

2026年6月25日

2026年春の花粉飛散の特徴は？「花粉まとめ2026」を発表 全国飛散量は昨年・平年比で増、北日本の一部や甲信は過去10年で最多に ～飛散開始から一気に本格飛散へ、「つらい」期間が例年より長期化～

株式会社ウェザーニューズ(本社:千葉県美浜区、代表取締役社長:石橋 知博)は、2026年春の花粉の飛散状況と花粉症の症状のまとめを発表しました。本発表では、一般の方や企業、病院などの協力のもと全国約1,000か所に設置した独自の花粉観測機「ポールンロボ」が観測した花粉飛散量と、スマホアプリ「ウェザーニューズ」を利用する花粉症の方からシーズン中に寄せられた、延べ255,707通の症状報告をまとめています。なお、2027年春の花粉飛散傾向は、2026年10月頃に発表予定です。

✔ポイント

1. 飛散量: 全国飛散量は昨年・平年比で増、北日本の一部や甲信では過去10年で最多の飛散量に
2. 飛散の特徴: 寒暖の変化でエリアによって飛散時期に差異、北日本は飛散開始が早く本格飛散も長期化
3. 症状報告: 例年より早い段階から症状が出始め、「つらい」期間が長期化

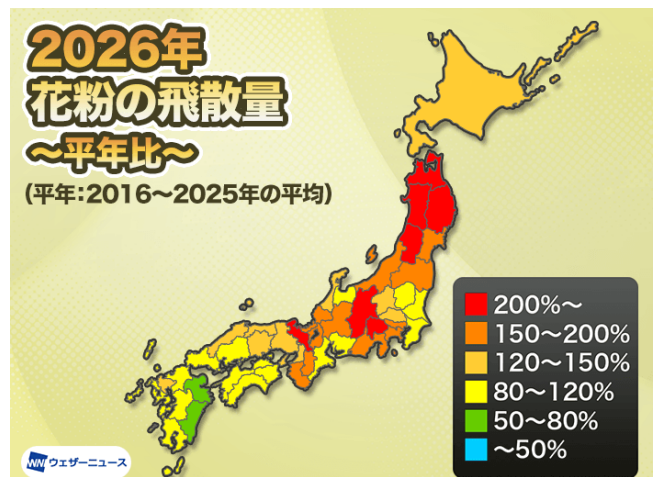
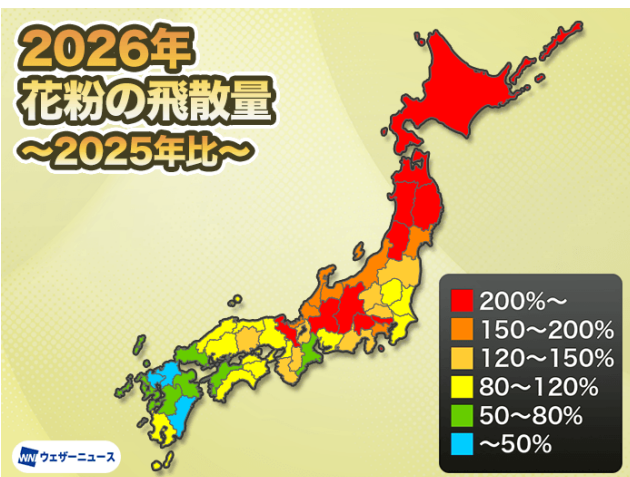
本プレスリリースの素材のダウンロード	ウェザーニューズ「花粉飛散情報」はこちら
https://jp.weathernews.com/news/56477/	https://weathernews.jp/pollen/

◆2026年 花粉の飛散まとめ

<全国飛散量は昨年・平年比で増、北日本の一部や甲信では過去10年で最多の飛散量に>

ウェザーニューズ独自の花粉観測機「ポールンロボ」が観測した2026年春の花粉飛散量は、全国平均で昨年比133%、平年(※1)比145%となり、昨年・平年比ともにやや多くなりました。

