

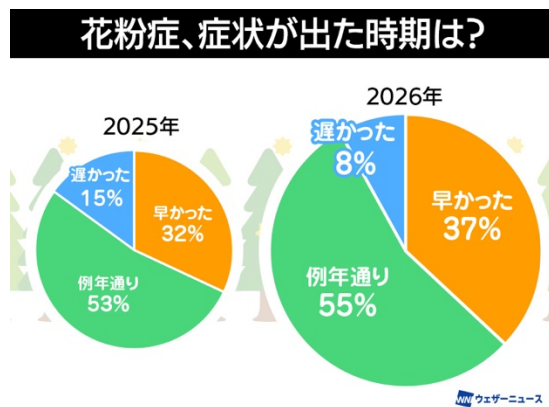
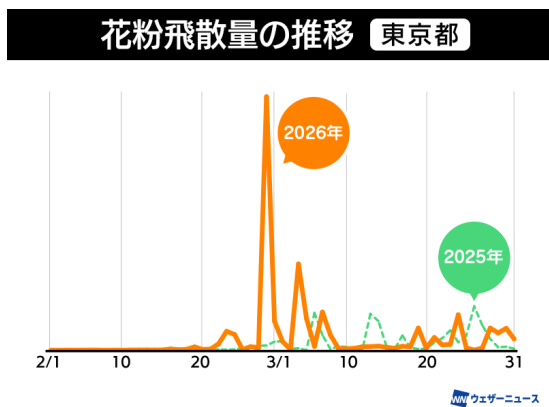
◆今シーズンの飛散状況について

<飛散時期：飛散開始は遅れるも、2月下旬の高温で急速に飛散エリア拡大、量も急増>

今冬は1月から2月にかけて気温の変動が大きく、スギ花粉の飛散開始時期に影響を与えました。1月下旬以降強い寒気が断続的に流れ込み、気温が平年を下回る日が多くなりました。2月中旬になると上空の寒気が北に退いて寒さが和らぎ、2月14日から中国や東海、関東を皮切りにスギ花粉の飛散が始まりました。その後は気温が平年を上回る日が続き、飛散開始のエリアが急速に拡大して、2月下旬までに九州から東北北部の全域でスギ花粉の飛散が始まりました。並行して本格飛散のエリアが拡大し、3月上旬までに九州から東北北部の全域で本格的な飛散が開始しました。

2月上旬まで続いた低温の影響で飛散開始のタイミングは西日本で平年より約5日、東日本で約3日遅くなりました。一方、2月下旬の高温の影響により、東北での飛散開始は平年より約6日早くなりました。2月14日に中国や東海、関東で飛散が開始してから10日足らずで東北北部まで飛散開始のエリアが急拡大しました。また、飛散開始から本格飛散までの期間が短くなったことも特徴的で、平年は飛散開始から本格飛散まで1週間程度ですが、今年は飛散開始から平均で3日後に本格飛散に突入し、全体の約3割の府県で飛散開始日の翌日に本格飛散となりました。

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(※1)を実施したところ、「例年通り」と答えた人が最も多く55%、次いで「早かった」が37%、「遅かった」が8%でした。2025年と比べると、「早かった」は5ポイント、「例年通り」は2ポイント増加し、「遅かった」は7ポイント減少しました。今年は甲信や北陸、東北を中心に本格飛散が前年・平年よりも早かったこともあり、症状が出始める時期も早まったのではないかと考えられます。



※1 スマホアプリ「ウェザーニュース」にて「今年花粉症、症状が出た時期はどう？」と質問し(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(調査期間:2026年3月31日、回答数:8,302)。

