

2026 年 2 月 4 日

## 早めの花粉症対策できてる？「花粉症調査 2026」結果発表

**2 人に 1 人以上が花粉症 10 代は 7 割が発症し根本治療に関心**  
**～都道府県別「花粉症発症率ランキング」を公開 1 位は徳島、2 位は栃木県と埼玉県～**

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、花粉症の発症率や対策の実態を調査するため、スマホアプリ「ウェザーニューズ」を通じて「花粉症調査 2026」を実施し、その結果を発表しました。本調査の結果は、ウェザーニューズのウェブサイトで公開するとともに、今後の花粉情報の提供に活用していきます。

### ポイント

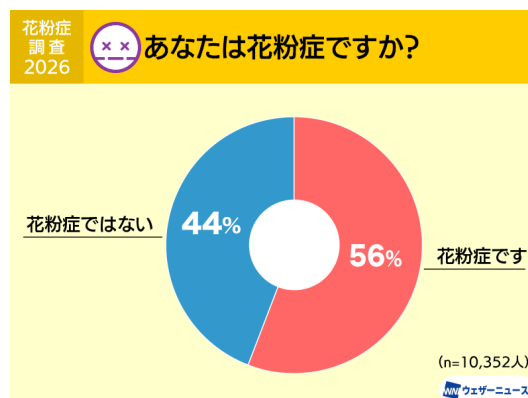
1. 2 人に 1 人以上が花粉症 発症率が高いのは 1 位 徳島県、2 位 栃木県と埼玉県
2. 4 割が飛散開始前から対策を実施 事前対策をするのは男性よりも女性、10 代は長期的な体質改善から
3. 過半数がすでに花粉を感じる 最も多いのは関東で 63%
4. 飛散開始前の花粉症対策は 1 位 マスク、2 位 薬の服用、3 位 目薬・点鼻薬

### ◆2 人に 1 人以上が花粉症、最も発症率が高いのは徳島県

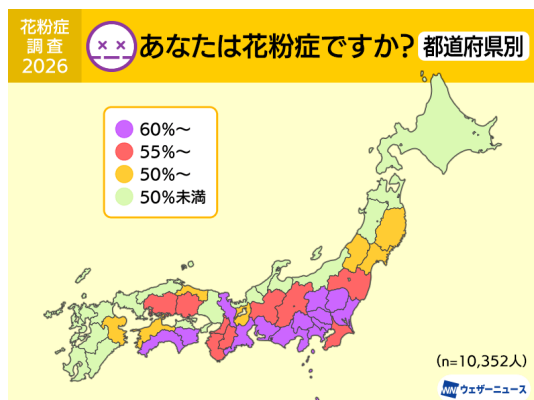
ウェザーニューズアプリのユーザーに「あなたは花粉症ですか?」と質問し、「花粉症です」「花粉症ではない」の 2 択で回答していただきました(※1)。計 10,352 人の回答を集計した結果、「花粉症です」と回答した方は 56%で、約 2 人に 1 人以上が花粉症ということがわかりました。まさに「国民病」と言っても過言ではありません。

都道府県別にみると、最も花粉症の方の割合が高かったのは徳島県で 69%、2 位は栃木県と埼玉県で 64%でした。東京都と神奈川県、愛知県は 10 位、大阪府は 16 位となりました。

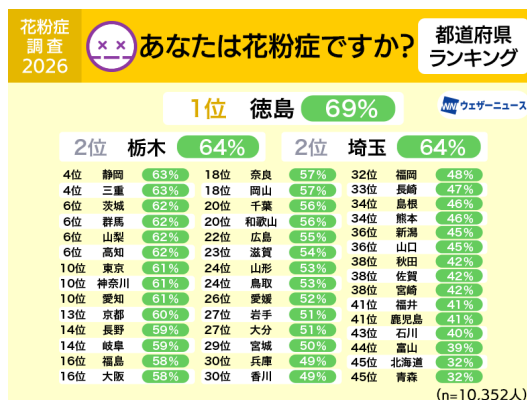
全国平均の 55%を超える県は本州の太平洋側に集中しており、特に関東甲信と東海、四国で 60%を超える県が多くなりました。



