

## 2026 年春 スギ・ヒノキ花粉飛散状況のまとめ

2026 年春に都が行ったスギ・ヒノキ花粉の飛散数の測定、飛散予測及び花粉症患者動向調査等の結果についてとりまとめた。

## 1 2026 年春のスギ・ヒノキ花粉の飛散数測定（表 1、図 1、図 2－1～4）

- （1）スギ・ヒノキ花粉の飛散数の平均（都全体）は、8,451 個/cm<sup>2</sup>であった。2025 年春の 1.8 倍であり、過去 10 年（2016 年～2025 年）の平均の 1.5 倍であった。
- （2）地域別では、区部の平均は、5,768 個/cm<sup>2</sup>であり、2025 年春の 1.1 倍、過去 10 年平均（2016 年～2025 年）の 1.0 倍だった。多摩部の平均は、10,368 個/cm<sup>2</sup>であり、2025 年春の 2.2 倍、過去 10 年平均（2016 年～2025 年）の 1.8 倍だった。
- （3）花粉別では、2025 年春と比べ、スギは 1.5 倍、ヒノキは 3.6 倍であった。過去 10 年平均と比べると、スギ、ヒノキともに 1.5 倍であった。

## 2 スギ・ヒノキ花粉飛散数予測の検証（表 2、図 1、図 3）

## （1）予測と実際の飛散数の比較

都の飛散花粉数の予測値（都内平均）が、5,600～7,500 個/cm<sup>2</sup>であったところ、実際の飛散数は、8,451 個/cm<sup>2</sup>であり、予測最大値を上回った。地点別に見ると区部では予測の範囲内となったが、多摩部では八王子を除き予測最大値を上回った。

## （2）予測の検証

多摩部で予測を上回ったのは、2 月 27 日から 3 月 1 日にかけて、多摩部のみでスギ花粉が多く飛散したためであると推定される。この期間、奥多摩から大量の花粉が多摩地区一帯に広がったが、区部では東寄りの風であったために、多摩地区の花粉が区部に輸送されなかったためと推定される。

## 3 スギ花粉の飛散開始日の検証（表 3）

スギ花粉の飛散開始日は、多摩部の全地点で 2 月 13 日、区部の全地点で 2 月 14 日であった。

令和 7 年度第 2 回委員会検討結果として発表した当初の予測は、2 月 10 日から 12 日、2 月 3 日に公表した再予測は 2 月 13 日から 14 日であり、実際の飛散開始日は再予測と比較すると概ね一致した。

#### 4 飛散花粉数が「多い」以上の日数と予測の検証（表4-1～2、図4）

##### （1）飛散花粉数が「多い」以上の日数

飛散花粉数が「多い」以上の日数は、都全体の平均で39日となった。これは、2025年の28日と比較して11日多く、また、過去10年間の平均（35日）と比較しても4日多かった。

地域別の結果は以下のとおりである。

- ・区部：41日（前年より8日多く、過去10年平均より4日多い）
- ・多摩部：38日（前年より13日多く、過去10年平均より5日多い）

##### （2）予測との比較検証

令和7年度東京都花粉症対策検討委員会（第2回）においては、飛散花粉数が「多い」以上の日数を都全体の平均で33日と予測していた。しかし、実際には39日となり、予測を6日上回った。

地域別の予測と実際の比較は以下のとおりである。

- ・区部：予測 32日 → 結果 41日（9日多い）
- ・多摩部：予測 33日 → 結果 38日（5日多い）

#### 5 花粉症患者動向調査

世田谷区内クリニックにおける初診患者数のピークの時期は、3月2日～3月8日（2026年第10週）であり、前年（3月3日～3月9日 2025年第10週）と同時期であった。

自覚症状と花粉飛散数は例年どおり、有意に相関した。総合症状スコアが10点を超えた週は、全3週（第9週～11週）と昨年より4週間短く、スギ飛散総数の低下が影響したと考えられる。スギ舌下免疫療法施行群は飛散ピーク時に受診した初診患者群と比較して有意に自覚症状が抑制されており、例年通り舌下免疫療法の有用性が示された。

