

これからシラカバ花粉の飛散シーズンを迎える北海道では、4月下旬以降に各地でシラカバ花粉が飛び始めます。本格飛散は道南や道央で4月下旬から5月上旬、道北から道東では5月上旬から中旬で、ちょうどゴールデンウィークと重なる見通しです。5月下旬には飛散量が少なくなる見込みです。

◆ 今シーズンの飛散状況について

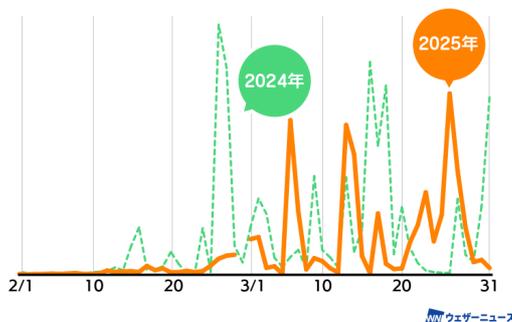
<飛散時期:強い寒波で遅い飛散開始 3月に入って一気に飛散ピーク>

今年は1月下旬から3月にかけて気温の変動が大きく、スギ花粉の飛散開始もその影響を受けました。1月下旬は暖気が流れ込み、西・東日本で気温が平年より高くなりました。この暖かさの影響で福岡県や三重県、静岡県で平年(※1)より10日以上早くスギ花粉の飛散が開始しました。2月に入ると断続的に強い寒波に見舞われ、日本海側を中心に大雪となる日がありました。2月上旬は寒気の影響で西日本を中心に気温が平年を下回った日が多かったため花粉はあまり飛散せず、2月中旬に一時的に寒さが緩んだタイミングで九州や四国、関東を中心に飛散開始となりました。暖気が流れ込み全国的に季節先取りの暖かさとなった2月下旬から3月上旬には近畿から東海、北陸、東北の広いエリアでスギ花粉の飛散が始まり、既に飛散が開始していたエリアでは本格飛散シーズンに入りました。飛散開始は東日本で平均3日程度、西日本では平均5日程度、平年より遅くなりました。その後3月中旬にかけて断続的に暖気が流れ込み、2月下旬以降に飛散開始となった近畿や東海、北陸、東北でも3月中旬までに本格飛散シーズンに入り、飛散のピークを迎えました。

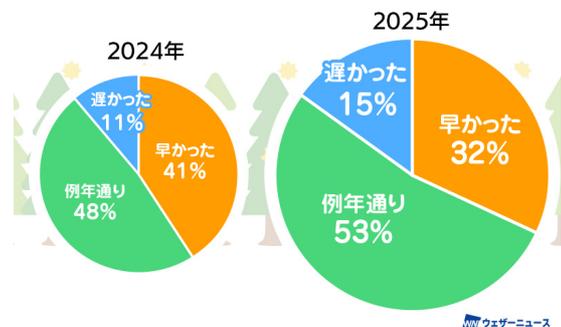
今年は気温の変動が大きかった影響で、飛散開始から本格飛散開始までの期間(日数)の地域差が大きくなりました。飛散開始が早かった福岡県や三重県、静岡県では20~30日程度だった一方で、広島県や福井県、宮城県などでは飛散開始の翌日に本格飛散開始となりました。なお、平年は飛散開始から本格飛散開始までは1週間程度かかりますが、今年は全国平均(北海道除く)で9日程度となりました。

飛散時期による花粉症の発症時期への影響を調べるため、スマホアプリ「ウェザーニュース」で調査(※2)を実施したところ、「例年通り」と答えた人が最も多く53%、次いで「早かった」が32%、「遅かった」が15%でした。2024年と比べると、「早かった」は9ポイント減少し、「例年通り」は5ポイント、「遅かった」は4ポイント増加しました。今年は気温の変動が大きく、急に暖くなる日があれば、急に冷え込む日もあるなど、気温が安定しない日が続きました。この気温の不安定さが、スギやヒノキの花粉の飛散開始時期やピークに影響を与え、結果として花粉症の症状が出始める時期にも個人差が生じたと考えられます。

花粉飛散量の推移 東京都



花粉症、症状が出た時期は?



