

花粉症一口メモ

2025年版





東京都アレルギー情報 navi.
イメージキャラクター「きいちゃん」

はじめに

花粉症は、国民病とも言われるほど、多くの都民、国民を悩ませています。

都は、昭和58年度から花粉症対策に着手し、花粉観測や花粉予報、花粉症患者調査等を先駆的に行ってきました。平成17年には「東京都花粉症対策本部」を設置し、現在は花粉の少ない森づくり等の花粉発生源対策や、花粉の飛散状況や予防のための対策、治療や受診のための情報等をウェブサイト「東京都アレルギー情報navi.」で一元的に提供するなど、総合的な対策に取り組んでいます。

「花粉症一口メモ」では、花粉症の予防・治療の基本的知識や自己管理の方法を、最新情報に基づきまとめています。この小冊子が花粉症患者の方に役立つとともに、現在、花粉症ではない方にも、花粉症予防への関心を深めていただく一助となれば幸いです。

目 次

スギなどの花粉のこと

- 1 花粉とはどのようなもの? ……………4
- 2 花粉はいつ作られるの? ……………5
- 3 花粉はどんな日に多く飛ぶの? ……………7
- TOPICS** 花粉の少ない森づくりについて……………8

花粉症のこと

- 4 花粉症とは? ……………9
- 5 花粉症の症状はいつごろ出るの? ……………10
- 6 スギ花粉の時期を過ぎても症状がある場合 ……………10
- 7 花粉症の人は都内にどのくらいいるの? ……………11

予防のこと

- 8 花粉シーズンの生活の心得……………12
- 9 花粉を避ける方法……………13
- TOPICS** マスクやメガネの効果……………15

治療のこと

- 10 花粉症かな…と思ったら …………… 16
- 11 花粉症の症状を抑える治療(対症療法)…………… 16
- 12 薬の副作用が心配です …………… 17
- 13 根治的な治療(スギ花粉症の舌下免疫療法) …………… 17
- 14 医療機関にかかるときは…………… 19
- TOPICS** 花粉-食物アレルギー症候群 …………… 19

東京都の花粉情報

- 15 どんな花粉情報があるの? …………… 20
- TOPICS** 東京都アレルギー情報 navi. …………… 21
- 16 飛散総数はどのように予測しているの? …………… 22
- 17 飛散開始日はどのように予測しているの? …………… 23
- 18 飛散花粉数はどのように測定しているの? …………… 24
- 19 花粉が多い、少ないという区分はあるの? …………… 25

- その他の花粉症を起こす植物 …………… 26

- TOPICS** 草の花粉にもご注意! …………… 27

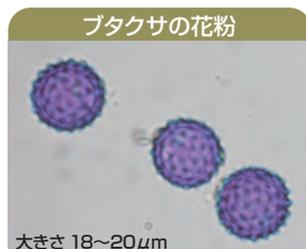
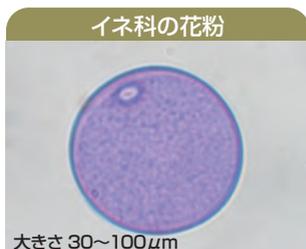
- 花粉カレンダー …………… 28

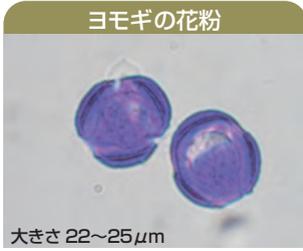
スギなどの花粉のこと

1 花粉とはどのようなもの？

花粉は、植物の雄花で作られ植物の繁殖に重要な役割を持っています。植物の種類ごとに様々な大きさや形をしており、一粒一粒の花粉は小さく目には見えませんが、多数が集まると黄色く見えます。例えば、スギ花粉の直径は、マイクロメートル ミリメートル おおよそ $30\mu\text{m}$ (1mmの約30分の1) で、顕微鏡で観測すると下の写真のように見えます。

