

2026年6月23日

ウェザーニューズ猛暑見解 2026 「猛暑日」「熱帯夜」などの日数算出
“ダブル高気圧”発生で40℃超の酷暑日も ピークは7月下旬から
～「猛暑日」日数の最多は京都・甲府で33日、大阪やさいたまも30日に迫る～

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、「猛暑見解 2026」を本日発表しました。今年の夏(7～9月)の気温は昨年に続き全国的に平年より高くなる見込みです。特に、7月下旬～8月上旬にかけて暑さのピークとなる予想です。太平洋高気圧に加え、チベット高気圧が日本付近にまで張り出し、高気圧が上空で重なり合う「ダブル高気圧」が発生した場合、35℃を超える猛暑日が継続し、地域によっては40℃を超える酷暑日となるおそれもあるため、厳重な警戒が必要です。こまめな水分補給などの暑さ対策をしっかり行い、熱中症には十分警戒してください。最新見解は、「ウェザーニューズ」アプリやウェブサイトからご確認いただけます。

ウェザーニューズ長期予報	ウェザーニューズ「熱中症情報」
https://weathernews.jp/opinion/	https://weathernews.jp/heatstroke/

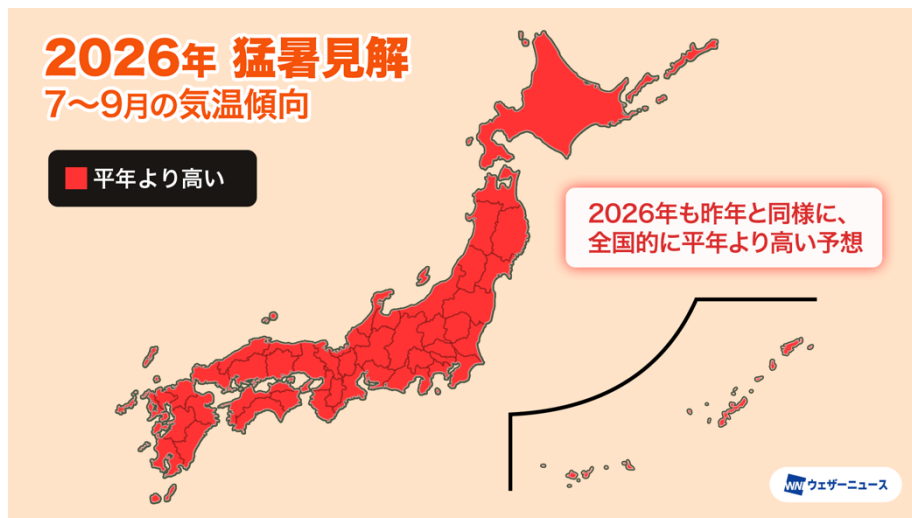


図1 夏の気温傾向

◆7～9月の平均気温は全国的に平年より高い

7月は、太平洋高気圧の本州付近への張り出しが次第に強まり、梅雨前線が北上して低気圧が日本海を東進するようになる見込みです。このため、低気圧に向かって南風が吹き込み、日本海側を中心にフェーン現象が発生し、猛暑となる日もありそうです。その後、梅雨明けは概ね平年並の時期となる見込みです。梅雨明け後は夏空が広がり、本格的な暑さが訪れる見込みです。

梅雨明けから8月にかけては、チベット高気圧の日本付近への張り出しが強まる時期と弱まる時期がある予想です。日本付近への張り出しが強い時期には、全国的に猛暑日となる所が多くなるなど、暑さが一層厳しくなる見通しです。

