

2025 年 10 月 1 日

2026 年のスギ・ヒノキ花粉はどうなる？ウェザーニューズ「第一回花粉飛散予想」を発表
記録的な高温・多照で、雄花の生長に適した夏 花粉飛散量は全国的に平年を上回る予想
～東北北部では過去 10 年で最多に匹敵か 秋田県では前年比 6 倍超の予想～

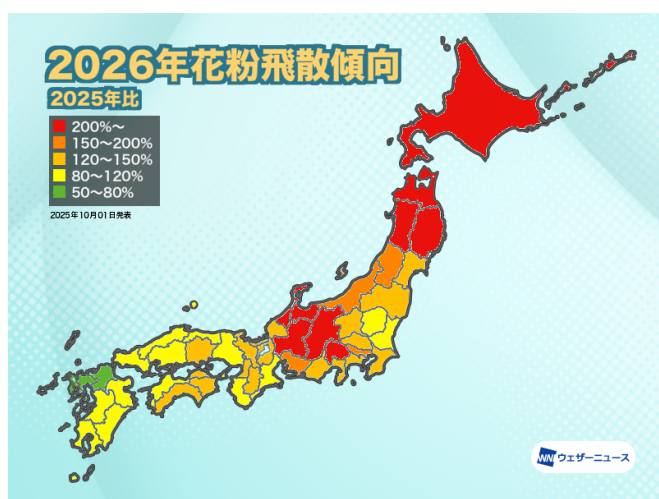
株式会社ウェザーニューズ(本社:千葉市美浜区、代表取締役社長:石橋 知博)は、2026 年春の花粉シーズンに向け、「第一回花粉飛散予想」(スギ・ヒノキ、北海道はシラカバ)を発表しました。2026 年春の花粉の飛散量は北日本と東日本で 2025 年を大きく上回り、特に東北北部では過去 10 年で最も多いか、それに匹敵する飛散量になる予想です。一方、西日本では前年並となる予想です。

花粉の飛散量は前年夏の天候と年ごとの飛散量の増減傾向をもとに予想しています。今年の夏は広範囲で平年より日照時間が多く、全国的に気温がかなり高かったため、花粉の発生源となる雄花の生長に適した天候となりました。このため、飛散量が多くなる「表年」傾向の北日本や北陸、甲信では、前年比で大幅に飛散量が増えて、大量飛散となるおそれがあります。例年以上の万全な対策が必要です。また、飛散量が少なくなる「裏年」傾向の西日本でも平年を上回る飛散量を予想しているため、油断せずに対策をしっかりと行ってください。

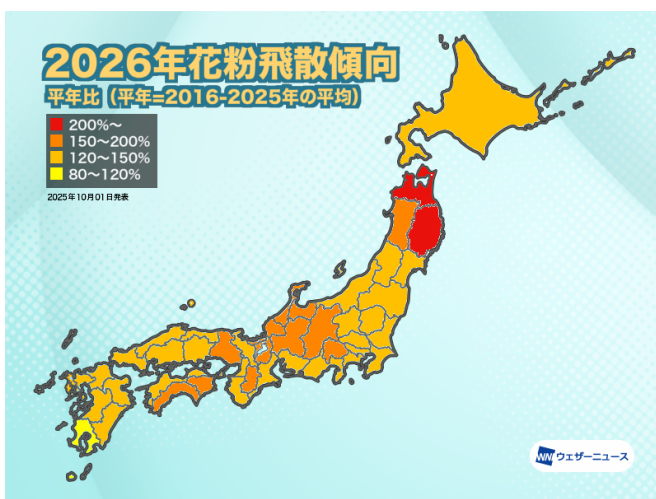
なお、次回「第二回花粉飛散予想」は 12 月上旬の発表を予定しています。

本プレスリリースの素材のダウンロード	「第一回花粉飛散予想」の一般向けサイト
ウェブ版プレスリリース「第一回花粉飛散予想」 https://jp.weathernews.com/news/53502/	ウェザーニューズウェブサイト「第一回花粉飛散予想」 https://weathernews.jp/news/202510/010076/

◆2026 年「第一回花粉飛散予想」



2026 年花粉飛散予想(2025 年比)



2026 年花粉飛散予想(平年比)

