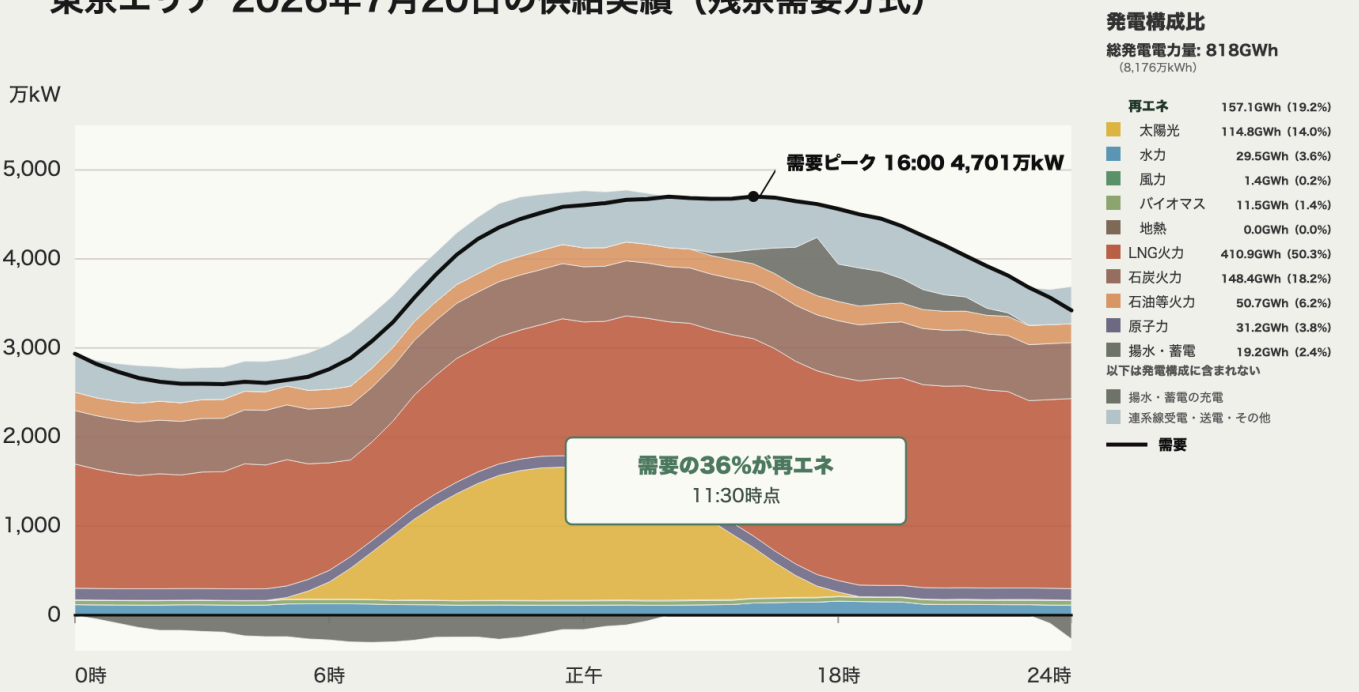
東北は、太陽光ピーク640万kW、風力ピーク42万kWで、時間別の再エネ最大需要比は77.4%だった。

2026年7月20日の供給実績

東京エリア

再エネ
157.1GWh
（発電電力量ベース19.2%）

東京エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 東京電力パワーグリッド公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
817.6GWh