また、花粉は花粉症の原因となることが知られています。都は、スギ花粉をはじめ、花粉症の主要な原因花粉として知られる6種類の花粉の観測を行っています。

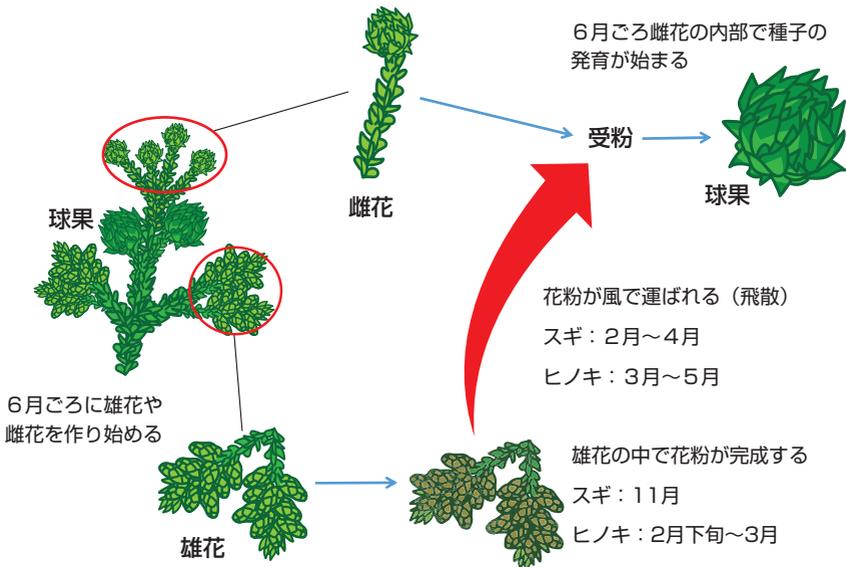




(花粉の色は観測用に染色したもので、本来の色ではありません。)

2 花粉はいつ作られるの？

春に花粉を飛散させるスギやヒノキは、4月に新芽が成長を始め、6月ごろに雄花や雌花を作り始めます。その後、発育を続けて、雄花の中で花粉が完成するのはスギでは11月、ヒノキでは翌年の2月下旬から3月です。花粉の飛散時期に受粉した雌花は、球果へと発育を始め、6月にはその内部で種子の発育が始まります。



スギ 花芽は、6月ごろから形成され始め、11月ごろに成熟し、その後、休眠状態に入ります。冬の寒さを一定期間受けると休眠から覚め、2月ごろ開花して花粉が飛散します。早めに十分な低温を受けると開花が早まり、不十分だと開花が遅れます。



ヒノキ 花芽はスギと同様、夏の初めごろから形成され始めます。花粉の飛散はスギ花粉より約1か月遅くなります。



3 花粉はどんな日に多く飛ぶの？

スギやヒノキの花粉飛散時期は、東京では2月から5月上旬までです。花粉の飛散量は飛散を開始してから徐々に増えていき、スギは3月、ヒノキは3月下旬から4月に多く飛ぶ傾向にあります。スギ・ヒノキ花粉は軽いため、200キロメートル以上離れた遠くの林から風に運ばれて都心にまで飛んできてくるともあります。

