花粉症対策のポイント

花粉をなるべく浴びない・吸わない工夫をしましょう

室外編

外出前

1 花粉情報のチェック

テレビ・インターネット・新聞等で花粉飛散状況や天候をチェックしましょう

2 花粉症対策の服装

・メガネ(ゴーグルタイプが効果的)
・花粉対策マスク
・毛織物は避ける
・つばの広い帽子

帰宅時

3 玄関の外で花粉を落とす

コートや帽子、カバンはまず軽くはたき、固く絞ったタオルなどでさっと拭きとりましょう

4 手洗い、うがい、洗顔、シャワー

室内編

1 花粉の多い日は窓を閉める

気温が高く湿度が低い日や風が強い日、雨上がりは花粉の飛散量が多くなります
換気する場合は換気扇がオススメです

2 布団は干さずに乾燥機で

3 洗濯物は乾燥機か室内干しで

外に干したときは、取り込む際に洗濯物表面の花粉を払いましょう

4 こまめな掃除

ほこりが立たないように掃除しましょう
拭き掃除がオススメです

5 日頃の体調管理

十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう

あなたのかかりつけ健康サイト
サワイ健康推進課

「サワイ健康推進課」は忙しいみなさんの健やかな将来に向けて、旬な話題や健康のヒントを毎月お届けする健康情報サイトです。

アクセス 検索 サワイ健康推進課 または

医療機関名

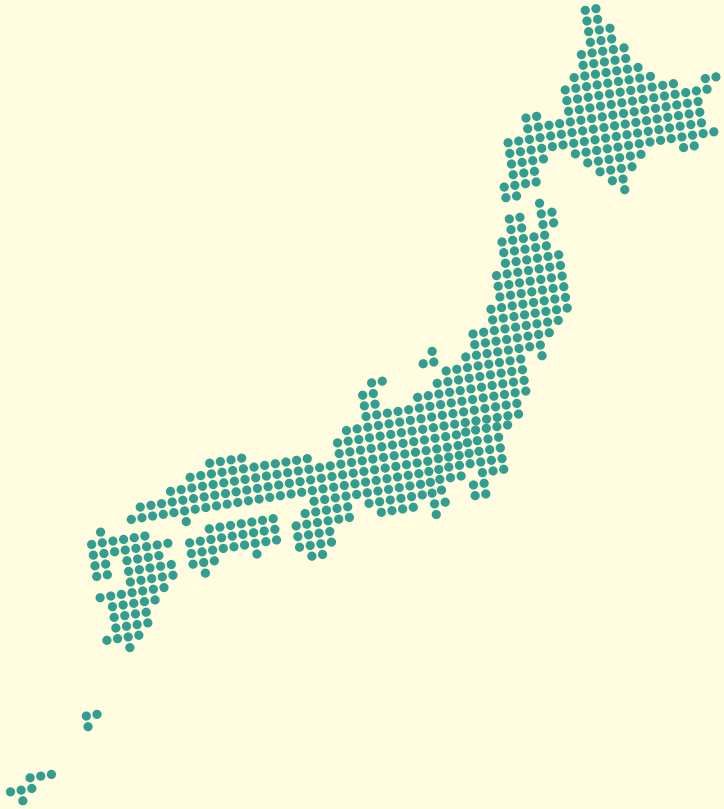
沢井製薬株式会社

N004MI06

FHHH 2024年11月作成

早めの対策を!

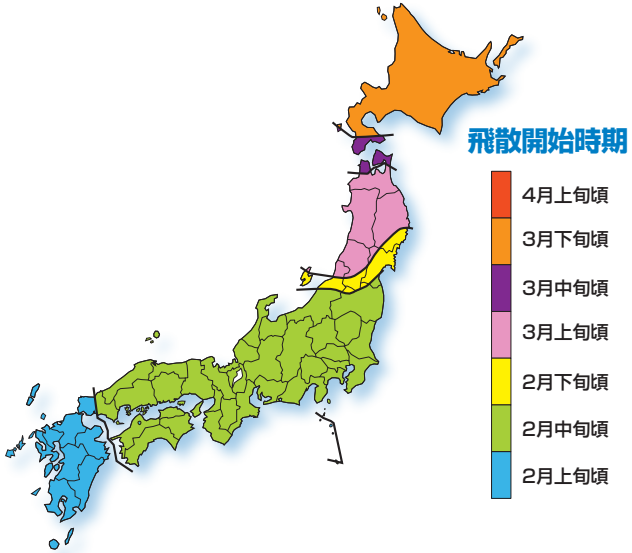
2025年 スギ・ヒノキ花粉 全国飛散予測



監修：NPO花粉情報協会 事務局長
佐橋 紀男 先生

飛散開始日はほぼ例年並みになるでしょう

2025年春のスギ花粉前線予測図



解　説

スギやヒノキ花粉飛散数は、前年の6月から7月の日照時間と前年の花粉飛散数に大きな影響を受けます。

2024年の6月の日照時間は全国的に平年並みかやや多くなりました。また、7月の日照時間は北陸から東北の日本海側で平年より少なく、関東から西は平年並みかやや多くなりました。前年と比較すると東北の太平洋側から関東、東海および近畿地方の一部で少なくなっています。