9月に、太平洋高気圧の日本付近への張り出しが次第に弱まるものの、前半を中心に残暑が厳しくなる見込みです。

このため、一時的に暑さの和らぐタイミングはあっても、7～9月の平均気温は全国的に平年より高く、今年も各地で非常に暑い夏になりそうです(図1)。

昨年は、7月から全国的に記録的な高温となり、8月に入っても顕著な高温が続きました。これは、フィリピン東方の太平洋上で対流活動が平年よりも活発化したことで太平洋高気圧の日本付近への張り出しが強まったことに加え、チベット高気圧の張り出しも強まり、日本付近がこれら2つの高気圧に重なって覆われる状況が多かったことが要因です。また、8月はフィリピンの東海上で対流活動が平年よりも不活発になり、太平洋高気圧が日本の南へ張り出したことで南高北低の気圧配置になりやすい時期があったことも影響したとみられます。この気圧配置となった2025年8月5日には、関東甲信地方の各地で最高気温が40℃を上回り、群馬県伊勢崎では41.8℃と全国の過去最高を更新しました。さらに、期間を通して、上空の偏西風が平年より北寄りを流れ、日本付近は暖かい空気に覆われやすかったことや、日本周辺海域の海水温が顕著に高かったことも影響したと考えられます。

今夏の偏西風は日本付近で平年より北寄りを流れる予想で、平年より暖かい空気に覆われやすい時期がある見込みです。また、日本の周辺海域の海面水温は全般に平年より高く、特に北日本太平洋沖ではかなり高くなる予想です(図2)。このため、大気下層が冷やされにくく、北日本を中心に高温をもたらす要因の1つになる可能性があります。なお、地球温暖化の影響で今年も北半球全体の対流圏の平均気温は平年より高くなることが見込まれます。

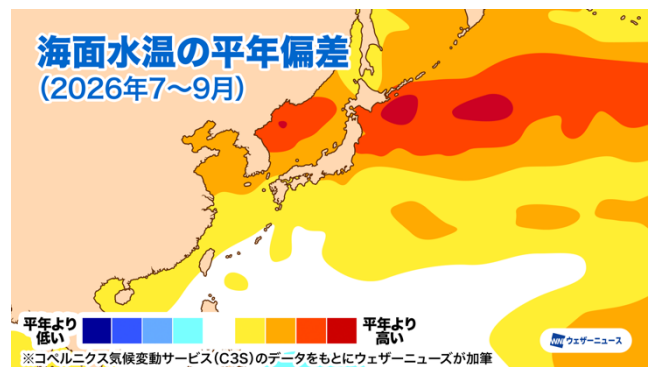


図2 海面水温の年平均偏差(3か月平均)

以上のことから、7～9月の真夏日や猛暑日、熱帯夜の日数は全国的に平年より多くなると予想しています。また、7月下旬～8月上旬を中心に、本州の内陸部では酷暑日となる日もありそうです。

全国の都道府県庁所在地における2026年7～9月における「真夏日」「猛暑日」「熱帯夜」日数の予測では、「真夏日」日数は、全国的に平年より多くなる予想です。「猛暑日」日数は、平年と比べると、東京・名古屋・大阪・広島・福岡などの大都市や京都・岐阜・甲府などの内陸部でより多くなる見込みで、京都と甲府でそれぞれ33日、大阪とさいたまでそれぞれ28日など1か月近い日数で35℃以上となるおそれがあります。「熱帯夜」日数も平年を上回る所が多く、沖縄は91日で平年よりも10日ほど多くなる見込みです。

※1 詳細は末尾の注釈参照

※2 下記に都道府県庁所在地別「真夏日」「猛暑日」「熱帯夜」日数の予測を記載

◆暑さのピークは7月下旬～8月上旬、8月末～9月前半は残暑が厳しい

今年の春に発生したとみられるエルニーニョ現象は、夏から秋にかけても継続する見通しです。さらに強度の強い「スーパーエルニーニョ」に発展する可能性も示唆されています。このため、海面水温は太平洋赤道域の東部から中部で高くなる予想です。また、インド洋からの下層の西風が強くなり、フィリピンの東海上では東風と収束し、下層の低気圧性渦が生じやすくなります。この影響で、フィリピンの東海上では対流活動が活発となり、7月下旬～8月上旬を中心に、本州付近への太平洋高気圧の張り出しが強まって、暑さのピークとなる予想です。熱中症には十分な警戒が必要です。