表1 2026年 スギ・ヒノキ飛散花粉数<sup>※1</sup>(単位:個/cm<sup>2</sup>/シーズン)①スギ・ヒノキ合計<sup>※2</sup>

| 測定点<br>区市名 | 飛散花粉数  |       |             | 過去との比率        |                 | 最大飛散数                    |
|------------|--------|-------|-------------|---------------|-----------------|--------------------------|
|            | 2026年  | 2025年 | 過去10年<br>平均 | 2025年<br>との比率 | 過去10年<br>平均との比率 | 2026年までの最大値と<br>それを記録した年 |
| 千代田        | 5,291  | 5,051 | 5,363       | 1.0           | 1.0             | 11,465 (2018年)           |
| 葛飾         | 5,450  | 5,046 | 5,392       | 1.1           | 1.0             | 11,959 (2018年)           |
| 杉並         | 6,765  | 5,406 | 6,690       | 1.3           | 1.0             | 14,614 (2018年)           |
| 北          | 5,583  | 4,742 | 5,432       | 1.2           | 1.0             | 11,707 (2018年)           |
| 大田         | 5,751  | 4,866 | 5,453       | 1.2           | 1.1             | 12,481 (2005年)           |
| 青梅         | 22,937 | 7,790 | 11,645      | 2.9           | 2.0             | 37,899 (2000年)           |
| 八王子        | 7,964  | 5,019 | 6,998       | 1.6           | 1.1             | 24,958 (2005年)           |
| 多摩         | 8,608  | 5,005 | 5,703       | 1.7           | 1.5             | 21,565 (2011年)           |
| 町田         | 7,975  | 3,109 | 3,897       | 2.6           | 2.0             | 18,914 (2005年)           |
| 立川         | 12,603 | 5,913 | 5,971       | 2.1           | 2.1             | 19,969 (2011年)           |
| 府中         | 6,711  | 3,465 | 4,071       | 1.9           | 1.6             | 15,914 (2011年)           |
| 小平         | 5,779  | 2,312 | 2,870       | 2.5           | 2.0             | 12,345 (2005年)           |
| 都平均        | 8,451  | 4,810 | 5,790       | 1.8           | 1.5             |                          |

## ②スギ

| 測定点<br>区市名 | 飛散花粉数  |       |             | 過去との比率        |                 | 最大飛散数                    |
|------------|--------|-------|-------------|---------------|-----------------|--------------------------|
|            | 2026年  | 2025年 | 過去10年<br>平均 | 2025年<br>との比率 | 過去10年<br>平均との比率 | 2026年までの最大値と<br>それを記録した年 |
| 千代田        | 3,514  | 4,121 | 3,724       | 0.9           | 0.9             | 8,302 (2005年)            |
| 葛飾         | 3,557  | 4,145 | 3,781       | 0.9           | 0.9             | 6,399 (2011年)            |
| 杉並         | 3,788  | 4,382 | 4,589       | 0.9           | 0.8             | 9,751 (2005年)            |
| 北          | 3,310  | 4,022 | 3,769       | 0.8           | 0.9             | 8,390 (2005年)            |
| 大田         | 3,653  | 4,196 | 3,791       | 0.9           | 1.0             | 9,740 (2005年)            |
| 青梅         | 17,324 | 6,607 | 8,516       | 2.6           | 2.0             | 30,361 (2000年)           |
| 八王子        | 5,954  | 4,507 | 5,036       | 1.3           | 1.2             | 18,298 (2011年)           |
| 多摩         | 6,139  | 4,422 | 4,209       | 1.4           | 1.5             | 17,253 (2011年)           |
| 町田         | 5,407  | 2,670 | 2,873       | 2.0           | 1.9             | 15,434 (2005年)           |
| 立川         | 10,056 | 5,508 | 4,784       | 1.8           | 2.1             | 17,994 (2011年)           |
| 府中         | 5,624  | 3,102 | 3,172       | 1.8           | 1.8             | 13,295 (2011年)           |
| 小平         | 4,697  | 2,134 | 2,077       | 2.2           | 2.3             | 9,547 (2005年)            |
| 都平均        | 6,085  | 4,151 | 4,193       | 1.5           | 1.5             |                          |