＜飛散量:全国的に平年を上回り、東北北部では過去 10 年で最多に匹敵する大量飛散のおそれ＞

2026 年春の花粉飛散量は北日本と東日本で 2025 年を大きく上回る一方、西日本では前年並となる予想です。北海道や東北北部、北陸や甲信では 2025 年の飛散量が少なかったため 2025 年比で 200%を超える地域が多く、秋田県では 600%を超える予想です。東北北部では過去 10 年で最大の飛散量かそれに匹敵する飛散量になるおそれがあります。西日本では近畿や中国・四国の太平洋側で 2025 年を上回るエリアが多くなる一方、2025 年

に記録的な大量飛散となった九州北部では半減する地域もあるとみています。全国平均では 2025 年比で 134% となる予想です。

平年(2016～2025 年の平均飛散量)と比べると、全国的に平年の飛散量を上回り、特に東北北部では 200%を超える地域が出てくるとみられます。全国平均では平年比で 146%となる予想です。

＜飛散量予想の根拠:2025 年夏の天候と年ごとの増減傾向＞

花粉の飛散量予想は、主に前年の夏の天候と年ごとの飛散量の増減傾向を基に算出しています。2026 年の飛散量予想の背景は以下の通りです。

～全国的に記録的な高温・多照で、雄花の生長に適した夏～

前年の夏に十分な日照があり気温が上がるほど光合成が盛んになり、花粉の発生源となる雄花の生長が促される傾向があります。

2025 年の夏は 6 月から日本付近で高気圧の勢力が強まる日があり、西日本や東日本では 6 月中に梅雨が明けするなど梅雨明けが平年よりかなり早くなった地域が多くなりました。7 月以降も高気圧の勢力は日本付近で強い状況が続きました。そのため、夏を通して日照時間は広範囲で平年よりかなり多く、気温も全国的にかなり高くなりました。2025 年夏の天候は、全国的に雄花の生長には非常に適した天候になったとみています。

～北日本や北陸、甲信で「表年」、西日本で「裏年」傾向～

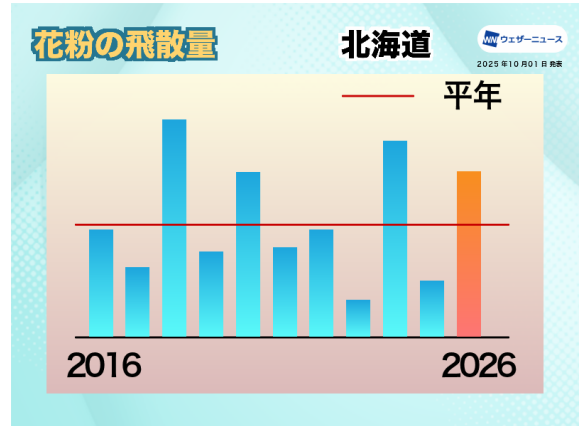
花粉の飛散量は周期的に変動し、花粉の飛散が多い年と少ない年が交互に訪れる傾向があります。飛散量が多い年を「表年」、少ない年を「裏年」と呼びます。エリアによって増減の周期は異なり、「表年」「裏年」も異なります。夏の天候などの影響で「表年」「裏年」の区別が不明確になる年もあります。

2025 年は北日本や北陸、甲信で前年よりも飛散量が少ない「裏年」となったため、2026 年は飛散量が増加する「表年」になると予想しています。特に 2025 年の減少幅が大きかった北海道や東北北部では 2026 年は「表年」の傾向が強くとみられます。一方、西日本は 2025 年の飛散量が前年よりも多い「表年」となったため、2026 年は「裏年」となる見込みです。ただ、花粉の雄花の生長に適した天候がこの「裏年」傾向を緩和または相殺する地域が多くなるとみています。関東や東海では近年「表年」「裏年」が不明瞭な状態が続いていて 2026 年も「表年」「裏年」の傾向は小さいとみています。

