

2026 年 2 月 16 日

## 第四回花粉飛散予想を発表 花粉観測機「ポールンロボ」がスギ花粉の飛散を検知 関東 1 都 3 県でスギ花粉の飛散開始、2 月下旬は気温上昇で飛散エリアが急速に拡大 ～2026 年花粉飛散量は全国で平年比 128%の予想、東・北日本を中心に前年超え～

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、花粉観測機「ポールンロボ」による花粉観測や、ウェザーニューズアプリのユーザーからの花粉症の症状報告を総合して、関東の 1 都 3 県が 2 月 16 日までに花粉シーズンに入ったことを発表しました。今後は天気が周期的に変化し、低気圧が日本海を通過する日は暖かな南風が吹くため、花粉が飛びやすくなります。2 月下旬に入ると気温が平年を上回る日が多くなり、スギ花粉の飛散エリアは西日本と東日本を中心に急速に拡大するとみています。

気温が 15℃を上回り、風の強い日には大量飛散のおそれがあります。花粉症の症状が出る方はマスクや目薬などで万全の対策をとるようにしてください。外干した布団や洗濯物は、よくはたいてから取り込むことが有効です。なお、ウェザーニューズアプリの『花粉飛散情報』では、1 時間ごとのピンポイント飛散予報や、リアルタイムの飛散状況、通知サービスなどを無料で提供しています。花粉症対策にお役立てください。

### ✓ポイント

1. 関東の 1 都 3 県で花粉シーズン開始、2 月下旬から気温上昇により飛散エリアが急速に拡大
2. 九州や中国・四国、東海、関東・山梨では 2 月下旬からスギ花粉が本格化、ヒノキ花粉は 3 月中旬から飛散
3. 飛散量は東・北日本で前年を上回る予想、全国では平年比で 128%

ウェザーニューズウェブサイト「花粉飛散情報」

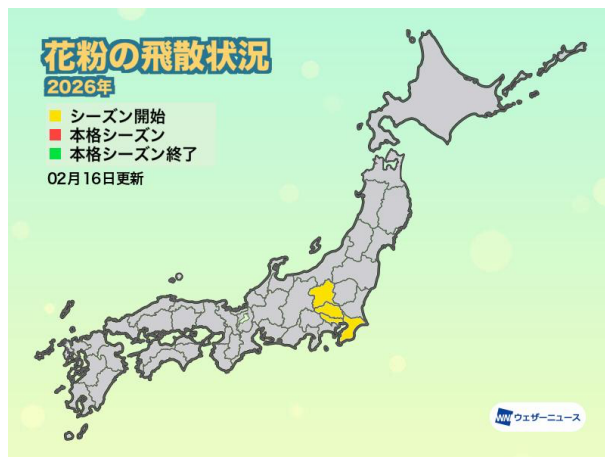
<https://weathernews.jp/s/pollen/>

### ◆<速報>1 都 3 県で花粉シーズン開始

ウェザーニューズの分析では、2 月 16 日に東京都が花粉シーズンに入りました。昨年より 1 日遅い飛散開始となります。また、千葉県、埼玉県、群馬県も 2 月 16 日までに花粉シーズンインしたとみられます。

### ▼各地の飛散開始日

- 2/14 : 千葉県、埼玉県  
2/15 : 群馬県  
2/16 : 東京都



花粉の飛散状況(2 月 16 日更新)

スギの雄花は暖くなると花粉を飛ばし始め、特に風の強い日は飛びやすくなります。1 月は中旬に気温が平年を大きく上回った一方、下旬から 2 月上旬は上空の強い寒気の影響で気温が平年を下回ったところが多くなりました。2 月中旬になって寒気が北に退いて寒さが和らぎ、気温が上昇した 2 月 14 日から 16 日にかけて東京都を含む関東エリアで飛散が始まったと考えられます。