ただ、飛散量の傾向はエリアによって差が大きくなっています。北日本は昨年・平年比ともに非常に多くなり、中でも青森県、岩手県、山形県では過去10年で最も多い飛散量となりました。東日本は昨年比で多く、平年比でやや多くなりました。山梨県、長野県では過去10年で最も多い飛散量となりました。西日本は昨年・平年比ともに並となりましたが、西に行くほど飛散量は少なくなる傾向でした。近畿は昨年比でやや多く、平年比では多くなりました。一方、九州は昨年と比べるとやや少なく、平年と比べると並となりました。



花粉の飛散量は雄花の生長に大きく左右され、前年の夏の気温や日照時間(気温が高く、日照時間が長いほど生長に好条件)の影響を受けます。さらに飛散量は周期的に増減し、飛散量が多い年の翌年は飛散量が少なくなる傾向があります。

昨年夏は全国的に平年より日照時間が長く、気温も高くなったことで、雄花の生長に適した天候でした。また昨年春の花粉の飛散量は西日本では平年を上回り、東日本や北日本では平年を下回る地域が多くなりました。特に東北北部から北海道では飛散量が少なくなりました。

2026年春の東日本や北日本の花粉飛散量は、昨年夏の気象条件が雄花の生長に適していたことと、昨年の飛散量が少なかった反動が重なったことにより、昨年・平年を上回りました。特に昨年の飛散量が極端に少なかった東北北部や甲信エリアでその傾向が強く出たと考えられます。一方、昨年の飛散量が多かった西日本では飛散量の周期的な変化の結果、飛散量が昨年を下回った地域が多くなったと考えられます。

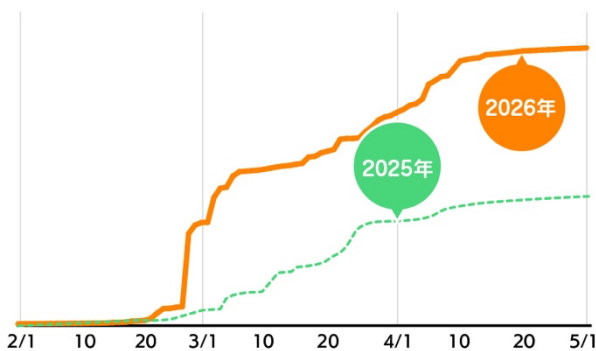
<寒暖の変化でエリアによって飛散時期に差異、北日本は飛散開始が早く本格飛散も長期化>

2026年の花粉飛散時期の特徴は寒暖の変化により、エリアによって飛散開始や本格飛散開始のタイミングに差異が出たことです。

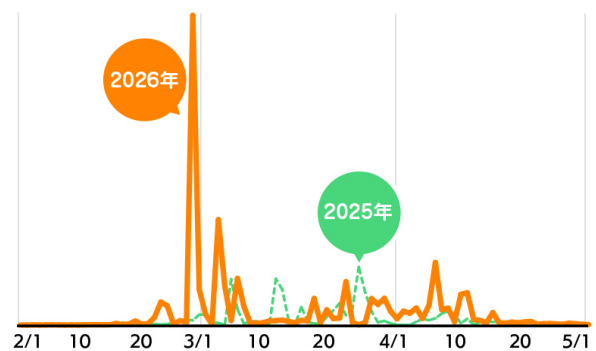
2月前半の寒波の影響で、西・東日本の飛散開始は平年より遅くなりました。西日本では平均で5日、東日本では3日遅くなったとみています。ただ、その後の昇温の影響により、本格飛散開始のタイミングは概ね平年並となり、飛散開始から一気に本格飛散開始に至りました。一方、寒波後の昇温の影響を大きく受けた北日本では飛散開始、本格飛散開始共に平年より平均で6日早くなりました。