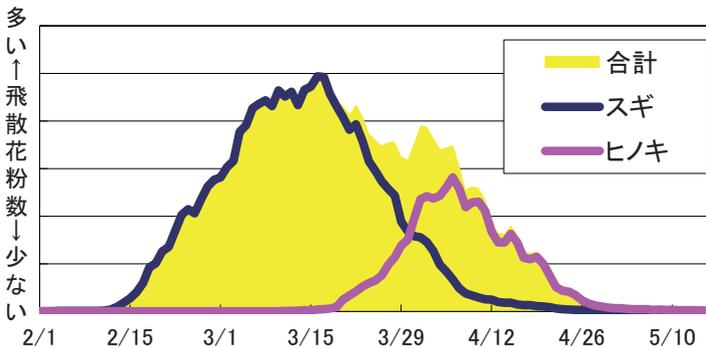
一般的に次のような日に花粉が多く飛散します。

- ① 気温が高い日
- ② 雨の日の翌日で天気の良い日
- ③ 風が強く晴天で乾燥した日



特に、春一番のような暖かい南風の日は、花粉が多く飛散しますのでご注意ください。

【千代田区における過去のスギ・ヒノキ花粉の飛散傾向*】



* データ法（24ページ参照）による花粉測定結果について、過去10年間（平成27年から令和6年まで）の平均を求め、さらに前7日間の移動平均をとっています。

シーズン全体の飛散量を1として、スギ花粉・ヒノキ花粉のそれぞれの割合をグラフで表しました。

TOPICS

花粉の少ない森づくりについて

関東地方のスギ林の約6%が多摩地域にあります。都は、スギ・ヒノキ林の伐採と花粉の少ないスギ等の植林により、花粉の少ない森づくりに取り組んでいます。

伐採した木材は、東京の地域材である「多摩産材」として学校等の公共施設で積極的に利用するとともに、駅や商業施設など身近なところでの利用を進めています。



こうして、伐採する・使う・植える・育てるという「森林の循環」を促進します。

また、平成18年度から、広く都民や企業の皆様の参加と協力を呼びかけ、「花粉の少ない森づくり募金」

「企業の森」「森づくり支援倶楽部」の3つの柱を軸に、「花粉の少ない森づくり運動」を展開しています。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

【森林循環に資する花粉発生源対策】

<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/nourin/ringyou/promotion/kafun/>

詳しくは、ホームページを
ご覧ください



花粉症のこと

4 花粉症とは？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患です。

体内に花粉などの異物（抗原）が入ると、それに結合する免疫タンパク質（IgE抗体）が作られ、異物を排除しようと免疫反応が起こります。アレルギーとはその免疫反応が過剰に起こる状態であり、アレルギーの原因がスギ花粉やヒノキ花粉などの「花粉」である場合に花粉症となります。

代表的な花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。これは、鼻と目が外気に接しているため花粉に触れる機会が多く、さらに免疫反応に関係の深い粘膜組織を持つことから、花粉に対するアレルギー症状が起こりやすいためと考えられています。



5 花粉症の症状はいつごろ出るの？

都内でスギ花粉が連続して飛散し始める日（飛散開始日）は、例年、2月中旬ごろですが、その前にも少量の花粉が飛散して、花粉症の症状が出る場合があります。

都は、毎年1月にスギ花粉の飛散開始日の予測を行っていますので、医療機関への受診や服薬の参考としてください。

6 スギ花粉の時期を過ぎても症状がある場合

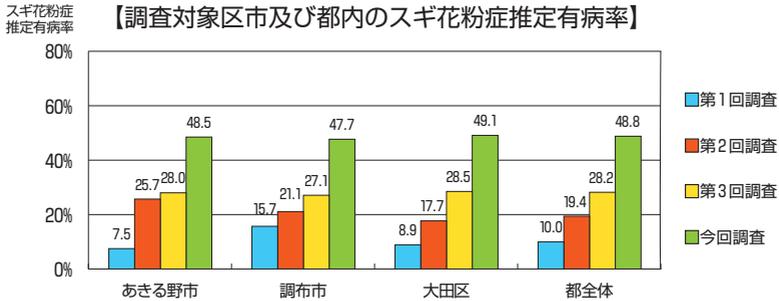
スギ花粉症の人は、ヒノキ花粉でも花粉症の症状が出る場合があります。その原因は、スギとヒノキが近縁であり、花粉に含まれるアレルギーを起こす抗原が似ているためです。

スギ花粉の飛散は4月には少なくなります。ヒノキ花粉の飛散は5月ごろまで続きます。そのため、ヒノキ花粉にもアレルギーを持つ人は、毎年5月ごろまで症状が続きます。

なお、スギ・ヒノキ花粉の飛散が終了する6月以降も症状が続く場合は、草などの花粉（26、27ページ参照）やハウスダストが原因となっている場合があります。6月以降も症状が続く方は、改めて医療機関を受診すると良いでしょう。