## ③ヒノキ

| 測定点<br>区市名 | 飛散花粉数 |       |             | 過去との比率        |                 | 最大飛散数                    |
|------------|-------|-------|-------------|---------------|-----------------|--------------------------|
|            | 2026年 | 2025年 | 過去10年<br>平均 | 2025年<br>との比率 | 過去10年<br>平均との比率 | 2026年までの最大値と<br>それを記録した年 |
| 千代田        | 1,777 | 930   | 1,638       | 1.9           | 1.1             | 6,446 (2018年)            |
| 葛飾         | 1,893 | 901   | 1,611       | 2.1           | 1.2             | 6,577 (2018年)            |
| 杉並         | 2,977 | 1,024 | 2,101       | 2.9           | 1.4             | 7,746 (2018年)            |
| 北          | 2,273 | 719   | 1,663       | 3.2           | 1.4             | 5,706 (2018年)            |
| 大田         | 2,098 | 670   | 1,662       | 3.1           | 1.3             | 6,255 (2018年)            |
| 青梅         | 5,613 | 1,183 | 3,129       | 4.7           | 1.8             | 17,295 (2005年)           |
| 八王子        | 2,011 | 511   | 1,963       | 3.9           | 1.0             | 11,573 (2018年)           |
| 多摩         | 2,469 | 583   | 1,494       | 4.2           | 1.7             | 6,527 (2018年)            |
| 町田         | 2,568 | 439   | 1,023       | 5.8           | 2.5             | 4,786 (2018年)            |
| 立川         | 2,548 | 406   | 1,187       | 6.3           | 2.1             | 6,468 (2005年)            |
| 府中         | 1,086 | 363   | 899         | 3.0           | 1.2             | 3,765 (2005年)            |
| 小平         | 1,082 | 178   | 793         | 6.1           | 1.4             | 3,040 (2018年)            |
| 都平均        | 2,366 | 659   | 1,597       | 3.6           | 1.5             |                          |

※1 飛散終了日までの合計値

※2 小数点以下の端数処理の関係で、①の花粉数が②と③の花粉数の合計と一致しない場合がある。

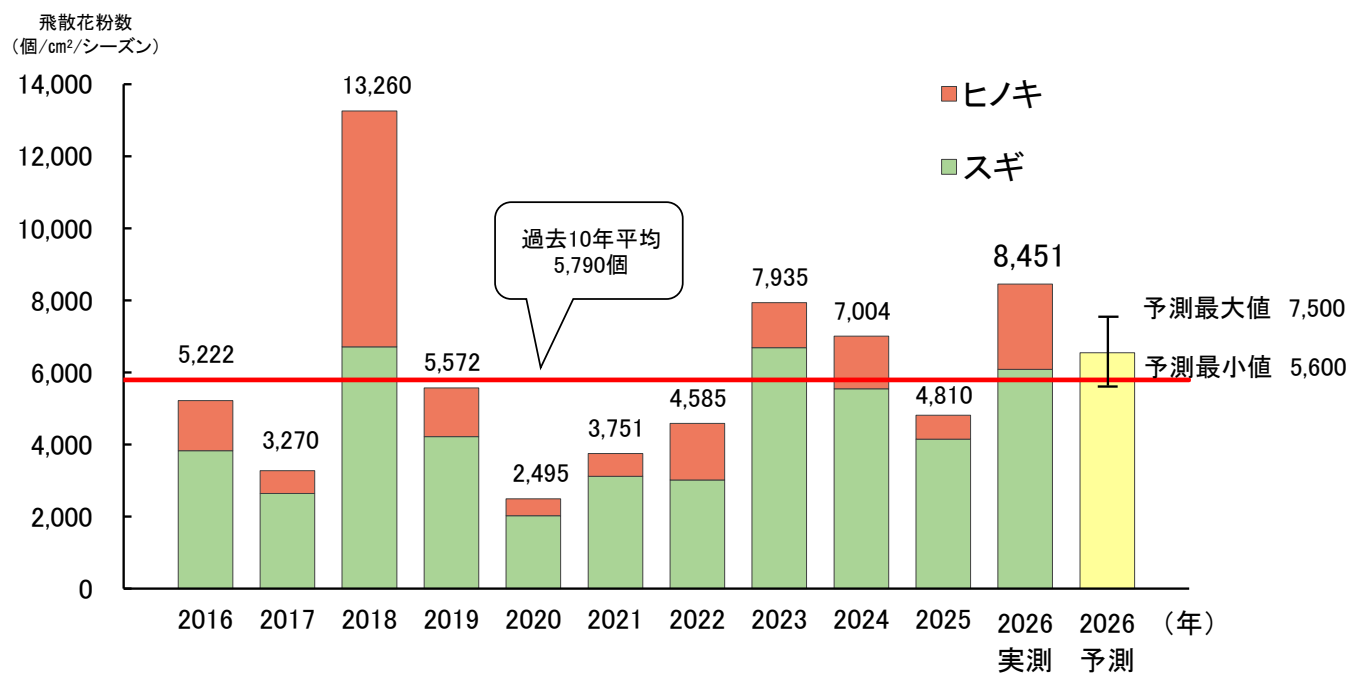


図1 花粉数の経年変化と2026年予測値との比較(都全体)