需要ピーク
16:00、4,701万kW

連系線・その他
123.7GWhの受電

揚水・蓄電の充電
29.3GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

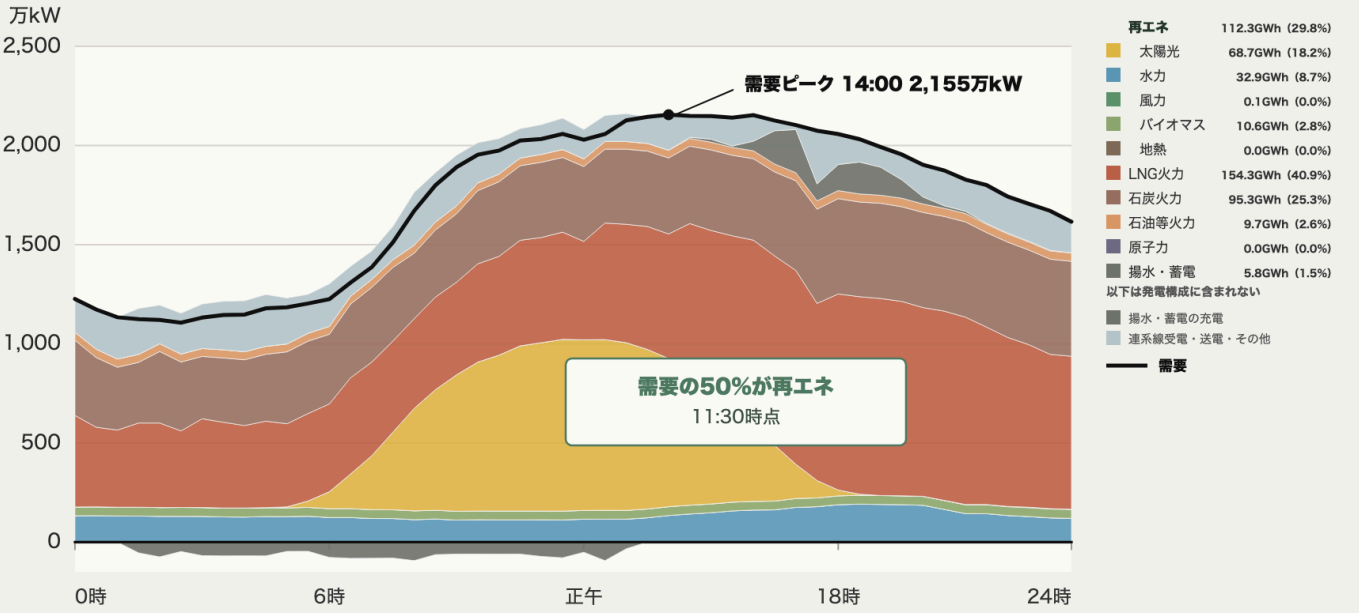
東京は、太陽光ピーク1,493万kW、風力ピーク10万kWで、時間別の再エネ最大需要比は36.6%だった。

2026年7月20日の供給実績

中部エリア

再エネ
112.3GWh
（発電電力量ベース29.8%）

中部エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 中部電力パワーグリッド公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
377.4GWh

需要ピーク
14:00、2,155万kW

連系線・その他
42.0GWhの受電

揚水・蓄電の充電
8.0GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

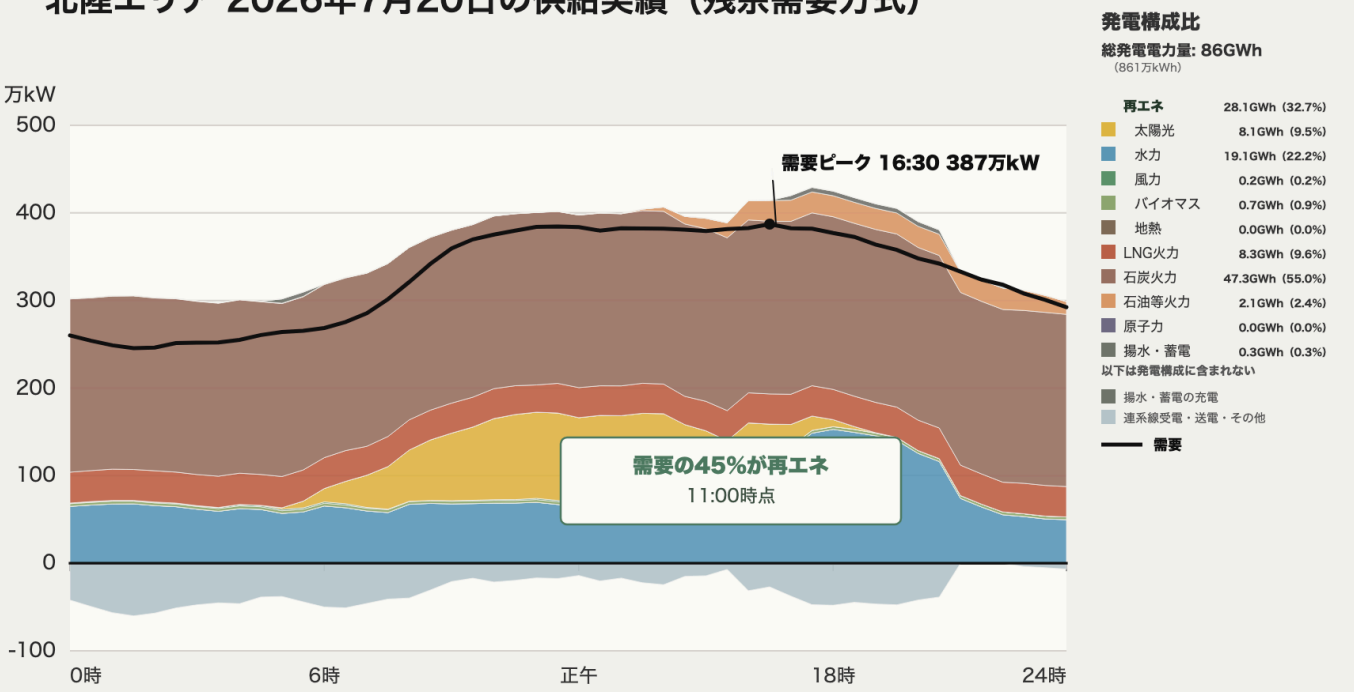
中部は、太陽光ピーク866万kW、風力ピーク2万kWで、時間別の再エネ最大需要比は50.3%だった。