この暑さのもう一つの鍵となるのがチベット高気圧です。太平洋高気圧とチベット高気圧は広がる高度が違うため、同時期にチベット高気圧が日本付近まで張り出した場合は、太平洋高気圧と上空で重なり合って“ダブル高

気圧”となり、2つの高気圧が非常に背の高い1つの高気圧のようになって厳しい暑さをもたらします。35℃以上の猛暑日が続く、海風の入りにくい内陸部などでは40℃前後の酷暑になることがあります。

8月末～9月前半も太平洋高気圧の日本付近への張り出しは強い状態が続き、残暑が厳しい見込みです。暑い期間が長くなるため、夏バテにならないよう体調管理が大切です。

※スーパーエルニーニョの可能性 <https://weathernews.jp/news/202606/200191/>

◆2つの高気圧の見解

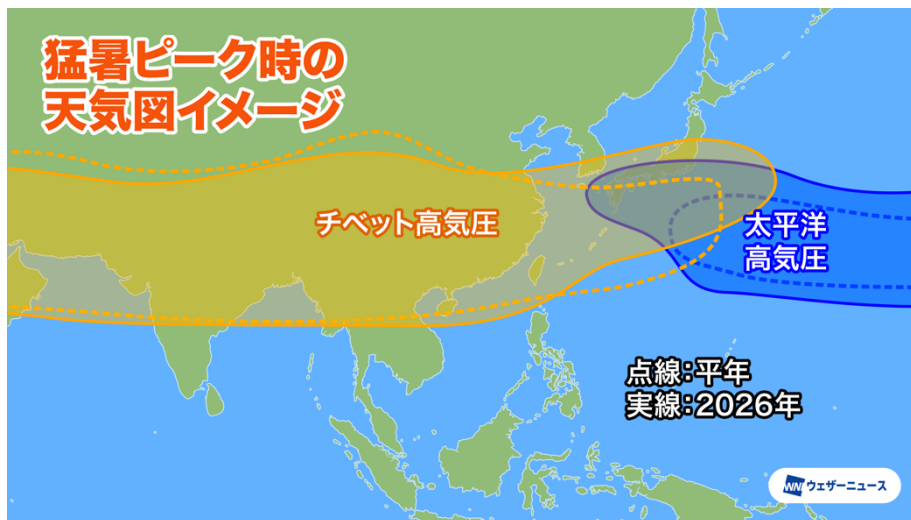


図3 今年の猛暑ピーク時の天気図イメージ

(1) 太平洋高気圧: 7月以降は本州付近への張り出しが強まる

7月以降、太平洋高気圧の日本付近への張り出しが強まります。今年の日本への張り出しは概ね平年並か北寄りやや強まりますが、張り出しを強める時期と弱める時期がある見込みです。特に、7月下旬～8月上旬は太平洋高気圧の日本付近への張り出しが強まりやすい時期にあたり、全国的に気温が高くなる見込みです。ただ、8月は上空の寒気が入りやすい時期や湿った空気や前線の影響を受ける日もあり、不安定な天気となって、暑さが幾分和らぐ時期もありそうです。

(2) チベット高気圧: 東への張り出しは概ね平年並だが日本付近への張り出しを強める時期と弱める時期がある

チベット高気圧とは、北半球の夏季にチベット付近を中心に広範囲に広がる上空の高気圧です。今夏は、太平洋高気圧の日本付近への張り出しが平年より強い7月下旬や8月上旬を中心に、チベット高気圧も日本付近に張り出しを強める時期がある見込みです。一方、日本付近への張り出しを弱める時期もある見込みで、夏全体ではチベット高気圧の東への張り出しは概ね平年並となる予想です。

これらの太平洋高気圧とチベット高気圧の張り出しが重なる時期は、昨年のように猛暑になりやすくなります。

※本予報は2026年6月23日時点のものです。最新の見解は「ウェザーニュース」アプリまたはウェブサイト(<https://weathernews.jp>)からご確認ください。