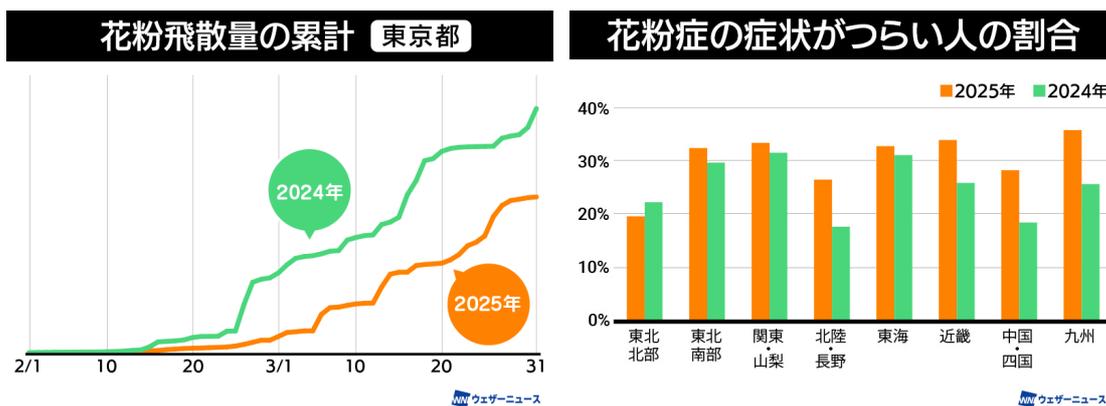
※1 花粉飛散の平年:2015~2024年の過去10年平均

※2 スマホアプリ「ウェザーニュース」にて「今年の花粉尘、症状が出た時期はどう?」と質問(選択肢:「早かった」「例年通り」「遅かった」「花粉症ではない」)、「花粉症ではない」の回答を除いて集計(調査日:2025年4月5日、回答数:9,962)。

<飛散量:西日本を中心に前年比で大幅増、東京都など関東南部は2月の低温の影響で前年比減>

ウェザーニュース独自の花粉観測機「ポールンロボ」による観測では、2025年2月1日から3月31日までの全国の花粉飛散量は前年同時期の138%となりました。特に前年の飛散量が少なかった西日本では全域で前年を大きく上回り、福岡県では500%を超えています。一方、東北では前年を下回った地域が多くなりました。前年の飛散量の反動が今年の飛散量に反映された結果と考えられます。関東南部では飛散量が前年を下回り、東京都の飛散量は前年の64%となりました。2月の寒波の影響で飛散開始および本格飛散のタイミングが遅れた影響によるものと考えられます。

花粉症の症状のつらさはどうだったのか、スマホアプリ「ウェザーニュース」のユーザーから寄せられた症状報告を集計しました(※3)。集計の結果、エリアごとで異なる傾向が見られました。症状がつらいと感じた人の割合を2024年と比較すると、東北北部は減少した一方で、北陸・長野や中国・四国、九州では約10ポイント増加しており、花粉症の方にとって過酷な春となったようです。期間全体の花粉飛散量は、特に西日本を中心に2024年よりも多く、症状がつらいと感じる方が多かったと考えられます。関東南部では前年比で飛散量が少なくなりましたが、症状がつらいと感じた方は前年と同程度でした。今年は強い寒波の影響で飛散開始が遅れ、対策を開始するタイミングも難しいシーズンだったと考えられます。



※3 スマホアプリ「ウェザーニュース」の「花粉飛散情報」において、2025年2月1日～3月31日に花粉症のユーザーから寄せられた症状報告(のべ90,739通)のうち、“とてもつらい”“つらい”の回答を合計し、割合で表示

毎日の飛散状況や飛散予報は、スマホアプリ「ウェザーニュース」やウェザーニュースウェブサイトの「花粉飛散情報」から確認できます。シーズン終了までの花粉症対策にお役立てください。