アンケート調査「あなたは花粉症ですか?」

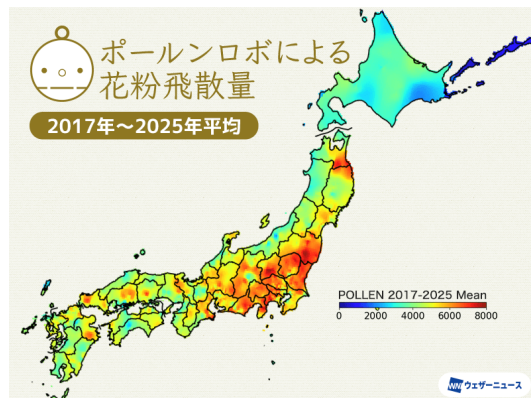


アンケート調査「あなたは花粉症ですか?」  
 (都道府県別)



アンケート調査「あなたは花粉症ですか?」  
 (都道府県ランキング)

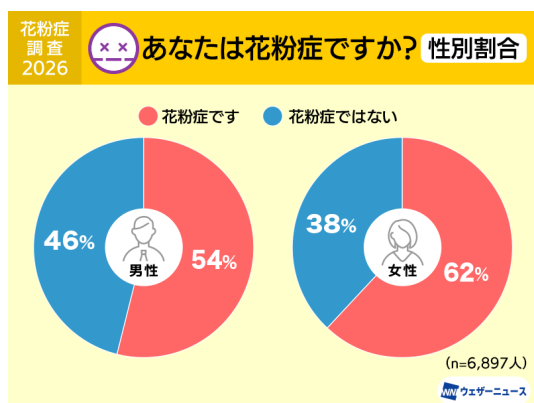
ウェザーニュースが全国に設置している独自花粉観測機「ポールンロボ」による観測に基づいて解析された 2017～2025 年の花粉飛散の平均値を見てみると、東北北部の一部や福島県、関東、甲信、東海などで特に飛散量が多いことがわかります。青森県では花粉症の発症率が全国最下位タイの 32%で、発症率と飛散量が完全に一致しているとはいえませんが、上位にランクインしている静岡県や三重県、関東などでは飛散量も多い傾向にあります。



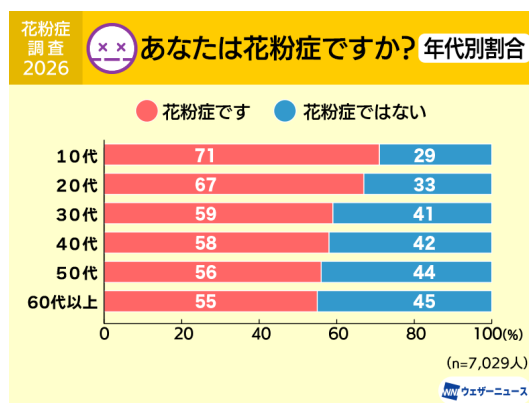
ポールンロボによる花粉飛散量  
(2017～2025 年平均)

### <女性に6割が花粉症 年代別だと10～20代の発症率が高い傾向>

性別でみると、花粉症の方の割合は男性 54%、女性 62%で、男性よりも女性の方が花粉症の方が多いことがわかります。また年代別にみても、10代と20代の発症率が高く、10代では7割が花粉症でした。



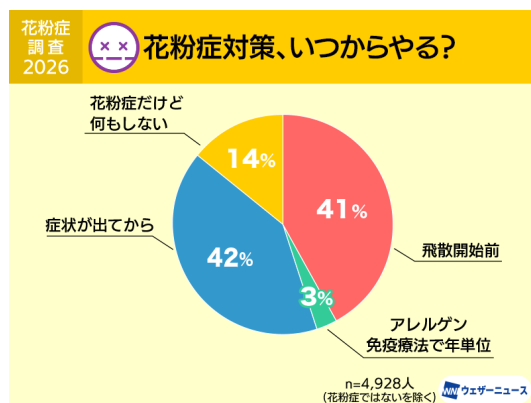
アンケート調査「あなたは花粉症ですか？」  
(性別割合)