2026年7月20日の供給実績

北陸エリア

再エネ
28.1GWh
（発電電力量ベース32.7%）

北陸エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 北陸電力送配電公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
86.1GWh

需要ピーク
16:30、387万kW

連系線・その他
7.5GWhの送電

揚水・蓄電の充電
0.0GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

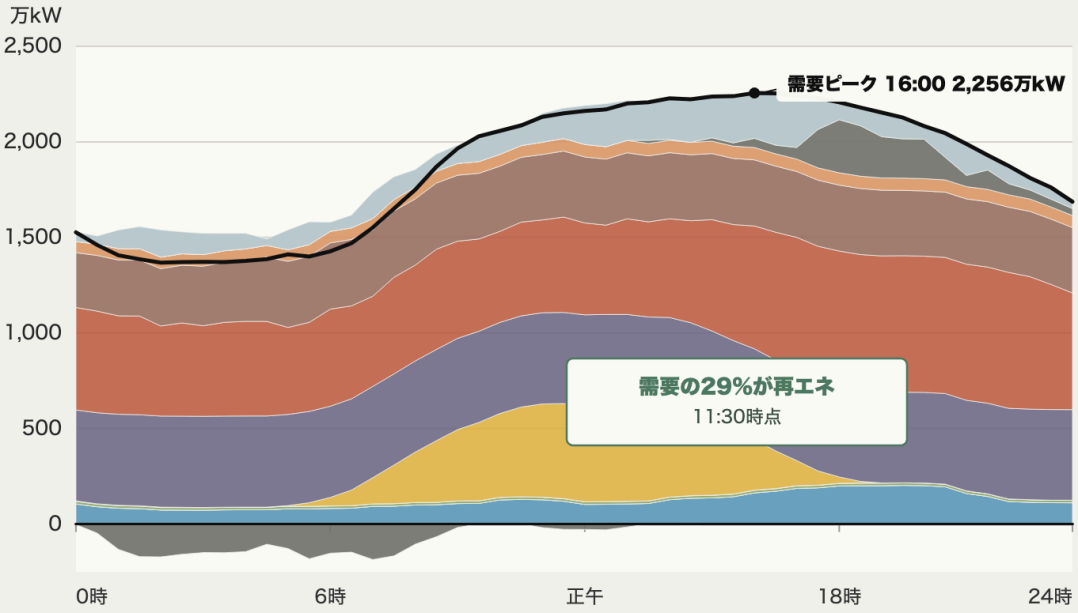
北陸は、太陽光ピーク100万kW、風力ピーク2万kWで、時間別の再エネ最大需要比は44.9%だった。

2026年7月20日の供給実績

関西エリア

再エネ
73.0GWh
（発電電力量ベース17.0%）

関西エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



発電構成比
総発電電力量: 429GWh
（4,288万kWh）

再エネ	73.0GWh (17.0%)
太陽光	40.3GWh (9.4%)
水力	29.3GWh (6.8%)
風力	0.2GWh (0.1%)
バイオマス	3.1GWh (0.7%)
地熱	0.0GWh (0.0%)
LNG火力	135.7GWh (31.7%)
石炭火力	80.6GWh (18.8%)
石油等火力	15.1GWh (3.5%)
原子力	114.2GWh (26.6%)
揚水・蓄電	10.2GWh (2.4%)