## <花粉シーズンの定義>

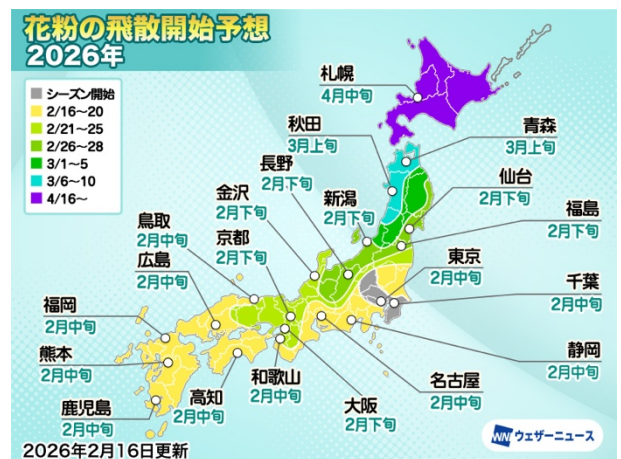
花粉観測機「ポールンロボ」の観測に加え、ユーザーからの症状報告を加味しています。

- ・ 花粉シーズン開始: 都道府県内の 3 割以上のポールンロボが 10 個/日以上の花粉を 2 日連続で観測  
症状が重い人、敏感な人に症状が出始める目安
- ・ 本格シーズン開始: 都道府県内の 3 割以上のポールンロボが 30 個/日以上の花粉を観測  
花粉症の多くの人に症状が出始める目安

## ◆2 月下旬から気温上昇により飛散エリアが急速に拡大

今後は低気圧と前線が次々と日本付近を通過して天気が周期的に変化します。低気圧が日本海を通過する日は暖かな南風が吹くため、花粉が飛びやすくなります。

2 月下旬に入ると気温が平年を上回る日が多くなり、スギ花粉の飛散エリアは西日本と東日本を中心に急速に拡大するとみています。



花粉の飛散開始予想 2026

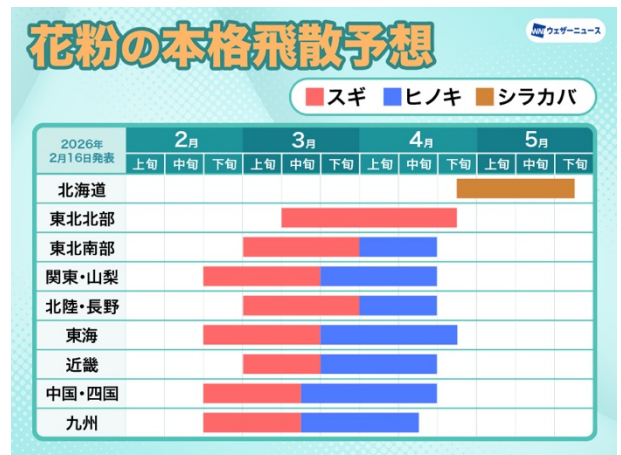
## ◆九州や中国・四国、東海、関東・山梨では 2 月下旬からスギ花粉が本格化、ヒノキ花粉は 3 月中旬から飛散

スギ花粉が本格的に飛散する時期は九州や中国・四国、東海、関東・山梨で 2 月下旬～3 月中旬、近畿では 3 月上旬～中旬の予想です。北陸・長野や東北南部では 3 月上旬～下旬、東北北部では 3 月中旬～4 月下旬になるとみています。なお、スギ花粉の本格飛散開始は 2 月の天候に大きく左右され、晴れて暖かい日が続くと飛散開始の直後に本格飛散開始となることがあります。3 月中旬以降はスギ花粉の飛散が徐々に収まり、代わって西日本や東日本ではヒノキ花粉の飛散が多くなります。

ヒノキ花粉が本格的に飛散するのは九州や中国・四国で 3 月中旬～4 月中旬、近畿や関東・山梨で 3 月下旬～4 月中旬、東海で 3 月下旬～4 月下旬、北陸や東北南部で 4 月上旬～中旬とみています。