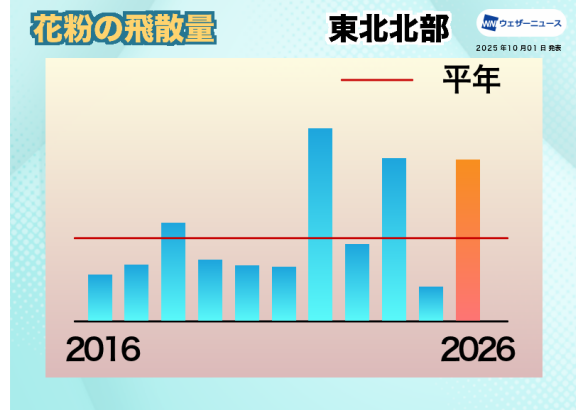
◆エリア別の 2026 年花粉飛散予想

北海道:高温・多照の夏「表年」傾向で飛散量は前年の約 3 倍増

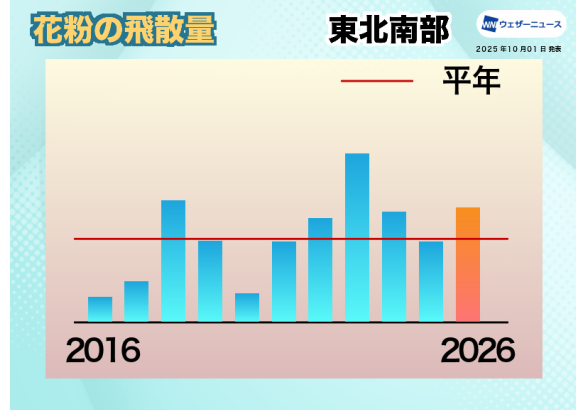
2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年のシラカバ花粉の飛散量は前年、平年を大きく下回りました。このため、2026 年は前年の反動で飛散量が多くなる「表年」になると見込んでいます。2026 年春のシラカバ花粉の飛散量は、2025 年比 297%、平年比 148%となる予想です。前年に比べて飛散量が非常に多くなる予想なので対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので注意が必要です。



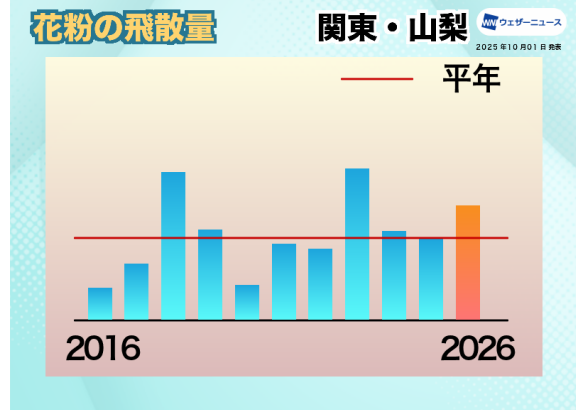
2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の花粉の飛散量は前年、平年を大きく下回りました。このため、2026 年は前年の反動で飛散量が多くなる「表年」になると見込んでいます。2026 年春の花粉の飛散量は前年の 476%、平年の 193%となる予想で、過去 10 年で最多に匹敵する大量飛散となる可能性もあります。晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。なお、東北北部ではスギ花粉の飛散が中心で、ヒノキ花粉はほとんど飛散しません。



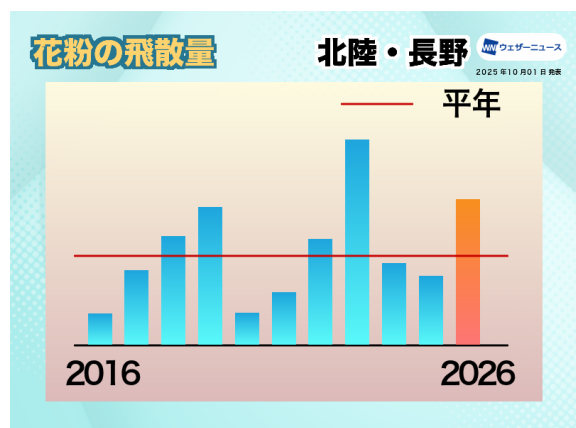
2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の花粉の飛散量は前年を下回りました。このため、2026 年は前年の反動で飛散量が多くなる「表年」になると見込んでいます。2026 年春の花粉の飛散量は前年の 143%、平年の 137%となる予想です。前年、平年に比べて飛散量がやや多くなる予想なので対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花
粉が飛散するので対策を万全に行ってください。なお、東北南部ではスギ花粉の飛散が中心で、ヒノキ花粉の飛散は比較的少ない傾向です。