＜飛散量：甲信や北陸、東北北部は前年比で大幅増 東京も前年比で約2倍に＞

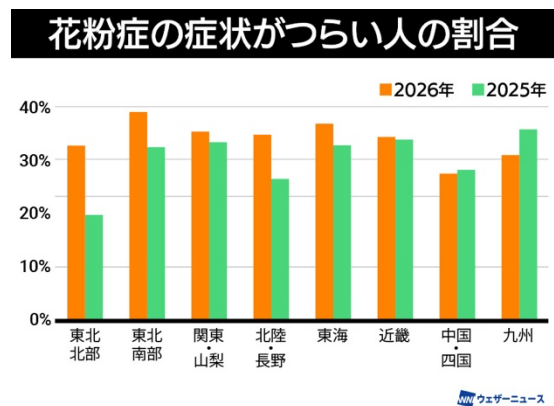
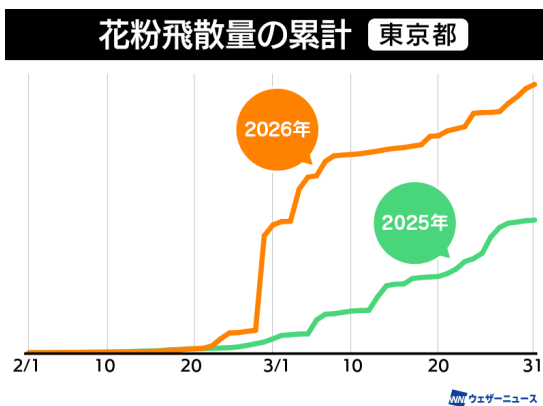
スギ・ヒノキ花粉のシーズンを通しての飛散量は、主に昨夏の日照時間や気温、年ごとの飛散量の増減傾向に左右されます。2025年の夏は全国的に気温が高く、日照時間も多くなりました。そのため、多くの地域で雄花の生長に適した天候であったとみています。

2025年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は甲信や北陸、東北北部、北海道で少なくなったため、2026年の飛散量は前年の反動により2025年を大きく上回る予想です。一方、2025年の飛散量が多かった西日本では2026年の飛散量が前年並か前年を下回るとみています。また昨夏の気象的な好条件により、平年比では西日本を含む全ての地域で飛散量が平年並か平年を上回る予想です。

ウェザーニューズ独自の花粉観測機「ポールンロボ」による観測では、2026年2月1日から3月31日までの全国の花粉尘散量は前年同時期の116%となりました。東日本や東北で前年の飛散量を上回る地域が多く、特に前年の飛散量が少なかった甲信や東北北部で大きく上回っています。前年の飛散量が極端に少なかった秋田県では昨年の飛散量が少なかったため、前年比で1424%の大量飛散となりました。東京都でも2月28日の記録的な大量飛散の影響により、前年比で202%となりました。2月28日は花粉の本格飛散時期であったことに加えて、気温が上昇し、風が強まったことが要因と考えられます。一方、2025年の飛散量が多かった西日本では飛散量が前年を下回る地域が多くなっています。

花粉症の症状のつらさについて、スマホアプリ「ウェザーニューズ」のユーザーから寄せられた症状報告を集計しました(※2)。症状が「つらい」と感じた人の割合を2025年と比べると、飛散量が比較的抑えられた九州や中国・四国ではやや減少しました。一方、東北を中心に増加が目立ち、東北北部では13ポイント、東北南部でも5ポイント以上増加しています。北陸・長野でも同様に増加し、前年よりも症状のつらさを感じた人が多くなりました。

東海や関東・山梨では増加幅は小さく、微増にとどまりましたが、広い範囲で前年よりもつらさを感じる人が増えています。地域によって花粉の飛散量や気象条件に差はあるものの、全体としては花粉症の方にとって症状が出やすく、厳しさを感じる春となったようです。



※2 スマホアプリ「ウェザーニューズ」の「花粉飛散情報」にて、2026年2月1日～3月31日の期間中に花粉症のユーザーから寄せられた症状報告(のべ85,232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「ウェザーニューズ」やウェザーニューズウェブサイトの「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。