ただ、北陸・長野や東北南部ではヒノキの樹木が少ないため、スギ花粉に比べると飛散量が少なくなる見込みです。

北海道のシラカバ花粉が本格飛散するのは、4 月下旬～5 月下旬の予想で、道南や道央ではゴールデンウィークと重なる見通しです。

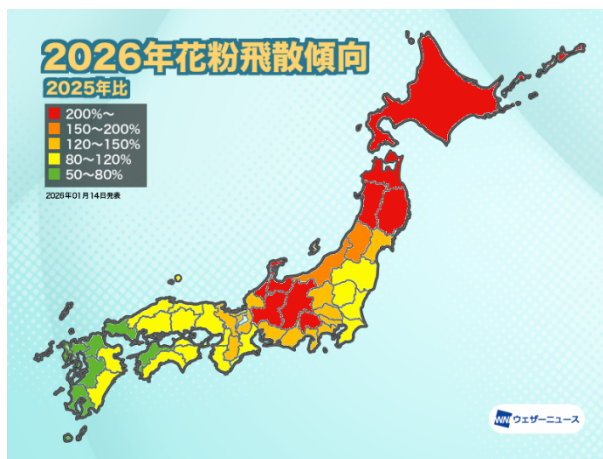


花粉の本格飛散予想

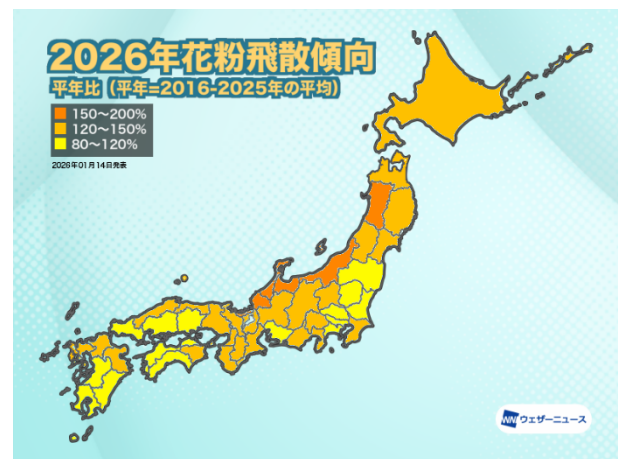
### ◆飛散量は東・北日本で前年を上回る予想、全国では前年比で 128%

2026 年春の花粉飛散量は東日本と北日本で 2025 年を上回る地域が多い一方、西日本では前年並か前年を下回る予想です。2025 年の飛散量が少なかった山梨や長野、北陸、東北北部、北海道では前年比で 200%を超える地域が多く、秋田では 600%を超える予想です。東北北部や北海道では近年飛散量の変動が非常に大きく、2026 年は飛散量がかかなり多くなる可能性があります。一方、西日本では飛散量が前年並か前年を下回るエリアが多く、2025 年に記録的な大量飛散となった九州北部では飛散量が半減するエリアもあるとみています。全国平均では前年比で 118%となる予想です。

平年(2016～2025 年の平均飛散量)比ではほぼ全国的に平年の飛散量を上回り、特に東北北部や北陸では 150%を超えるエリアがあります。全国平均では 128%となる予想です。



花粉飛散傾向(2025 年比)



花粉飛散傾向(平年比)

※1 第三回花粉飛散予想(1/14 発表)から飛散量予想の変化はありません。詳細は「第三回花粉飛散予想」をご覧ください。  
<https://jp.weathernews.com/news/54483/>