3月後半以降は気温が平年を上回る日が続き、本格飛散終了のタイミングは西日本・東日本・北日本の全域で平年より平均で3日早くなりました。結果的に本格飛散の期間は北日本で平年よりも平均で3日長く、西・東日本では3日短くなりました。大量飛散に見舞われた北日本では本格飛散の期間も長く、花粉症の方々には厳しいシーズンになったと考えられます。

花粉飛散量の累計 **東京都** ウェザーニュース



花粉飛散量の推移 **東京都** ウェザーニュース



◆2026年 花粉症の症状報告まとめ

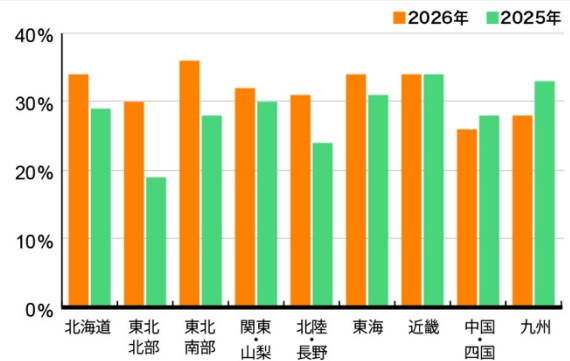
<東日本と北日本で「つらい」割合が増加、西日本では昨年並や減少傾向に>

2026年の花粉症の症状のつらさについて、スマホアプリ「ウェザーニュース」に寄せられた症状報告を分析したところ、花粉症の症状を「つらい」と感じた人の割合は33%となり、昨年の30%から3ポイント増加しました。

地域別では、東日本と北日本で「つらい」(※2)と感じた人の割合が昨年を上回りました。特に花粉の飛散量が非常に多くなった東北北部では、その傾向が顕著にみられました。一方、中国・四国や九州では飛散量が昨年や平年を下回ったことから、「つらい」と感じた人の割合も5ポイント前後減少しています。

2026 年は東日本や北日本を中心に花粉の飛散量が多く、症状が出やすい状況となりました。また、西日本や東日本では本格飛散の期間が平年よりやや短かったものの、北海道では 4 月下旬から 5 月にかけても飛散量の多い状態が続きました。地域によって飛散のピークは異なりましたが、全国的にみると花粉シーズンが長引き、「つらい」と感じる人の増加につながったと考えられます。

花粉症の症状がつらい人の割合



ウェザーニュース

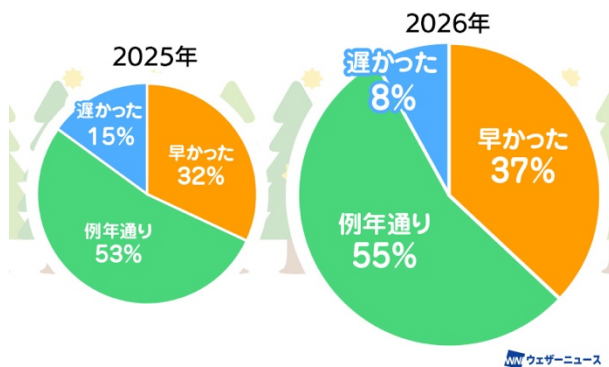
<花粉飛散が一気に本格化、症状の出始めが早く「つらい」期間が長期化>

花粉症の症状が出始めた時期について調査したところ(※3)、「例年通り」と回答した人が 55%で最も多く、次いで「早かった」が 37%、「遅かった」が 8%となりました。2025 年と比べると、「早かった」は 5 ポイント増加し、「遅かった」は 7 ポイント減少しており、今年は昨年や例年よりも早い段階で症状を感じた人が多かったことがわかります。

背景には、この冬から春先にかけての気温変化が影響したとみられます。1 月下旬から 2 月上旬にかけて寒波に見舞われた一方、その後は気温が上昇し、スギ花粉の飛散が一気に本格化しました。飛散開始から本格飛散までの期間が短かったことが、昨年や例年より早く症状を感じた人の増加につながったと考えられます。