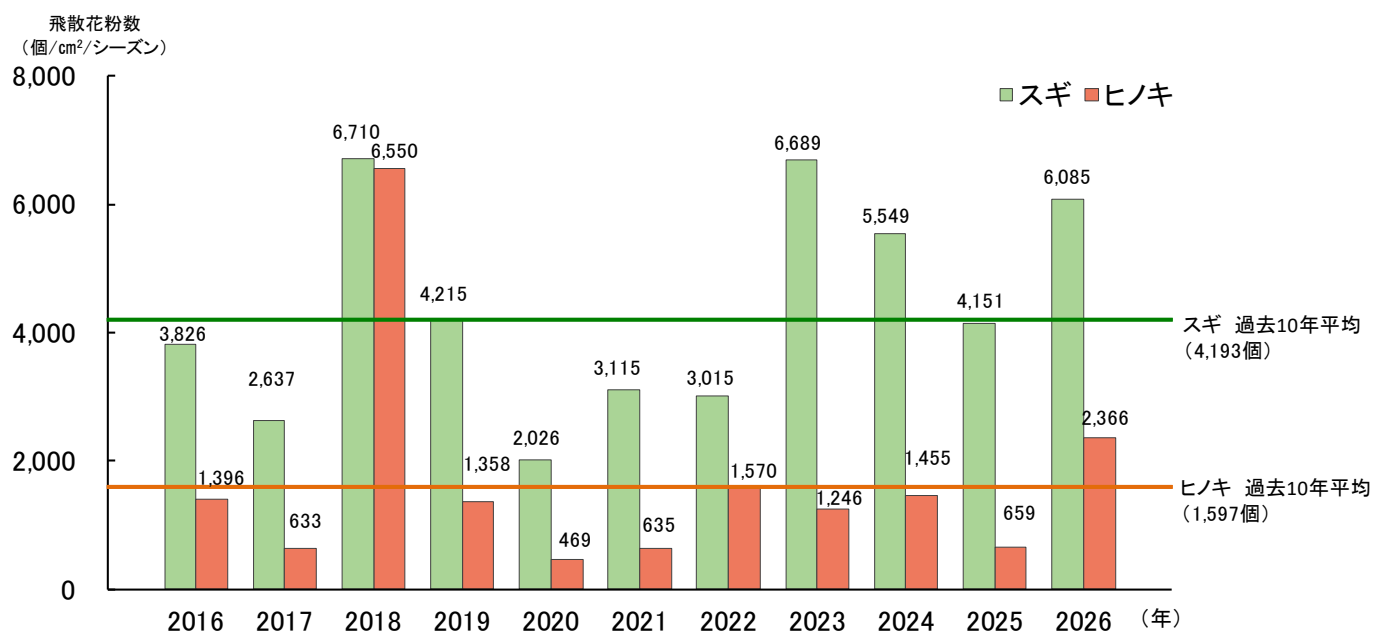


図2-1 飛散花粉数の経年変化(スギ・ヒノキ別)(都全体)

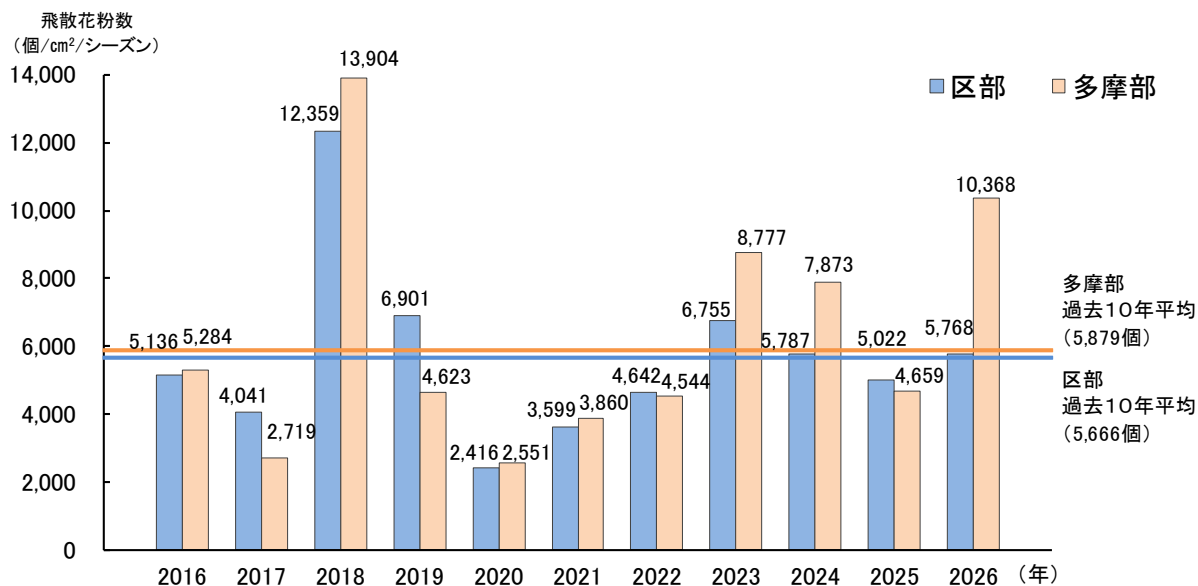


図2-2 飛散花粉数の経年変化(地域別)