◆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: %)	花粉シーズン 開始日/予想	花粉シーズン 終了予想
北海道	北海道	297	148	4 月中旬	6 月上旬
東北北部	青森県	327	148	3 月上旬	5 月上旬
	岩手県	309	149	3 月上旬	4 月下旬
	秋田県	663	152	3 月上旬	4 月下旬
東北南部	宮城県	142	130	2 月下旬	4 月下旬
	山形県	168	124	3 月上旬	4 月下旬
	福島県	101	112	2 月下旬	4 月下旬
関東・山梨	茨城県	96	114	2 月中旬	5 月上旬
	栃木県	96	119	2 月中旬	5 月上旬
	群馬県	121	124	2 月 15 日	5 月上旬
	埼玉県	141	118	2 月 14 日	4 月下旬
	千葉県	114	121	2 月 14 日	4 月下旬
	東京都	127	107	2 月 16 日	5 月上旬
	神奈川県	129	119	2 月中旬	5 月上旬
	山梨県	245	141	2 月中旬	5 月上旬
北陸・長野	長野県	257	141	2 月下旬	5 月上旬
	新潟県	167	152	2 月下旬	4 月下旬
	富山県	234	166	2 月下旬	4 月下旬
	石川県	223	152	2 月下旬	4 月下旬
	福井県	147	150	2 月下旬	4 月下旬
東海	静岡県	121	127	2 月中旬	4 月下旬
	愛知県	133	116	2 月中旬	4 月下旬
	岐阜県	258	144	2 月中旬	5 月上旬
	三重県	91	139	2 月中旬	4 月下旬
近畿	滋賀県	130	138	2 月下旬	4 月下旬
	京都府	140	143	2 月下旬	4 月下旬
	大阪府	113	137	2 月下旬	4 月下旬
	兵庫県	96	133	2 月下旬	4 月下旬
	奈良県	127	143	2 月下旬	4 月下旬
	和歌山県	107	132	2 月中旬	4 月下旬
中国・四国	岡山県	112	101	2 月下旬	4 月下旬
	広島県	82	99	2 月中旬	4 月下旬
	鳥取県	82	122	2 月中旬	4 月下旬
	島根県	86	131	2 月中旬	4 月下旬
	山口県	74	119	2 月中旬	4 月下旬
	徳島県	117	138	2 月中旬	4 月下旬
	香川県	104	116	2 月中旬	4 月下旬
	愛媛県	71	105	2 月中旬	4 月下旬
	高知県	96	102	2 月中旬	4 月下旬
九州	福岡県	51	122	2 月中旬	4 月中旬
	佐賀県	54	143	2 月中旬	4 月中旬
	長崎県	67	124	2 月中旬	4 月中旬
	大分県	80	123	2 月中旬	4 月中旬
	熊本県	75	103	2 月中旬	4 月中旬
	宮崎県	83	105	2 月中旬	4 月中旬
	鹿児島県	75	107	2 月中旬	4 月中旬
全 国		118	128	-	-

※ 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:ウェザーニュースの花粉飛散予想と観測網について

### <花粉飛散予想>

ウェザーニュースでは毎年、花粉の飛散量や飛散時期の予測についてまとめた『花粉飛散予想』を発表しています。花粉飛散予想では、過去の花粉飛散量や夏の天候、冬～春の天候の予想などの気象データ、雄花の着花量に関する調査の結果などをもとに、花粉の飛散量と飛散時期を予測します。雄花の着花量に関する調査としては、11 月に全国のウェザーニュースアプリのユーザーと実施する雄花調査に加えて、12 月に環境省から発表されるスギ雄花花芽調査の結果も用いています。

### <全国 1,000 か所に展開する花粉のリアルタイム観測>

ウェザーニュースでは 2005 年から花粉の観測に取り組んでいます。一般のご家庭や病院、学校などのご協力のもと、独自開発した花粉観測機「ポールンロボ」を全国に約 1,000 台設置し、花粉のリアルタイム観測を行っています。

ポールンロボは空気中の花粉を 1 分ごとに観測し、データをウェザーニュースに送信します。従来の花粉観測手法であるダラム法によりも高頻度かつ高解像度で観測できる点が強みで、ポールンロボによる観測データはウェザーニュースアプリの『花粉飛散情報』で確認することができるほか、毎日の花粉飛散予報にも役立てられています。



花粉観測機「ポールンロボ」

### <1 時間ごとの飛散予報やリアルタイムの飛散状況がわかる『花粉飛散情報』>

『花粉飛散情報』では 1 時間ごとの花粉飛散予報やリアルタイムの飛散状況が確認できます。花粉飛散予報は、少ない/やや多い/多い/非常に多い/極めて多い、の 5 ランクで提供します。また、自分の花粉症のタイプが診断できる『花粉症チェックシート』や、毎朝の花粉予報や臨時の大量飛散情報をプッシュ通知する『花粉対策アラーム』など様々な機能で、花粉症の方がつらい季節を少しでも楽に過ごせるよう、対策をサポートします。



1 時間ごとの花粉飛散予報

リアルタイムの飛散状況