▼ウェザーニュース「花粉飛散情報」

<https://weathernews.jp/pollen/>

◆ 都道府県ごとの花粉飛散シーズン

都道府県	2025 年			平年(2015～2024 年の 10 年平均)		
	花粉シーズン 開始日	本格飛散シーズン 開始日	花粉シーズン 終了日	花粉シーズン 開始日	本格飛散シーズン 開始日	花粉シーズン 終了日
北海道	4 月下旬	4 月下旬	6 月上旬	4/22	4/26	6/8
青森県	2/28	3/11	5 月上旬	3/6	3/14	5/6
岩手県	2/28	3/9	4 月下旬	3/1	3/8	5/4
秋田県	3/11	3/12	5 月上旬	3/7	3/14	5/3
宮城県	2/28	3/1	4 月下旬	2/23	3/1	5/2
山形県	2/27	3/10	4 月下旬	2/28	3/8	5/2
福島県	2/27	3/2	4 月下旬	2/21	3/1	5/4
茨城県	2/15	2/25	4 月下旬	2/11	2/19	5/5
栃木県	2/15	2/25	4 月下旬	2/12	2/19	5/5
群馬県	2/15	2/25	4 月下旬	2/12	2/18	5/5
埼玉県	2/15	2/25	4 月下旬	2/10	2/18	5/4
千葉県	2/12	2/25	4 月下旬	2/9	2/17	5/4
東京都	2/15	2/25	4 月下旬	2/9	2/18	5/5
神奈川県	2/12	2/17	4 月下旬	2/9	2/17	5/5
山梨県	2/15	2/25	4 月下旬	2/13	2/20	5/6
長野県	3/9	3/10	5 月上旬	2/22	3/3	5/9
新潟県	2/27	3/1	4 月下旬	2/25	3/2	5/4
富山県	2/27	3/6	4 月下旬	2/23	2/27	5/3
石川県	2/25	3/1	4 月下旬	2/22	2/26	5/1
福井県	2/28	3/1	4 月下旬	2/23	2/26	4/29
静岡県	1/28	2/17	4 月下旬	2/8	2/16	5/4
愛知県	2/25	3/1	4 月下旬	2/16	2/22	5/3
岐阜県	2/26	3/1	5 月上旬	2/18	2/25	5/6
三重県	1/29	2/26	4 月下旬	2/13	2/19	5/1
滋賀県	2/26	3/6	4 月下旬	2/20	2/26	4/30
京都府	2/25	3/9	4 月下旬	2/20	2/26	4/30
大阪府	2/26	3/3	4 月下旬	2/19	2/24	4/30
兵庫県	2/25	3/3	4 月下旬	2/17	2/24	5/1
奈良県	2/26	3/4	4 月下旬	2/19	2/25	4/30
和歌山県	2/16	2/26	4 月下旬	2/12	2/20	4/30
岡山県	2/26	3/9	4 月下旬	2/18	2/23	4/29
広島県	2/25	2/26	4 月下旬	2/17	2/22	4/29
鳥取県	2/25	2/26	4 月下旬	2/16	2/21	4/28
島根県	2/16	2/26	4 月下旬	2/15	2/21	4/27
山口県	2/16	2/25	4 月下旬	2/10	2/16	4/26
徳島県	2/17	3/3	4 月下旬	2/16	2/21	4/29
香川県	2/18	3/7	4 月下旬	2/17	2/22	4/29
愛媛県	2/16	2/26	4 月下旬	2/11	2/18	4/28
高知県	2/18	3/3	4 月下旬	2/13	2/21	4/28
福岡県	1/25	2/25	4 月下旬	2/10	2/17	4/23
佐賀県	2/24	2/25	4 月下旬	2/11	2/18	4/23
長崎県	2/13	2/25	4 月下旬	2/8	2/17	4/23
大分県	2/13	2/26	4 月下旬	2/9	2/17	4/24
熊本県	2/17	2/26	4 月下旬	2/11	2/18	4/24
宮崎県	2/17	2/26	4 月下旬	2/10	2/18	4/24
鹿児島県	2/17	2/26	4 月下旬	2/11	2/18	4/24

* 花粉シーズンの定義: 花粉観測機「ポールンロボ」の観測に加え、ユーザーからの症状報告等を加味
 花粉シーズン開始: 3 割以上のポールンロボが 1 日 10 個以上の花粉を観測。症状が重い人、敏感な人に症状が出始める目安
 本格花粉シーズン開始: 3 割以上のポールンロボが 1 日 30 個以上の花粉を観測。花粉症の多くの人に症状が出始める目安
 花粉シーズン終了: 7 割以上のポールンロボが 1 日 10 個以下の花粉を観測

◆ 都道府県ごとの花粉飛散量と症状報告

都道府県	2/1～3/31 の花粉飛散量 2024 年比(%)	2/1～3/31 のつらい症状報告の割合	
		2025 年(%)	2024 年(%)
北海道	-	-	-
青森県	52	14	18
岩手県	33	26	29
秋田県	16	18	17
宮城県	73	32	31
山形県	80	25	23
福島県	104	34	29
茨城県	199	29	23
栃木県	146	33	12
群馬県	138	31	25
埼玉県	80	36	35
千葉県	90	33	31
東京都	64	33	32
神奈川県	66	32	31
山梨県	186	45	40
長野県	109	25	19
新潟県	88	22	20
富山県	102	34	8
石川県	138	38	22
福井県	140	26	13
静岡県	94	35	12
愛知県	115	32	31
岐阜県	61	32	34
三重県	171	31	31
滋賀県	108	25	28
京都府	247	28	22
大阪府	413	36	26
兵庫県	283	37	29
奈良県	242	36	28
和歌山県	146	25	20
岡山県	221	30	23
広島県	410	27	22
鳥取県	245	29	8
島根県	289	36	13
山口県	377	32	23
徳島県	345	38	12
香川県	385	30	13
愛媛県	475	19	13
高知県	264	24	24
福岡県	507	36	29
佐賀県	406	54	31
長崎県	279	39	26
大分県	311	37	23
熊本県	259	35	18
宮崎県	224	28	23
鹿児島県	250	30	28
全国	138	33	29