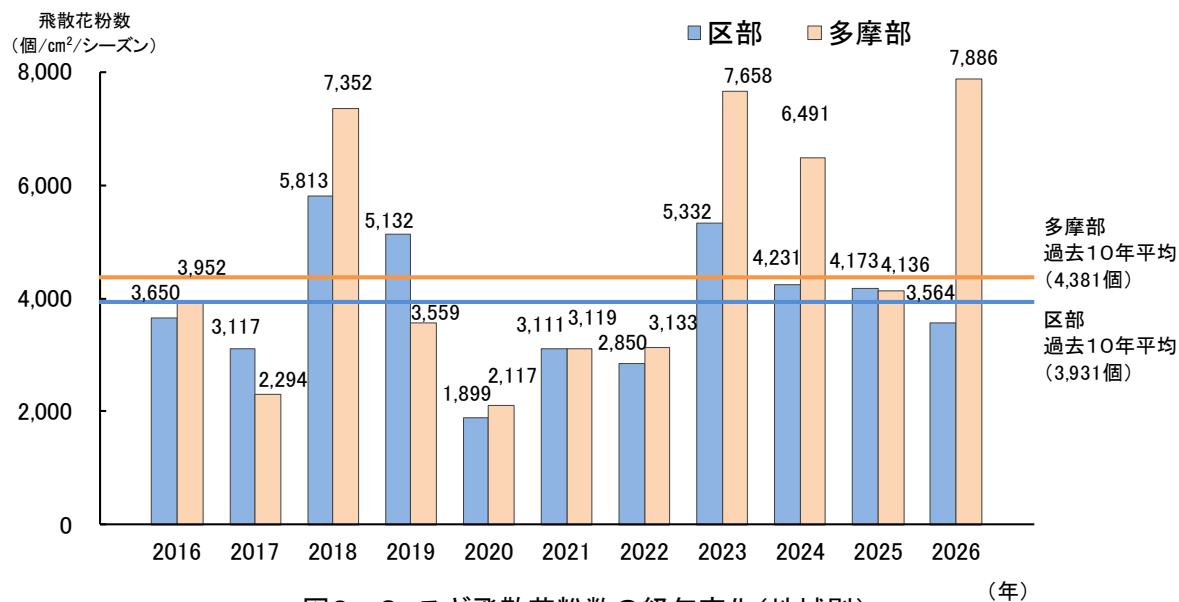


図2-3 スギ飛散花粉数の経年変化(地域別)