◆エリアごとの見解 7～9月の平年との気温比較

エリア	平均気温	7～9月の暑さ見解
北日本	平年より高い	7月: 気温は平年より高い予想です。北海道は数日周期で天気が変わりますが、天気がぐずついで、暑さが収まる時期もある見込みです。東北は月末を中心に暑さの厳しい日

		<p>が多くなりそうです。内陸部では酷暑日となる可能性があります。まだ身体が暑さに慣れていないため、暑さ対策をしっかりと行ってください。</p> <p>8月： 気温は平年よりやや高い予想です。上旬は晴れて暑い日が多くなります。東北の内陸部では酷暑日となる可能性があります。中旬からは前線や湿った空気の影響でぐずつく時期があり、台風の影響も受けるため、暑さが収まる時期がありそうです。</p> <p>9月： 気温は平年より高い予想です。月初めは前線の影響で曇りや雨となり、暑さが収まる日もある予想です。その後は、前半を中心に晴れる日が多く、残暑が厳しくなる見込みです。</p>
東日本	平年より高い	<p>7月： 気温は平年より高い予想です。下旬を中心に暑さの厳しい日が多くなりそうです。内陸部では酷暑日となる日もある見込みです。まだ身体が暑さに慣れていないため、暑さ対策をしっかりと行ってください。</p> <p>8月： 気温は平年より高い予想です。晴れて暑さの厳しい日が多くなり、熱中症に警戒が必要です。内陸部では酷暑日となる日もある見込みです。中旬は前線や湿った空気の影響でぐずつきやすく、強い雨の降る日もあるため、暑さが和らぐこともある見込みです。</p> <p>9月： 気温は平年より高い予想です。前半を中心に高気圧に覆われて晴れて残暑の厳しい日がありますが、台風や湿った空気の影響で強い雨の降る日があり、暑さが収まる時期がある見込みです。</p>
西日本	平年より高い	<p>7月： 気温は平年より高い予想です。下旬を中心に、暑さの厳しい日が多くなりそうです。内陸部では酷暑日となる日もある見込みです。まだ身体が暑さに慣れていないため、暑さ対策をしっかりと行ってください。</p> <p>8月： 気温は平年より高い予想です。晴れて暑さの厳しい日が多くなり、熱中症に警戒が必要です。内陸部では酷暑日となる日もある見込みです。後半は特に日本海側で前線や湿った空気の影響で雲が広がりやすく、暑さが和らぐ時期もある見込みです。にわか雨や雷雨が発生しやすいため、天気急変にもご注意ください。また、台風の影響で暑さが収まる時期もありそうです。</p> <p>9月： 気温は平年より高い予想です。前半を中心に高気圧に覆われて晴れて残暑の厳しい日が多くなります。後半は天気が周期変化し、暑さが収まる時期もある見込みです。</p>
沖縄	平年より高い	<p>7月： 気温は平年より高い予想です。高気圧の影響で、晴れて暑い日が多いですが、湿った空気の影響で天気がぐずつき、暑さが和らぐ日もある見込みです。</p> <p>8月：</p>

	<p>気温は平年より高い予想です。強い日差しが照りつけ暑い時期と、台風や湿った空気の影響で、暑さが和らぐ時期がありそうです。夜間も気温が下がりにくく、寝苦しい日も続きます。こまめに水分を補給するなど熱中症対策をしっかりと行ってください。</p> <p>9月:</p> <p>気温は平年より高い予想です。台風の影響で暑さが和らぐ時期と晴れて暑さが厳しい時期とがある予想です。</p>
--	--

◇お天気アプリ「ウェザーニュース」の熱中症対策コンテンツ ～熱中症警戒アラートをスマホで受け取れる通知サービス～

「ウェザーニュース」アプリでは、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが発表された際に、ユーザーへ即時にプッシュ通知します(無料)。熱中症警戒アラートは熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日 17 時頃と当日朝 5 時頃に発表されるため、事前の対策や予定の変更などに役立ちます。