このことから、2026 年の花粉シーズンは「症状が出始めるのが早く、シーズン終盤までつらい」と感じた人が多かったと言えます。

花粉症、症状が出た時期は？



ウェザーニュース

花粉症の症状報告の変化



ウェザーニュース

※1 花粉飛散の平年: 過去 10 年間(2016~2025 年)の平均

※2 症状がつらい人の割合: スマホアプリ「ウェザーニュース」の『花粉飛散情報』に 2026 年 2 月 1 日~5 月 31 日に花粉症のユーザーから寄せられた症状報告(延べ 255,707 通、選択肢:「非常につらい」「つらい」「ややつらい」のうち、「非常につらい」「つらい」の回答を合計し、割合で表示。

※3 スマホアプリ「ウェザーニュース」で「今年の花粉症、症状が出た時期はどうか」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』を除いて集計(調査日:2026 年 3 月 31 日、回答数:8,302、有効回答数:5,445)。

◆都道府県ごとの花粉飛散量と症状

都道府県	花粉シーズン中の総飛散量(※)		症状がづらい割合	
	昨年比(%)	平年比(%)	2026年(%)	2025年(%)
北海道	291	144	34	29
青森県	590	268	27	14
岩手県	453	218	37	22
秋田県	1052	242	26	21
宮城県	192	175	36	27
山形県	344	253	46	25
福島県	146	162	33	29
茨城県	85	101	25	27
栃木県	90	112	31	28
群馬県	125	128	30	25
埼玉県	145	121	34	33
千葉県	98	105	30	28
東京都	217	181	34	30
神奈川県	177	163	31	29
山梨県	418	240	46	41
長野県	406	222	33	23
新潟県	166	150	25	18
富山県	155	110	31	27
石川県	177	121	50	41
福井県	151	154	19	23
静岡県	146	153	33	30
愛知県	116	102	36	31
岐阜県	300	168	35	31
三重県	74	113	30	30
滋賀県	150	160	27	25
京都府	206	209	32	28
大阪府	116	141	36	36
兵庫県	91	127	35	37
奈良県	142	161	29	34
和歌山県	125	154	22	25
岡山県	144	131	25	35
広島県	83	100	22	25
鳥取県	85	126	23	25
島根県	85	128	32	30
山口県	53	85	34	30
徳島県	85	99	40	42
香川県	90	101	22	29
愛媛県	76	112	19	18
高知県	95	101	37	22
福岡県	36	86	32	33
佐賀県	45	120	47	51
長崎県	63	117	29	38
大分県	51	78	17	32
熊本県	64	89	33	34
宮崎県	48	60	16	26
鹿児島県	80	116	24	28
全国平均	133	145	33	30