以下は発電構成に含まれない
揚水・蓄電の充電
連系線受電・送電・その他
需要

出典: 関西電力送配電公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
428.8GWh

需要ピーク
16:00、2,256万kW

連系線・その他
31.2GWhの受電

揚水・蓄電の充電
12.6GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

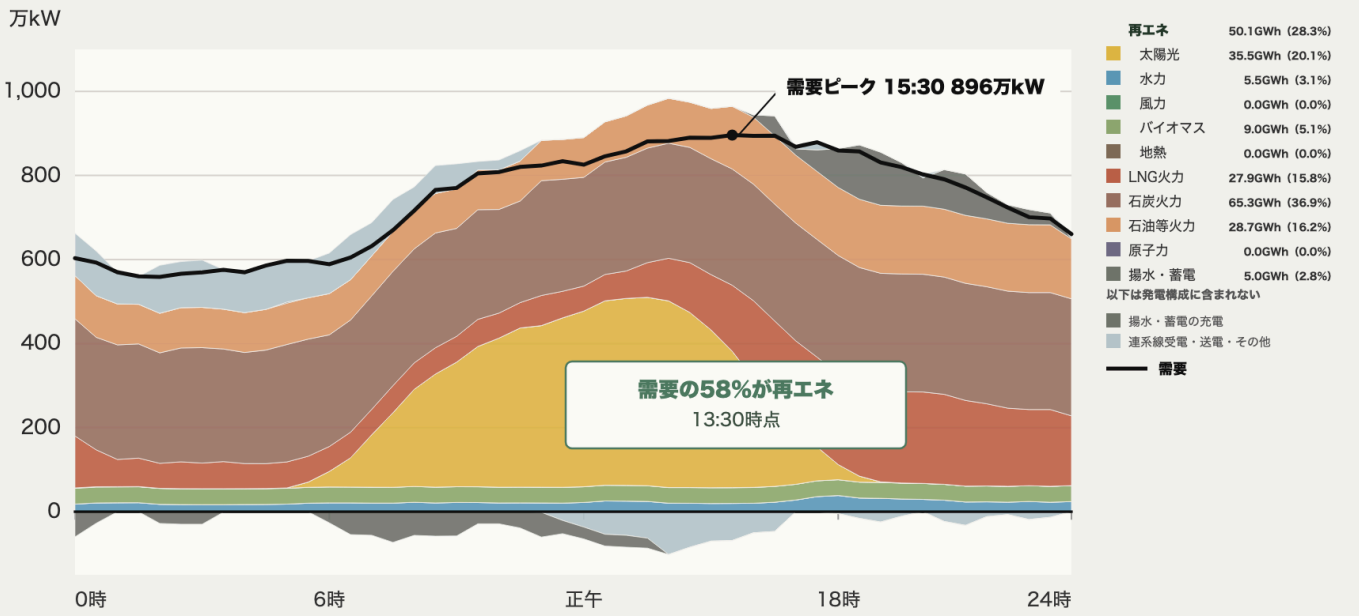
関西は、太陽光ピーク503万kW、風力ピーク3万kWで、時間別の再エネ最大需要比は29.5%だった。

2026年7月20日の供給実績

中国エリア

再エネ
50.0GWh
（発電電力量ベース28.3%）

中国エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 中国電力ネットワーク公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
177.0GWh