～危険な時間と場所が詳細にわかる「熱中症情報」～

また「熱中症情報」では、48 時間先まで 1 時間ごとの熱中症予報と、7 日先までの週間予報を、1km 四方で確認できます。一般的に熱中症危険度のランク分けは全国一律ですが、当社は熱中症患者搬送者数と WBGT との関係性を分析し、時期・エリアによる熱中症の発生傾向を考慮した独自の熱中症危険度を 6 ランク(“ほぼ安全”、“注意”、“警戒”、“嚴重警戒”、“危険”、“非常に危険”)で表示します。

熱中症警戒アラートの発表基準である暑さ指数 33°C 以上は「非常に危険」となり、熱中症警戒アラートよりも詳細に危険な時間帯と場所が確認できます。

さらに、24 時間先までの熱中症リスクを 250m の超高解像度でマップ上に表示し、どこでいつ危険なのか、熱中症のリスクをひと目で把握することができる「熱中症レーダー」も便利です。「熱中症情報」と併せてご活用ください。



◇高性能気象 IoT センサー「ソラテナ Pro」

「ソラテナ Pro」(※1)は、気温・湿度・気圧・雨量・風向・風速・照度の 7 つの要素を 1 分毎に観測する小型の気象 IoT センサーです。



ソラテナ Pro では「暑さ指数(熱中症リスク)」も確認できるため、熱中症対策に有効です。気温、湿度、風速などの観測データをもとに、環境省熱中症予防情報サイトに示されている屋外での WBGT の計算式を用いて算出し、“注意”、“警戒”、“嚴重警戒”、“危険”の 4 ランクで判定します。利用者の設定条件を満たした場合は、プッシュ通知やメールでお知らせするので見逃しの軽減につながります。なお、高い信頼性と安全性も担保されており、国土交通省の新技术情報提供システム NETIS(登録番号 KT-240014-A)に登録済(※2)であり、日本で初めての補完観測の予報業務利用の承認を気象庁から取得(※3)した製品です。



※1 ソラテナ Pro はウェザーニューズの登録商標です: <https://jp.weathernews.com/news/43713/>

※2 気象 IoT センサー「ソラテナ Pro®」が国土交通省 新技术情報システム NETIS に登録: <https://jp.weathernews.com/news/46841/>

※3 「ソラテナ Pro」が日本初の補完観測の予報業務利用の承認を取得: <https://jp.weathernews.com/news/50737/>

◆2026 年 7～9 月における「真夏日」「猛暑日」「熱帯夜」日数の予測

	真夏日	猛暑日	熱帯夜
札幌	16	1	3
青森	23	2	4
秋田	34	4	12
盛岡	34	2	2
山形	52	17	5
仙台	38	2	18
福島	53	16	15
新潟	47	7	24
富山	56	14	23
金沢	57	7	40
福井	63	16	31
宇都宮	57	15	16
前橋	59	21	30
水戸	51	8	15
さいたま	63	28	30
千葉	64	7	49
東京	63	17	40
横浜	59	9	48
長野	53	12	5
甲府	67	33	21
静岡	67	10	41
名古屋	80	26	46
岐阜	70	27	48
津	67	6	55
大津	66	26	27
京都	70	33	48
奈良	74	25	33

大阪	78	28	62
神戸	69	17	65
和歌山	77	9	55
鳥取	63	20	22
松江	58	10	31
岡山	73	22	47
広島	71	16	55
高松	71	23	53
徳島	69	5	51
松山	73	15	45
高知	77	7	46
山口	71	24	26
福岡	68	19	56
大分	71	4	44
長崎	72	7	60
佐賀	74	25	48
熊本	76	27	51
宮崎	71	8	43
鹿児島	82	12	73
那覇	85	2	91

※この予測は過去の平均気温や熱帯の対流活動の指数、各日数との統計関係から独自に算出したものです。なお、過去データは気象庁のデータを使用しています。