2024年9月上旬に調査した関東南部のスギ雄花は前年よりやや少ない状態でした。全国的な傾向としては、2024年春の花粉飛散数が少なかった近畿から西の地方は前年よりやや多く、過去10年の平均を超える地域が多い見込みです。東海や関東は前年並みかやや少なく、ほぼ例年並の見込みです。東北は2024年春の花粉飛散数が非常に多くなった北部でかなり少なく、南部では逆に前年並みかやや多い見込みです。

スギの雄花は11月末から休眠に入り、休眠期間の気温が低いほど休眠覚醒が早くなります。気象庁の長期予報では10月以降12月にかけて気温は平年より高い見込みです。このためにスギの雄花が休眠から覚醒する時期は例年よりやや遅くなる見込みです。

休眠から覚醒したあとは気温が高いほど開花までの期間が短くなります。2025年1月も気温は平年より高い見込みで、2025年のスギ花粉の飛散開始はほぼ例年並みになるでしょう。

2025年春のスギ・ヒノキ花粉飛散予測

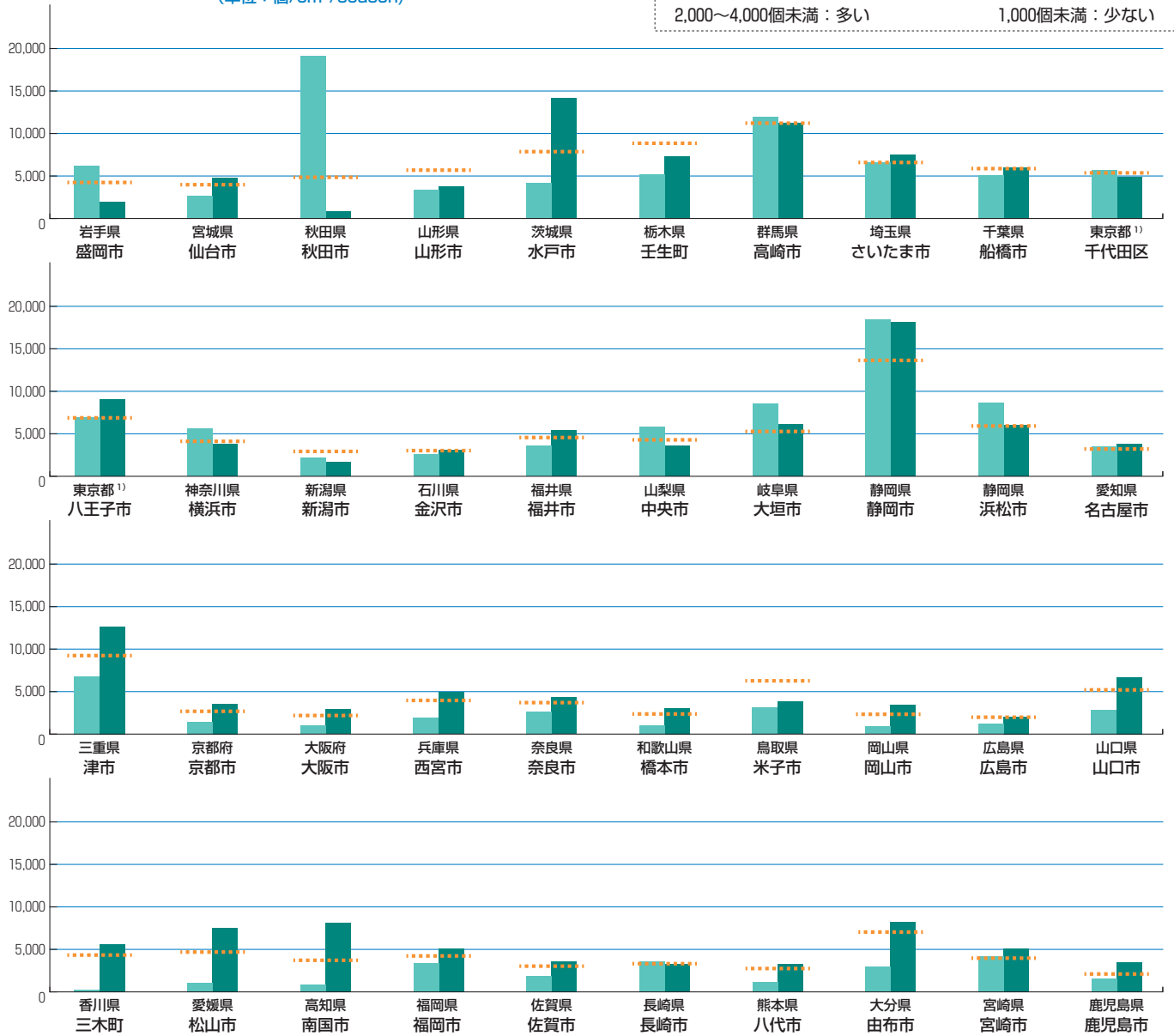
2025年春の花粉飛散数は、西日本はかなり多く、北陸から東北の一部で例年より少なく、その他の地域では例年並みかやや多くなる見込みです

スギ・ヒノキ花粉飛散数

（単位：個/cm²/season）

2024年実測値　2025年予測値　過去10年間（2015～2024年）平均値

4,000個以上：非常に多い　1,000～2,000個未満：やや多い
2,000～4,000個未満：多い　1,000個未満：少ない



NPO花粉情報協会の加盟施設からの花粉飛散情報です。　1）東京都アレルギー情報navi.より引用

（2024年9月下旬時点での予測、NPO花粉情報協会）