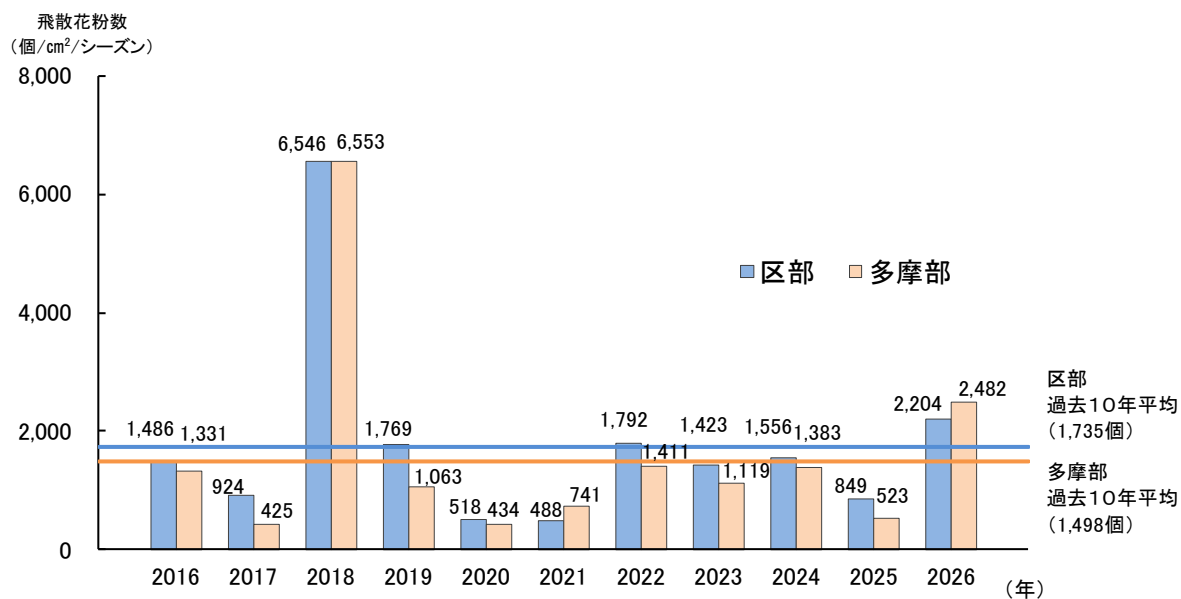


図2-4 ヒノキ飛散花粉数の経年変化(地域別)

表2 2026年春 飛散花粉数と予測値との比較 (単位:個/cm<sup>2</sup>/シーズン)

| 飛散花粉数    | 千代田   | 葛飾    | 杉並    | 北     | 大田    | 区部<br>平均 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| 2026春 実測 | 5,291 | 5,450 | 6,765 | 5,583 | 5,751 | 5,768    |
| 予測最大値    | 6,700 | 6,700 | 8,200 | 6,700 | 6,700 | 7,000    |
| 予測最小値    | 4,900 | 4,900 | 6,000 | 4,900 | 4,900 | 5,200    |

| 飛散花粉数    | 青梅     | 八王子   | 多摩    | 町田    | 立川     | 府中    | 小平    | 多摩部<br>平均 | 都平均   |
|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-----------|-------|
| 2026春 実測 | 22,937 | 7,964 | 8,608 | 7,975 | 12,603 | 6,711 | 5,779 | 10,368    | 8,451 |
| 予測最大値    | 15,300 | 9,500 | 7,700 | 5,400 | 8,400  | 5,200 | 4,000 | 7,900     | 7,500 |
| 予測最小値    | 11,300 | 7,000 | 5,700 | 4,000 | 6,200  | 3,800 | 2,900 | 5,800     | 5,600 |

飛散花粉数  
(個/cm<sup>2</sup>/シーズン)

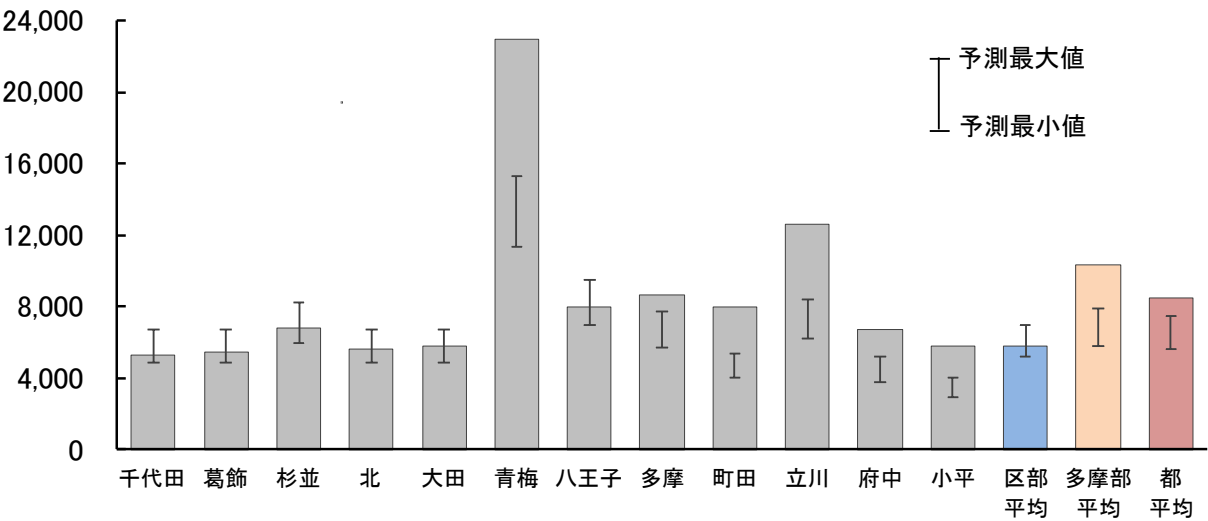


図3 2026年春 飛散花粉数と予測値との比較(各地点)