2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の花粉の飛散量は概ね前年並、平年並でした。近年は表年、裏年の傾向が不明瞭ですが、2026 年は花粉の雄花の生長に適した天候となり、飛散量が前年、平年を上回ると見込んでいます。2026 年春の花粉の飛散量は前年の 142%、平年の 139%となる予想です。前年、平年に比べて飛散量がやや多くなる予想なので対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。

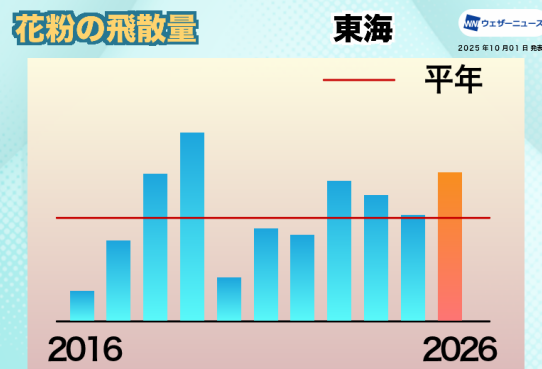


2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の花粉の飛散量は前年、平年を下回った県がありました。このため、2026 年は前年の反動で飛散量が多くなる「表年」になると見込んでいます。2026 年春の花粉の飛散量は前年の 211%、平年の 162%となる予想です。前年に比べて飛散量が非常に多くなる予想なので対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。なお、北陸エリアではスギ花粉の飛散が中心で、ヒノキ花粉の飛散は比較的少ない傾向です。



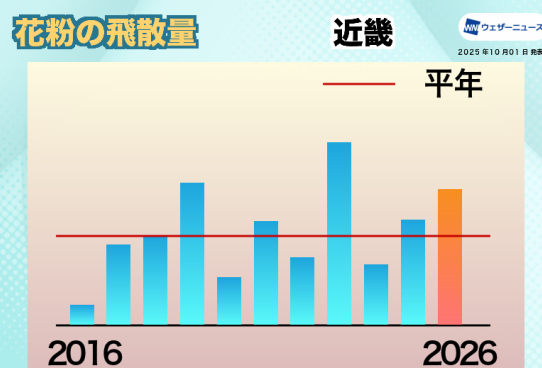
東海: 高温・多照の夏 飛散量は平年を上回る予想

2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。2025 年の飛散量が前年を大きく上回った三重県ではその反動で 2026 年の飛散量が減少する一方、2025 年の飛散量が少なかった岐阜県では 2026 年の飛散量が前年に比べて非常に多くなるとみえています。2026 年春の花粉の飛散量は前年の 141%、平年の 143% です。前年、平年に比べて飛散量がやや多くなる予想なので対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。



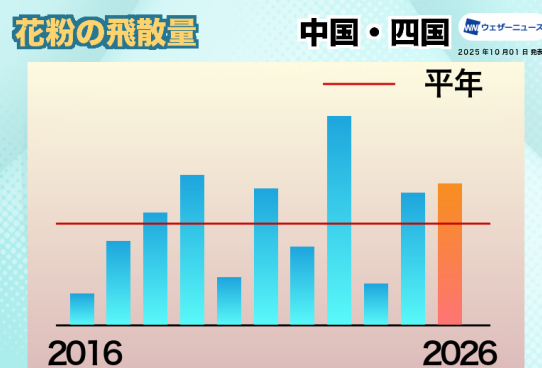
近畿: 「裏年」傾向も高温・多照の影響で平年を上回る予想

2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の飛散量は前年、平年を上回り、2026 年は「裏年」傾向の年となりますが、花粉の雄花の生長に適した天候となり、この「裏年」傾向を相殺するとみえています。2026 年春の飛散量は前年の 129%、平年の 152%となる予想です。飛散量が全域で前年、平年を上回る地域が多くなるため、対策を万全に行ってください。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を行ってください。



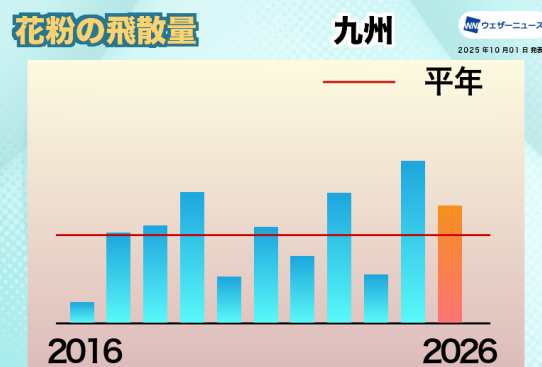
中国・四国: 「裏年」傾向も高温・多照の影響で平年を上回る予想

2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の飛散量は全域で前年を大きく上回り、平年と比べても多くなったエリアが多かったため、2026 年は「裏年」傾向の年となります。ただ、花粉の雄花の生長に適した天候が、この「裏年」傾向を相殺するとみえています。2026 年春の飛散量は前年の 107%、平年の 138%となる予想です。全域で平年の飛散量を上回る予想で、万全の対策が欠かせません。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。



