



花粉の飛散開始日は2月10日から12日ごろ
今春の飛散花粉数は、昨春の1.4倍
～令和7年度東京都花粉症対策検討委員会（第2回）検討結果～

東京都では、都民の方が花粉症の予防や治療を適時に行えるよう、飛散花粉数の観測を行うとともに、観測結果などに基づき、花粉飛散予測を実施しています。

本日、東京都花粉症対策検討委員会を開催し、都内における2026年春のスギ・ヒノキ花粉に関する飛散予測等の検討を行いましたので、結果をお知らせします。

I 飛散開始日の予測（表1）

2月10日から12日ごろとなり、例年（過去10年平均）よりやや早くなる見込みです。

なお、飛散開始日以前にも少量の花粉が飛散しています。

※過去10年平均は2月14日ごろ

II 飛散花粉の総数の予測（表2、図1）

都内（12地点）では昨春の1.4倍程度、例年（過去10年平均）の1.1倍程度となる見込みです。

過去10年のうち3番目に多く飛散した2024年と同程度で、区部では例年の1.1倍程度、多摩部は例年の1.2倍程度飛散する予測となりました。

III 飛散花粉の多い日の予測（表3）

飛散花粉数が「多い」に分類される1日当たり30個／平方センチメートル以上飛散する日数は、区部で32日程度、多摩部で33日程度となり、昨春と比較して、区部では1日程度少なく、多摩部では8日程度多くなる見込みです。

～花粉症に関する情報提供～

東京都では、花粉症の予防・治療に役立てていただくため、以下の情報提供を行っています。情報をご確認のうえ、早めの対策をお勧めします。

・東京都アレルギー情報 navi. 〈東京都の花粉情報〉

花粉症に関する基礎知識や対策に加え、都内12地点の飛散花粉数の測定結果を表と棒グラフで分かりやすくお伝えします。



<https://www.hokeniryol.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html>

・花粉症一口メモ

ホームページから全文をダウンロードできます。



https://www.hokeniryol.metro.tokyo.lg.jp/allergy/publications/print_allergy.html

（次頁に続く）

表 1 飛散開始日

測定点 区市名	2026年 飛散開始日予測	2025年 飛散開始日	過去10年の 平均飛散開始日
千代田	2月11日	2月15日	2月15日
葛飾	2月12日	2月16日	2月15日
杉並	2月11日	2月15日	2月15日
北	2月12日	2月24日	2月16日
大田	2月10日	2月15日	2月13日
区部平均	2月11日	2月17日	2月14日
青梅	2月10日	2月13日	2月12日
八王子	2月10日	2月14日	2月14日
多摩	2月11日	2月14日	2月14日
町田	2月12日	2月14日	2月16日
立川	2月11日	2月14日	2月14日
府中	2月11日	2月14日	2月15日
小平	2月12日	2月14日	2月16日
多摩部平均	2月11日	2月13日	2月14日
都内平均	2月11日	2月15日	2月14日