表3 2026年、2025年及び過去10年平均のスギ花粉飛散開始日

|     | 2月 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 千代田 |    |     |     |     |     | ●   | ○☆  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 葛飾  |    |     |     |     |     | ●   | ☆   | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 杉並  |    |     |     |     |     | ●   | ○☆  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 北   |    |     |     |     |     | ●   |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ○   |
| 大田  |    |     |     |     | ☆   | ●   | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 青梅  |    |     |     | ☆   | ●○  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 八王子 |    |     |     |     | ●   | ○☆  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 多摩  |    |     |     |     | ●   | ○☆  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 町田  |    |     |     |     | ●   | ○   |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 立川  |    |     |     |     | ●   | ○☆  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 府中  |    |     |     |     | ●   | ○   | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 小平  |    |     |     |     | ●   | ○   |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |

2026年の飛散開始予測日の範囲(令和8年1月22日公表(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))

2026年の地点ごとの飛散開始予測日(令和8年2月3日公表 1月の気温と2月の予想気温等を考慮して修正した飛散開始予測日)

- 2026年の飛散開始日
- 2025年の飛散開始日
- ☆ 過去10年の平均飛散開始日(2016年から2025年)

表4-1 飛散花粉数が「多い」以上の日数

|        | 2026年 | 2026年予測 | 2025年 | 過去10年平均 |
|--------|-------|---------|-------|---------|
| 区部(日)  | 41    | 32      | 33    | 37      |
| 多摩部(日) | 38    | 33      | 25    | 33      |
| 都平均(日) | 39    | 33      | 28    | 35      |

表4-2 ランク別飛散数日数

※1 「多い」以上の日数は、「非常に多い」以上及び「極めて多い」の日数を含む。

※2 「非常に多い」以上の日数は、「極めて多い」の日数を含む。

| 2026年                                  | 千代田   | 葛飾    | 杉並    | 北     | 大田    | 区部平均  | 青梅     | 八王子   | 多摩    | 町田    | 立川     | 府中    | 小平    | 多摩部平均  | 都平均   |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 【参考】飛散花粉数<br>(個/cm <sup>2</sup> /シーズン) | 5,291 | 5,450 | 6,765 | 5,583 | 5,751 | 5,768 | 22,937 | 7,964 | 8,608 | 7,975 | 12,603 | 6,711 | 5,779 | 10,368 | 8,451 |
| 「多い」以上<br>となった日数(日)※1                  | 40    | 39    | 43    | 40    | 42    | 41    | 51     | 41    | 38    | 38    | 35     | 30    | 34    | 38     | 39    |
| 「非常に多い」以上<br>となった日数(日)※2               | 32    | 32    | 39    | 35    | 37    | 35    | 47     | 33    | 33    | 32    | 30     | 21    | 29    | 32     | 33    |
| 「極めて多い」<br>となった日数(日)                   | 23    | 22    | 27    | 28    | 26    | 25    | 39     | 18    | 21    | 21    | 17     | 16    | 13    | 21     | 23    |

| 2025年                                  | 千代田   | 葛飾    | 杉並    | 北     | 大田    | 区部平均  | 青梅    | 八王子   | 多摩    | 町田    | 立川    | 府中    | 小平    | 多摩部平均 | 都平均   |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 【参考】飛散花粉数<br>(個/cm <sup>2</sup> /シーズン) | 5,051 | 5,046 | 5,406 | 4,742 | 4,866 | 5,022 | 7,790 | 5,019 | 5,005 | 3,109 | 5,913 | 3,465 | 2,312 | 4,659 | 4,810 |
| 「多い」以上<br>となった日数(日)                    | 31    | 33    | 33    | 35    | 31    | 33    | 34    | 29    | 31    | 18    | 26    | 24    | 15    | 25    | 28    |
| 「非常に多い」以上<br>となった日数(日)                 | 23    | 29    | 29    | 30    | 29    | 28    | 29    | 23    | 19    | 15    | 22    | 14    | 10    | 19    | 23    |
| 「極めて多い」<br>となった日数(日)                   | 18    | 23    | 21    | 17    | 22    | 20    | 22    | 13    | 13    | 12    | 16    | 11    | 6     | 13    | 16    |