九州: 高温・多照の夏 前年比減も減少幅は限定的に

2025 年の夏は高気圧が強まる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年よりかなり多く、花粉の雄花の生長に適した天候となりました。また、2025 年の飛散量は前年を大きく上回り、平年と比べてもかなり多くなりました。特に福岡県や佐賀県では記録的な大量飛散となりました。このため、2026 年は前年より飛散量が少なくなる「裏年」傾向の年となりますが、花粉の雄花の生長に適した天候となり、この「裏年」傾向を緩和または相殺するとみえています。2026 年春の飛散量は前年の 72%、平年の 132%になる予想です。福岡県や佐賀県では前年比で飛散量がほぼ半減しますが、他のエリアと同様に平年を上回る飛散量で万全の対策が欠かせません。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので対策を万全に行ってください。



◆都道府県別の 2026 年花粉飛散予想

エリア	都道府県	花粉飛散量 (前年比: %)	花粉飛散量 (平年比: %)
北海道	北海道	297	148
東北北部	青森県	463	210
	岩手県	422	203
	秋田県	663	152
東北南部	宮城県	142	130
	山形県	185	136
	福島県	127	142
関東・山梨	茨城県	117	139
	栃木県	111	138
	群馬県	142	145
	埼玉県	147	123
	千葉県	123	130
	東京都	157	131
	神奈川県	146	134
	山梨県	289	166
	長野県	296	162
北陸・長野	新潟県	164	149
	富山県	258	183
	石川県	246	168
	福井県	147	150
	静岡県	133	140
東海	愛知県	152	133
	岐阜県	286	160
	三重県	91	139
	滋賀県	142	151
近畿	京都府	140	143
	大阪府	123	149
	兵庫県	110	153
	奈良県	149	168
	和歌山県	118	146
	岡山県	145	131
中国・四国	広島県	104	126
	鳥取県	92	137
	島根県	95	145
	山口県	84	136
	徳島県	131	153
	香川県	128	143
	愛媛県	87	129
	高知県	143	151
	福岡県	51	122
九州	佐賀県	54	143
	長崎県	77	142
	大分県	94	143
	熊本県	94	129
	宮崎県	97	123
	鹿児島県	82	118
	全 国	134	146

※平年: 天候の平年は 1991～2020 年の過去 30 年平均、花粉飛散量の平年は 2016～2025 年の過去 10 年平均

※飛散量: 花粉観測機「ポールンロボ」が観測すると想定される花粉数。過去のポールンロボの観測データをもとに予想を算出

◇参考:ウェザーニューズの花粉飛散予想と観測網について

ウェザーニューズの「花粉プロジェクト」は、花粉症の方々の役に立ちたい！という想いで、2005 年から実施しているユーザー参加型の取り組みです。全国のご家庭や企業などに、独自開発した花粉観測機「ポールンロボ」を約 1,000 台設置し、空気中に含まれる花粉をリアルタイムに観測します。

本プレスリリースでは、これまで「花粉プロジェクト」で蓄積してきた花粉の観測データ、年ごとの飛散量傾向、今夏の天候をもとに来シーズンの花粉飛散予想を発表しています。また、11 月に全国のウェザーニューズアプリのユーザーと花粉の雄花の生長状況を調査する「雄花調査」を実施し、必要に応じて飛散量予想を更新する予定です。なお、「第二回花粉飛散予想」は、飛散量予想に加えて飛散開始時期や飛散ピークについてまとめ、12 月上旬に発表予定です。



花粉観測機「ポールンロボ」設置イメージ

ウェザーニューズは、「花粉プロジェクト」の取り組みや花粉飛散予想の発表、ウェザーニューズ「花粉情報」での発信などを通じて、花粉症の方が少しでも楽に過ごせるよう、サポートを続けてまいります。