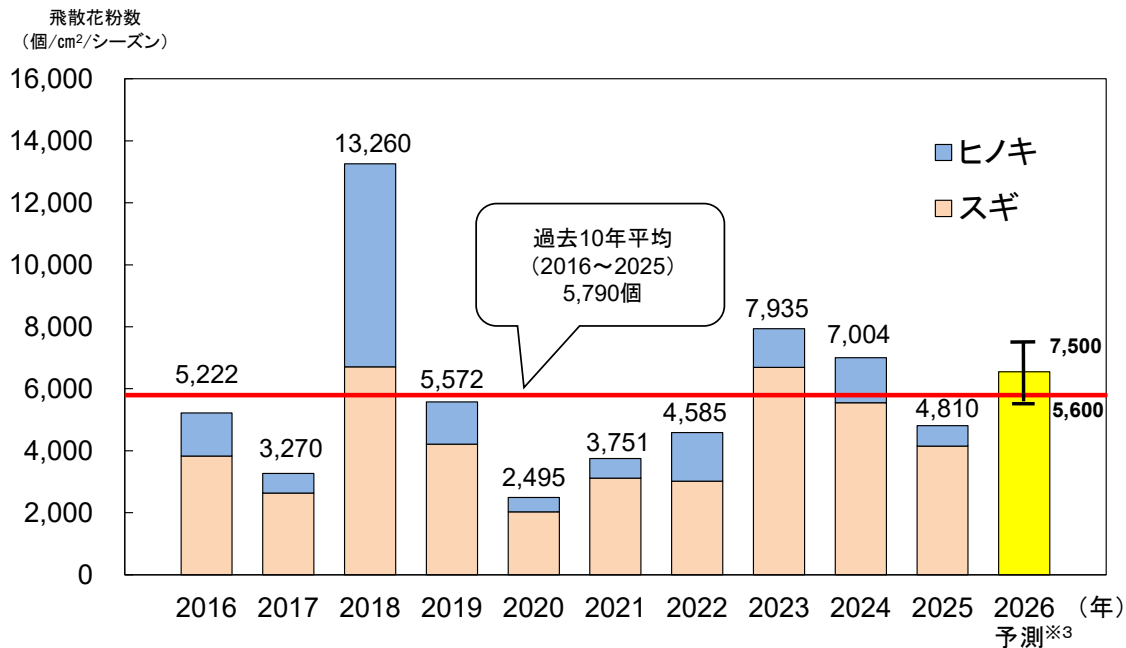
表 2 飛散花粉数

測定点 区市名	2026年 飛散花粉数予測値※ ¹	2025年比 過去10年平均比	2025年 飛散花粉数	過去10年の 平均飛散 花粉数	過去の 飛散花粉数※ ²	
					最小値	最大値
千代田	4,900 ~ 6,700	1.0~1.3 0.9~1.2	5,051	5,363	277	11,465
葛飾	4,900 ~ 6,700	1.0~1.3 0.9~1.2	5,046	5,392	136	11,959
杉並	6,000 ~ 8,200	1.1~1.5 0.9~1.2	5,406	6,690	118	14,614
北	4,900 ~ 6,700	1.0~1.4 0.9~1.2	4,742	5,432	242	11,707
大田	4,900 ~ 6,700	1.0~1.4 0.9~1.2	4,866	5,453	148	12,481
区部平均	5,200 ~ 7,000	1.0~1.4 0.9~1.2	5,022	5,666	—	—
青梅	11,300 ~ 15,300	1.5~2.0 1.0~1.3	7,790	11,645	125	37,899
八王子	7,000 ~ 9,500	1.4~1.9 1.0~1.4	5,019	6,998	142	24,958
多摩	5,700 ~ 7,700	1.1~1.5 1.0~1.4	5,005	5,703	1,035	21,565
町田	4,000 ~ 5,400	1.3~1.7 1.0~1.4	3,109	3,897	215	18,914
立川	6,200 ~ 8,400	1.0~1.4 1.0~1.4	5,913	5,971	1,292	19,969
府中	3,800 ~ 5,200	1.1~1.5 0.9~1.3	3,465	4,071	772	15,914
小平	2,900 ~ 4,000	1.3~1.7 1.0~1.4	2,312	2,870	291	12,345
多摩部平均	5,800 ~ 7,900	1.2~1.7 1.0~1.3	4,659	5,879	—	—
都内平均	5,600 ~ 7,500	1.2~1.6 1.0~1.3	4,810	5,790	—	—

※¹ 花粉数の単位は、花粉飛散シーズン中に花粉捕集器（ダーラム型）のスライドグラス1平方センチメートル内に付着した花粉の個数で表します。

※² 過去の飛散花粉数（最大値、最小値）は都の観測開始（1985年）以降のもので、なお、千代田は1990年以降、小平は1997年以降、多摩・立川・府中は2005年以降のもので。

図1 飛散花粉数の経年変化(都内12地点平均)



※3 スギ・ヒノキ飛散花粉数は、前年夏の日射量や秋のスギ花芽の着花状況などによって予測しています。予測値は、スギとヒノキの合計値です。

表3 飛散花粉数の多い日の予測

	2026年予測	2025年	過去10年平均
区部	32	33	37
多摩部	33	25	33
都内平均	33	28	35

(単位は日数)