アンケート調査「あなたは花粉症ですか？」  
(年代別割合)

### ◆4割が飛散開始前から対策を実施

花粉症対策を始める時期について質問したところ、8,028 人からの回答がありました(※2)。「花粉症ではない」を除くと、「飛散開始前」が 41%、「アレルギー免疫療法で年単位」が 3%、「症状が出てから」が 42%、「花粉症だけど何もしない」が 14%でした。「飛散開始前」と「アレルギー免疫療法で年単位」の回答を合わせて集計すると、全国平均で 44%の方は事前に対策を始めていることがわかりました。

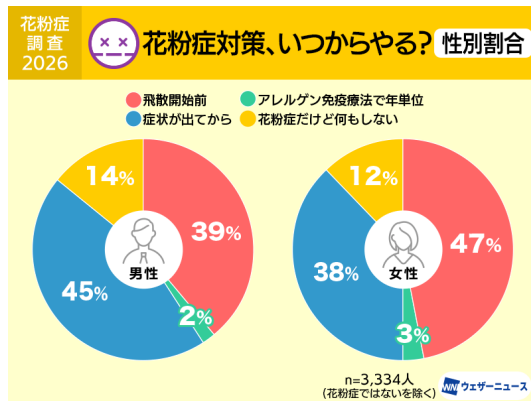


アンケート調査「花粉症対策、いつからやる？」

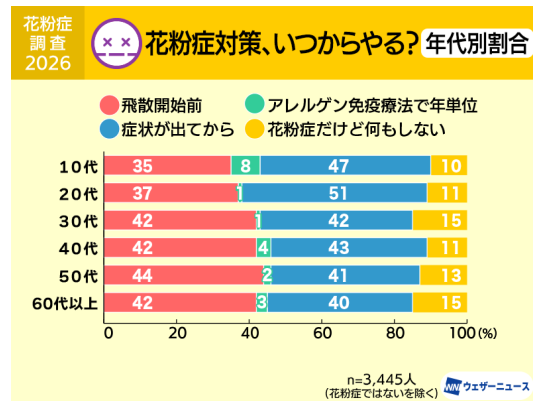
### <事前対策するのは男性よりも女性 10代は長期的な体質改善から>

性別でみると、男性よりも女性の方が事前対策をする方が多くなりました。男性よりも女性の方が花粉症の方の割合が多く、発症率の差が事前対策への意識の差につながっていると考えられます。

年代別にみると、20代以下は「症状が出てから」が半数近くを占めますが、30代以降は「飛散開始前」に対策を始める割合が 40%を超え、経験に基づいた事前対策が増える傾向にあります。一方、10代では「アレルギー免疫療法で年単位」の回答が他の世代と比べて多く、若年層ほど長期的な体質改善を選択する動きがみられます。



アンケート調査「あなたは花粉症ですか？」  
(年代別割合)

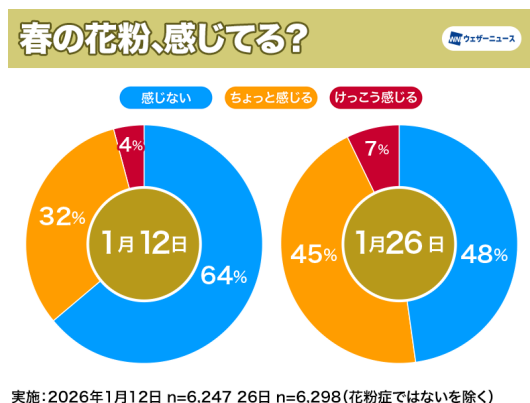


アンケート調査「あなたは花粉症ですか？」  
(年代別割合)