| 過去10年平均                                | 千代田   | 葛飾    | 杉並    | 北     | 大田    | 区部平均  | 青梅     | 八王子   | 多摩    | 町田    | 立川    | 府中    | 小平    | 多摩部平均 | 都平均   |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 【参考】飛散花粉数<br>(個/cm <sup>2</sup> /シーズン) | 5,363 | 5,392 | 6,690 | 5,432 | 5,453 | 5,666 | 11,645 | 6,998 | 5,703 | 3,897 | 5,971 | 4,071 | 2,870 | 5,879 | 5,790 |
| 「多い」以上<br>となった日数(日)                    | 37    | 37    | 40    | 36    | 36    | 37    | 43     | 38    | 35    | 29    | 34    | 29    | 25    | 33    | 35    |
| 「非常に多い」以上<br>となった日数(日)                 | 29    | 31    | 35    | 31    | 30    | 31    | 36     | 29    | 25    | 22    | 25    | 21    | 18    | 25    | 28    |
| 「極めて多い」<br>となった日数(日)                   | 19    | 20    | 24    | 21    | 21    | 21    | 27     | 18    | 15    | 11    | 16    | 12    | 8     | 15    | 18    |

| 比較                                     | 2025年<br>との比率 | 過去10年平均<br>との比率 |
|----------------------------------------|---------------|-----------------|
| 【参考】飛散花粉数<br>(個/cm <sup>2</sup> /シーズン) | 1.8           | 1.5             |
| 「多い」以上<br>となった日数(日)                    | 1.4           | 1.1             |
| 「非常に多い」以上<br>となった日数(日)                 | 1.5           | 1.2             |
| 「極めて多い」<br>となった日数(日)                   | 1.4           | 1.3             |

〈飛散花粉数のランク〉

1日に観測された花粉数(単位:個/cm<sup>2</sup>/日)

- 0～10未満 少ない
- 10～30未満 やや多い
- 30～50未満 多い
- 50～100未満 非常に多い
- 100以上 極めて多い

(日本花粉学会「花粉情報等標準化委員会」において設定された基準による)

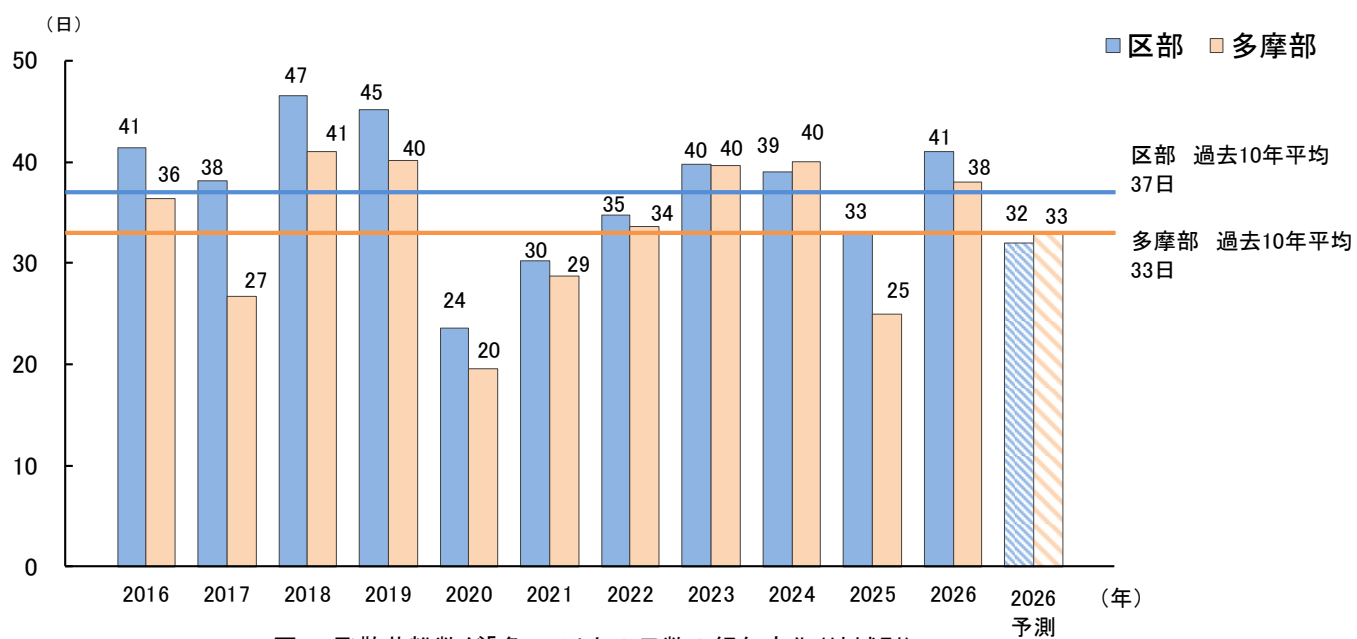


図4 飛散花粉数が「多い」以上の日数の経年変化(地域別)