○ 飛散開始日の予測

飛散開始日の予測については、1月の日単位の平均気温の積算値のほか、スギの花芽が休眠に入った後の11月以降の気温の推移等を総合的に判断して行っています。

しかし、この先の気温が予測よりも高くなったり、2月上旬に春一番(南風)が吹いたりした場合には、飛散開始日は予測よりも早まる可能性があります。

最新の飛散開始日の予測は、2月初めごろにホームページでお知らせします。

○ 飛散開始日の定義

スギ花粉の飛散開始日は1月以降1平方センチメートルの花粉数が1個以上連続した初日とします。

ただし、該当する開始日が過去10年の平均値より1か月前後早い場合であって、その後の花粉飛散状況においてゼロ個が多い状態であれば、不時現象とし、2回目に1個以上の花粉が連続した場合を統計上の飛散開始日とします(日本花粉学会「花粉情報標準化委員会」の合意事項に準拠)。

なお、飛散開始日以前にも少量の花粉が飛散しています。

○ 飛散花粉数が多い日の定義

飛散花粉数が多い日とは、花粉捕集器を用い、捕集した花粉の数値が1日あたり30個/平方センチメートル以上の日としています。

飛散花粉数の表示ランクについて、1日あたりの飛散花粉数が10個未満を「少ない」、10個以上30個未満を「やや多い」、30個以上50個未満を「多い」、50個以上100個未満を「非常に多い」、100個以上を「極めて多い」という5つの区分となっています(表4)。

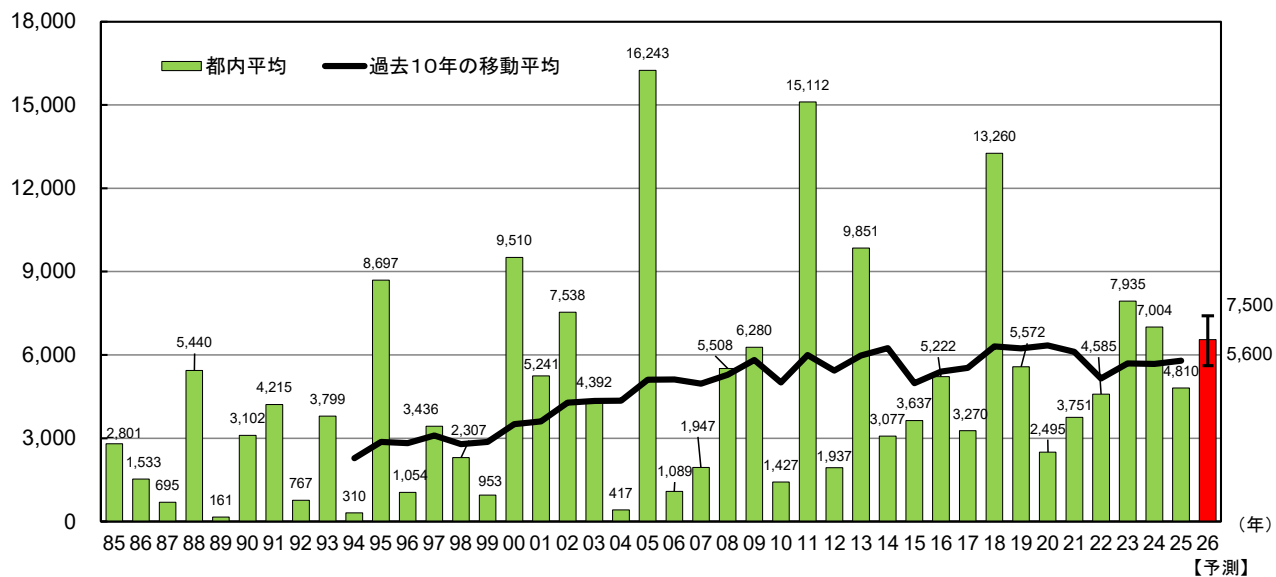
なお、この表示ランクは、日本花粉学会「花粉情報等標準化委員会」において、採用されているものと同じ区分になっています。

表4 花粉数の区分

区分	ダーラム法による測定 (個/cm ² ・日)
少ない	10個未満
やや多い	10個以上~30個未満
多い	30個以上~50個未満
非常に多い	50個以上~100個未満
極めて多い	100個以上

図2 飛散花粉数の経年変化※4

飛散花粉数
(個/cm²/シーズン)



※4 1990年に千代田で測定開始、1997年に小平で測定開始、2005年に多摩、立川、府中で測定を開始しました。2005年以降は、現在の12地点で測定を行っています。