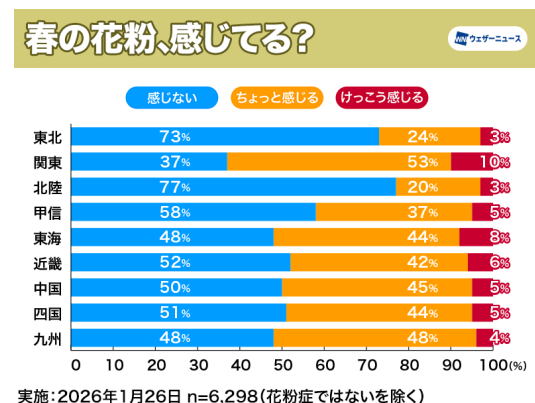
## <過半数がすでに花粉を感じる 最も多いのは関東で 63%>

ウェザーニュースでは毎週、花粉症の発症や対策の状況に関する調査を行なっています。1月26日に実施した花粉症の症状に関する調査では、9,706人からの回答がありました(※3)。「花粉症ではない」を除くと、52%の方がすでに花粉を感じていることがわかりました(「けっこう感じる」「ちょっと感じる」の合計)。1月12日の同調査と比較すると、すでに症状の出ている方が16ポイント増加しています。

エリア別にみると、花粉を感じている方が最も多いのは関東で63%、九州で52%、東海で52%、中国で50%と2人に1人が花粉を感じているようです。



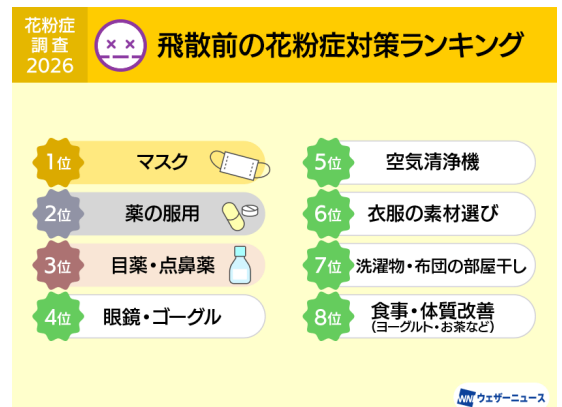
アンケート調査「春の花粉、感じてる？」  
(1月12日と1月26日)



アンケート調査「春の花粉、感じてる？」  
(エリア別割合)

## ◆飛散開始前の花粉症対策:1位 マスク、2位 薬の服用、3位 目薬・点鼻薬

飛散開始前の花粉症対策について質問し、フリーコメントで回答していただきました(※4)。回答を集計した結果、最も多かったのが「マスク」で、ウイルス対策も兼ねて、マスクをする人が多いようです。2位は「薬の服用」、3位は「目薬・点鼻薬」で、「1月にはいったら」、「年末頃から処方薬を服用」、「混まない内に受診して薬を準備」など早めに動き出している回答が目立ちます。「舌下免疫療法」や「注射」といった治療を受けている方も一定数いました。花粉症は症状が出る前からの対策が効果的とされています。今年は関東南部や静岡県、九州北部などでそろそろ花粉の飛散が開始する見込みです。すでに微量の花粉が飛び始めており、敏感な方には症状が出始めているため、早め早めの対策がおすすめです。



飛散前の花粉症対策ランキング

# ◆リアルタイムの花粉飛散量を把握など症状に合わせた的確なセルフケアをサポート『花粉飛散情報』

『花粉飛散情報』では、花粉(スギ・ヒノキ・シラカバ)の飛散予報が 1 時間ごと・3 時間ごとの時系列と、1 週間先まで確認できます(図 1)。全国約 1,000 か所に設置している IoT 花粉観測機「ポールンロボ」の最寄りの観測データも表示し、今どれだけの花粉が飛んでいるのかリアルタイムでわかります(図 2)。花粉の飛散量は時間帯によって変化するため、同じ一日の中でも花粉症の症状に強弱がでることがあります。飛散量の時間変化をより詳細に把握することで、花粉の多い時間を避けたり、飛散量に合わせて対策を強化したりすることができます。さらに、周辺の花粉症の方の症状の程度(図 3)や、自分の花粉症の症状の特徴を診断できる機能(図 4)も提供します。全国約 1,000 か所の観測網が捉えるリアルタイムデータを活用し、誰もが春を前向きに過ごせるよう、一人ひとりの的確な対策をサポートし続けます。