需要ピーク
15:30、896万kW

連系線・その他
9.1GWhの受電

揚水・蓄電の充電
4.2GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

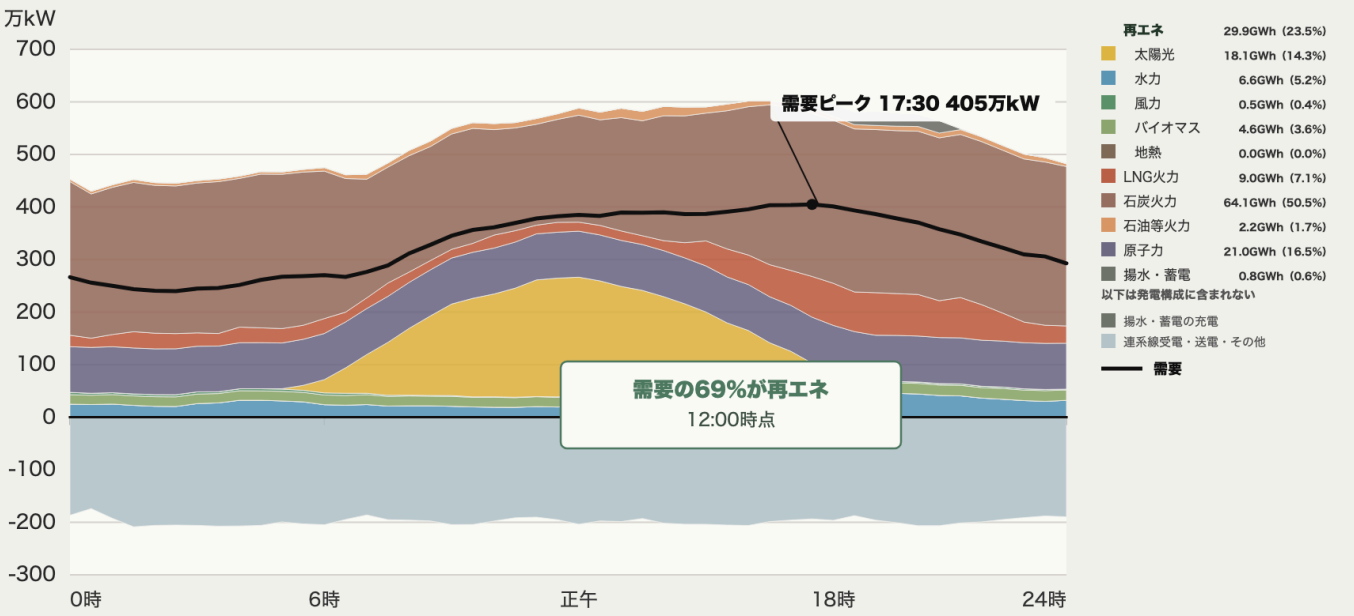
中国は、太陽光ピーク448万kW、風力ピーク1万kWで、時間別の再エネ最大需要比は59.3%だった。

2026年7月20日の供給実績

四国エリア

再エネ
29.9GWh
（発電電力量ベース23.5%）

四国エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 四国電力送配電公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
127.0GWh

需要ピーク
17:30、405万kW

連系線・その他
47.6GWhの送電

揚水・蓄電の充電
0.0GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

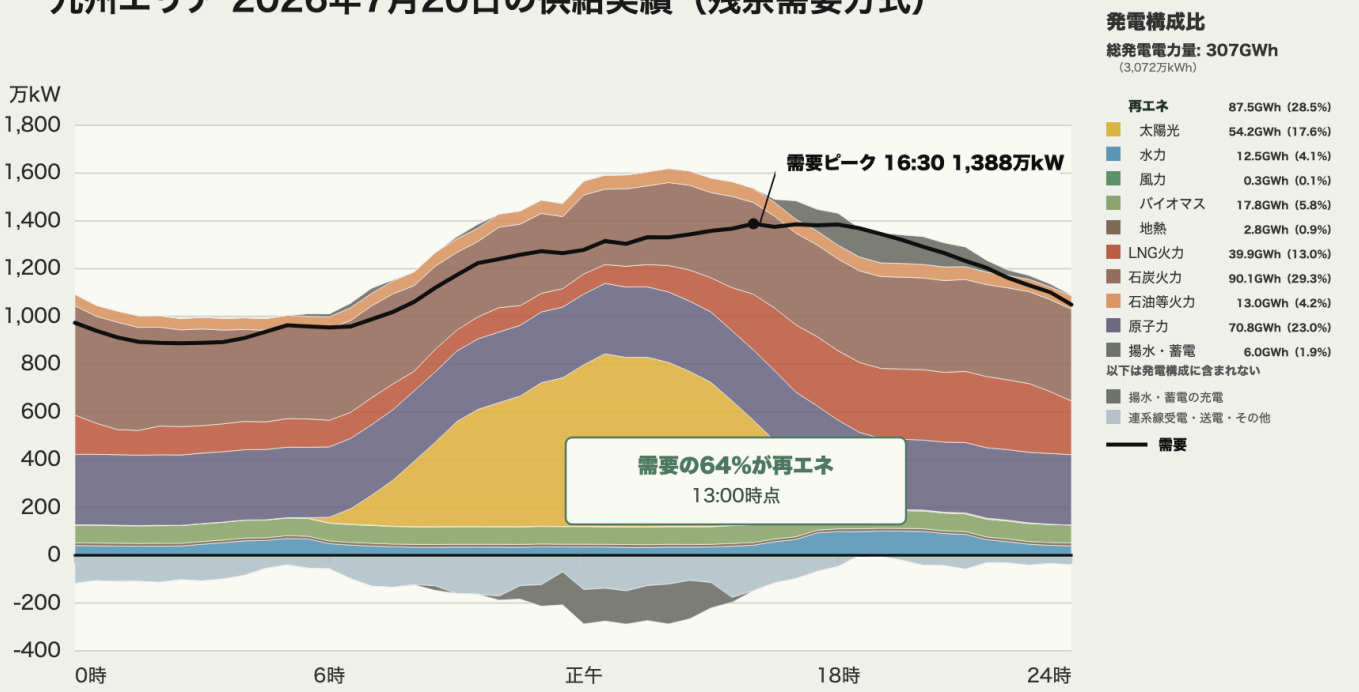
四国は、太陽光ピーク226万kW、風力ピーク4万kWで、時間別の再エネ最大需要比は69.2%だった。