※総飛散量:各都道府県に設置された花粉観測機「ポールンロボ」が観測した飛散量の平均

◆都道府県ごとの飛散開始・終了日

都道府県	2026年				平年(2016~2025年の平均)			
	花粉飛散開始日	本格飛散開始日	本格飛散終了日	花粉飛散終了日	花粉飛散開始日	本格飛散開始日	本格飛散終了日	花粉飛散終了日
北海道	4/18	4/21	5/30	6/10	4/21	4/25	5/30	6/8
青森県	2/23	3/6	4/24	4/29	3/3	3/13	4/26	5/6
岩手県	2/16	2/22	4/17	4/30	2/25	3/5	4/23	5/3
秋田県	2/23	3/3	4/17	4/27	3/5	3/12	4/24	5/3
宮城県	2/16	2/22	4/20	5/10	2/22	2/27	4/22	5/2
山形県	2/23	3/1	4/21	5/4	2/28	3/7	4/22	5/1
福島県	2/22	2/23	4/16	5/5	2/21	2/26	4/22	5/4
茨城県	2/22	2/23	4/18	5/5	2/13	2/19	4/23	5/6
栃木県	2/17	2/22	4/23	5/5	2/13	2/19	4/24	5/7
群馬県	2/15	2/23	4/23	5/5	2/13	2/19	4/24	5/6
埼玉県	2/14	2/19	4/18	5/10	2/11	2/18	4/22	5/5
千葉県	2/15	2/18	4/17	5/10	2/10	2/17	4/21	5/5
東京都	2/14	2/19	4/17	5/10	2/10	2/17	4/21	5/6
神奈川県	2/15	2/16	4/18	5/10	2/9	2/16	4/22	5/6
山梨県	2/15	2/16	4/24	5/13	2/13	2/19	4/25	5/8
長野県	2/22	2/24	4/30	5/12	2/23	3/3	4/29	5/9
新潟県	2/22	2/26	4/16	5/4	2/24	2/28	4/21	5/5
富山県	2/22	2/23	4/16	5/2	2/22	2/27	4/22	5/3
石川県	2/21	2/22	4/21	5/2	2/19	2/25	4/22	5/1
福井県	2/21	2/23	4/15	4/25	2/22	2/26	4/20	4/29
静岡県	2/14	2/16	4/20	5/10	2/6	2/14	4/25	5/4
愛知県	2/16	2/22	4/18	5/4	2/17	2/22	4/22	5/3
岐阜県	2/22	2/23	4/28	5/9	2/19	2/25	4/29	5/6
三重県	2/17	2/22	4/18	5/4	2/9	2/19	4/21	5/2
滋賀県	2/22	2/23	4/18	4/29	2/20	2/25	4/22	4/30
京都府	2/22	2/23	4/18	4/29	2/19	2/25	4/22	4/30
大阪府	2/21	2/22	4/18	5/4	2/18	2/24	4/21	4/30
兵庫県	2/21	2/22	4/22	5/4	2/17	2/24	4/24	5/2
奈良県	2/23	2/24	4/22	4/29	2/19	2/24	4/22	5/1
和歌山県	2/16	2/18	4/23	4/29	2/11	2/19	4/21	5/1
岡山県	2/22	2/23	4/22	5/4	2/17	2/23	4/21	4/30
広島県	2/18	2/20	4/18	5/4	2/17	2/21	4/20	4/29
鳥取県	2/19	2/21	4/18	4/28	2/13	2/21	4/20	4/27
島根県	2/15	2/20	4/13	4/24	2/11	2/18	4/19	4/27
山口県	2/14	2/16	4/17	4/27	2/9	2/14	4/18	4/26
徳島県	2/19	2/22	4/18	4/29	2/15	2/21	4/20	4/29
香川県	2/19	2/22	4/19	4/26	2/15	2/22	4/20	4/29
愛媛県	2/16	2/20	4/18	4/25	2/10	2/16	4/20	4/28
高知県	2/18	2/23	4/18	4/25	2/11	2/22	4/20	4/28
福岡県	2/16	2/17	4/9	4/24	2/7	2/15	4/13	4/23
佐賀県	2/17	2/20	4/12	4/24	2/11	2/16	4/13	4/23
長崎県	2/16	2/17	4/11	4/21	2/8	2/14	4/13	4/23
大分県	2/16	2/17	4/13	4/22	2/10	2/17	4/15	4/25
熊本県	2/16	2/18	4/11	4/21	2/10	2/17	4/14	4/25
宮崎県	2/17	2/18	4/6	4/21	2/12	2/19	4/13	4/24
鹿児島県	2/17	2/23	4/5	4/21	2/11	2/19	4/13	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を加味

花粉飛散開始: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

本格飛散開始: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

本格飛散終了:7割以上のポールンロボが1日30個以下の花粉を観測

花粉飛散終了:7割以上のポールンロボが1日10個以下の花粉を観測