▼ウェザーニューズ「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	2026年			平年(2016~2025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 終了予想	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月中旬	4月下旬	6月上旬	4/21	4/25	6/8
青森県	2/23	3/6	5月上旬	3/3	3/13	5/6
岩手県	2/16	2/22	4月下旬	2/25	3/5	5/3
秋田県	2/23	3/3	4月下旬	3/5	3/12	5/3
宮城県	2/16	2/22	4月下旬	2/22	2/27	5/2
山形県	2/23	3/1	4月下旬	2/28	3/7	5/1
福島県	2/22	2/23	4月下旬	2/21	2/26	5/4
茨城県	2/22	2/23	5月上旬	2/13	2/19	5/6
栃木県	2/17	2/22	5月上旬	2/13	2/19	5/7
群馬県	2/15	2/23	5月上旬	2/13	2/19	5/6
埼玉県	2/14	2/19	4月下旬	2/11	2/18	5/5
千葉県	2/15	2/18	4月下旬	2/10	2/17	5/5
東京都	2/14	2/19	5月上旬	2/10	2/17	5/6
神奈川県	2/15	2/16	5月上旬	2/9	2/16	5/6
山梨県	2/15	2/16	5月上旬	2/13	2/19	5/8
長野県	2/22	2/24	5月上旬	2/23	3/3	5/9
新潟県	2/22	2/26	4月下旬	2/24	2/28	5/5
富山県	2/22	2/23	4月下旬	2/22	2/27	5/3
石川県	2/21	2/22	4月下旬	2/19	2/25	5/1
福井県	2/21	2/23	4月下旬	2/22	2/26	4/29
静岡県	2/14	2/16	4月下旬	2/6	2/14	5/4
愛知県	2/16	2/22	4月下旬	2/17	2/22	5/3
岐阜県	2/22	2/23	5月上旬	2/19	2/25	5/6
三重県	2/17	2/22	4月下旬	2/9	2/19	5/2
滋賀県	2/22	2/23	4月下旬	2/20	2/25	4/30
京都府	2/22	2/23	4月下旬	2/19	2/25	4/30
大阪府	2/21	2/22	4月下旬	2/18	2/24	4/30
兵庫県	2/21	2/22	4月下旬	2/17	2/24	5/2
奈良県	2/23	2/24	4月下旬	2/19	2/24	5/1
和歌山県	2/16	2/18	4月下旬	2/11	2/19	5/1
岡山県	2/22	2/23	4月下旬	2/17	2/23	4/30
広島県	2/18	2/20	4月下旬	2/17	2/21	4/29
鳥取県	2/19	2/21	4月下旬	2/13	2/21	4/27
島根県	2/15	2/20	4月下旬	2/11	2/18	4/27
山口県	2/14	2/16	4月下旬	2/9	2/14	4/26
徳島県	2/19	2/22	4月下旬	2/15	2/21	4/29
香川県	2/19	2/22	4月下旬	2/15	2/22	4/29
愛媛県	2/16	2/20	4月下旬	2/10	2/16	4/28
高知県	2/18	2/23	4月下旬	2/11	2/22	4/28
福岡県	2/16	2/17	4月中旬	2/7	2/15	4/23
佐賀県	2/17	2/20	4月中旬	2/11	2/16	4/23
長崎県	2/16	2/17	4月中旬	2/8	2/14	4/23
大分県	2/16	2/17	4月中旬	2/10	2/17	4/25
熊本県	2/16	2/18	4月中旬	2/10	2/17	4/25
宮崎県	2/17	2/18	4月中旬	2/12	2/19	4/24
鹿児島県	2/17	2/23	4月中旬	2/11	2/19	4/24

※ 飛散開始日/本格飛散日の再検証の結果、「第四回花粉飛散予想(2月16日発表)」における日付(速報値)を一部変更しています。

※ 花粉飛散の平年:2016~2025年の過去10年平均

※ 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などを加味

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 2025 年比(%)	2/1～3/31 のつらい症状報告の割合	
		2026 年(%)	2025 年(%)
北海道	-	-	-
青森県	429	14	18
岩手県	362	26	29
秋田県	1424	18	17
宮城県	161	32	31
山形県	376	25	23
福島県	130	34	29
茨城県	70	29	23
栃木県	88	33	12
群馬県	99	31	25
埼玉県	149	36	35
千葉県	98	33	31
東京都	202	33	32
神奈川県	156	32	31
山梨県	328	45	40
長野県	377	25	19
新潟県	162	22	20
富山県	112	34	8
石川県	139	38	22
福井県	130	26	13
静岡県	124	35	12
愛知県	105	32	31
岐阜県	303	32	34
三重県	71	31	31
滋賀県	129	25	28
京都府	108	28	22
大阪府	57	36	26
兵庫県	72	37	29
奈良県	62	36	28
和歌山県	122	25	20
岡山県	139	30	23
広島県	52	27	22
鳥取県	50	29	8
島根県	65	36	13
山口県	59	32	23
徳島県	59	38	12
香川県	72	30	13
愛媛県	77	19	13
高知県	86	24	24
福岡県	36	36	29
佐賀県	47	54	31
長崎県	66	39	26
大分県	50	37	23
熊本県	87	35	18
宮崎県	49	28	23
鹿児島県	91	30	28
全国	116	33	29