2026年7月20日の供給実績

九州エリア

再エネ
87.5GWh
（発電電力量ベース28.5%）

九州エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 九州電力送配電公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
307.2GWh

需要ピーク
16:30、1,388万kW

連系線・その他
22.4GWhの送電

揚水・蓄電の充電
6.7GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

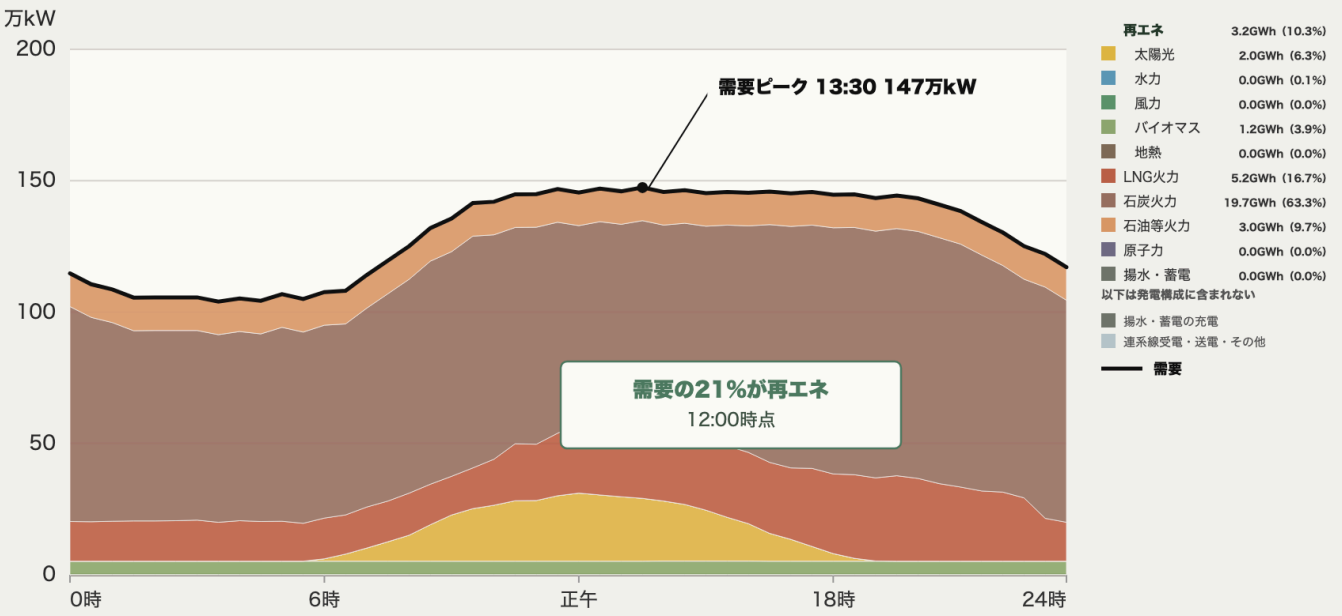
九州は、太陽光ピーク723万kW、風力ピーク2万kWで、時間別の再エネ最大需要比は64.1%だった。

2026年7月20日の供給実績

沖縄エリア

再エネ
3.2GWh
（発電電力量ベース10.3%）

沖縄エリア 2026年7月20日の供給実績（残余需要方式）



出典: 沖縄電力公表のエリア需給実績データ（2026年7月CSV）
各値は原則として送電端値であり、所内電力量・自家消費分を差し引いたもの。発電構成比は需要・連系線・出力抑制量を含まない。 残余需要=エリア需要−水力−地熱−バイオマス−太陽光−風力。

総発電電力量
31.1GWh

需要ピーク
13:30、147万kW

連系線・その他
0.0GWh

揚水・蓄電の充電
0.0GWh

出力抑制
0.0GWh

概況

沖縄は、太陽光ピーク26万kW、風力ピーク0万kWで、時間別の再エネ最大需要比は21.4%だった。