ウェザーニュース『花粉飛散情報』:<https://weathernews.jp/pollen/>



図 1 ピンポイント飛散予報

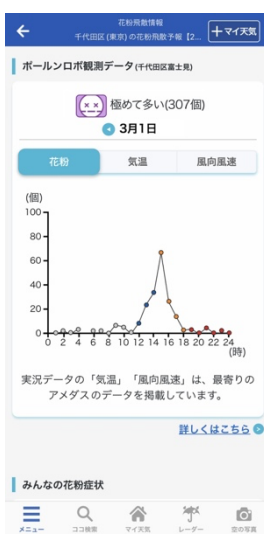


図 2 リアルタイム飛散状況

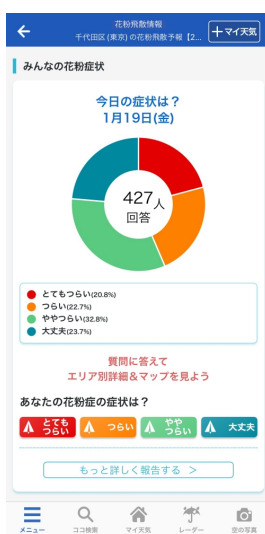


図 3 みんなの花粉症症状



図 4 花粉症チェックシート

## ◇参考資料

「あなたは花粉症ですか」(都道府県ランキング)					
順位	都道府県	割合(%)	順位	都道府県	割合(%)
1	徳島	69	24	山形	53
2	栃木	64	24	鳥取	53
2	埼玉	64	26	愛媛	52
4	静岡	63	27	岩手	51
4	三重	63	27	大分	51
6	茨城	62	29	宮城	50
6	群馬	62	30	兵庫	49
6	山梨	62	30	香川	49
6	高知	62	32	福岡	48
10	東京	61	33	長崎	47
10	神奈川	61	34	島根	46
10	愛知	61	34	熊本	46
13	京都	60	36	新潟	45
14	長野	59	36	山口	45
14	岐阜	59	38	秋田	42
16	福島	58	38	佐賀	42
16	大阪	58	38	宮崎	42
18	奈良	57	41	福井	41
18	岡山	57	41	鹿児島	41
20	千葉	56	43	石川	40
20	和歌山	56	44	富山	39
22	広島	55	45	北海道	32
23	滋賀	54	45	青森	32

※ 全国:スギ、ヒノキ、シラカバの花粉が飛散する沖縄県を除く全国

## ◇調査概要

スマホアプリ「ウェザーニュース」のユーザーを対象に「花粉症調査 2026」を実施した結果です。

※1 質問:「あなたは花粉症ですか？」 回答項目:花粉症です/花粉症ではない 調査日:2026 年 1 月 15 日 6 時～24 時 回答者数:10,352 人

※2 質問:「花粉対策いつからやる？」 回答項目:飛散開始前/アレルギー免疫療法で年単位/症状が出てから/花粉症だけ何もしない/花粉症ではない 調査日:2026 年 1 月 17 日 6 時～24 時 回答者数:8,028 人

※3 質問:「春の花粉、感じてる？」 回答項目:花粉症ではない/感じない/ちょっと感じる/けっこう感じる 調査日:2026 年 1 月 26 日 4 時～24 時 回答者数:9,706 人

※4 質問:「飛散開始前はどんな対策をしていますか？」 回答項目:フリーコメントで 調査日:2026 年 1 月 19 日 6 時～24 時 回答者数:2,962 人