7 花粉症の人は都内にどのくらいいるの？

都は、平成28年度に都内の3地区で花粉症患者の実態調査を行いました。その結果、都内のスギ花粉症推定有病率*は48.8%でした（島しょ地区を除く）。調査を始めた昭和58年度から一貫して上昇しています。



※各回の調査では有病判定の基準や推計方法に一部変更点があるため、推定有病率の変化を単純に比較することはできない。

調査実施年度

第1回調査：昭和58年度～昭和62年度、第2回調査：平成8年度、

第3回調査：平成18年度、今回調査：平成28年度

* スギ花粉症推定有病率について

本調査におけるスギ花粉症推定有病率は、平成29年3月（スギ花粉の飛散時期）に実施した花粉症検診（問診、鼻鏡検査、血液検査）の結果から推計したものです。何らかの治療や対策が必要な患者の割合ではなく、日常生活に支障がない軽症の方も含んでいます。

東京都福祉保健局

花粉症患者実態調査報告書（平成28年度）から

予防のこと

花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。花粉を吸い込んでしまっても、その量が少なければ症状も軽く、服薬等により症状を緩和しやすくなります。

8 花粉シーズンの生活の心得

風邪やお酒、喫煙、食事などに気を付けるとともに、寝不足、過労にも注意し、規則正しい生活を送ることが重要です。

① 風邪を引かない



花粉の飛散シーズン前に風邪を引くと、感染により粘膜の上皮が弱くなり、花粉症の症状がひどくなる可能性があります。

② お酒を飲みすぎない



鼻づまりを悪化させる可能性があります。

③ 喫煙を控える



たばこも粘膜を傷つけます。

④ バランスの良い食生活を心掛ける



特定の食材を摂取することで症状の緩和も報告されていますが、大きく症状を改善するような効果は、現在確認されていません。大切なことは、バランスの良い食生活を心掛けることです。

9 花粉を避ける方法

■ 外出するとき

花粉の飛散シーズンに外出する場合は、マスクやメガネを着用し、花粉が目や鼻などに付かないよう注意しましょう。

帽子をかぶることも効果があります。つば付きの少し深めのものが効果的です。

また、花粉が付きにくく、払い落としやすい素材の服を選びましょう。

素材による花粉付着率
(綿を 100 とした比率)

	花粉付着率
羊毛	980
化繊	180
絹	150
綿	100



平成10年調査
元東邦大学 佐橋紀男氏

■ 家に入るとき

帰宅した時には、服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落としてから家の中に入り、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。



■ 換気・掃除・洗濯・布団干し

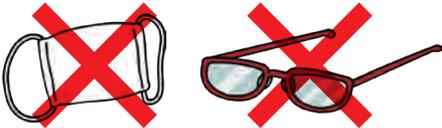
室内は適度な換気を保ちつつ、なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。

掃除の際は、掃除機の使用に加え、ぬれ雑巾等で拭くことも効果的です。

花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ室内に干しましょう。布団は布団乾燥機の使用が望ましいですが、屋外に干した場合でも、掃除機をかけることで、ある程度花粉を除去することができます。



TOPICS マスクやメガネの効果

	鼻粘膜上の 花粉数	結膜上の 花粉数
マスクなし・メガネなし 	1,848個	791個
ガーゼマスク・一般的なメガネ 	537個	460個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ 	304個	280個

平成13年度厚生労働省アレルギー総合研究事業
研究報告書 日本医科大学 大久保公裕氏

■ マスク

ガーゼマスクでもある程度有効ですが、花粉症用のマスクはより効果があります。

■ メガネ

通常のメガネでも、使用しないときに比べて目に入る花粉数を減らすことができます。サイドカバーが付いたメガネやゴーグルはより効果的です。

治療のこと

花粉症の治療には、症状を軽減させる対症療法と根本的に治すことを目指す根治療法があります。花粉症の方は、花粉を避けることにより症状を軽減するとともに、適切な治療を受け、飛散シーズンを上手に乗りこえましょう。

10 花粉症かな・・・と思ったら

花粉の飛散シーズン中に、目のかゆみやくしゃみ、鼻水など花粉症の症状が出たら、まず医療機関で花粉症であるかどうかを検査しましょう。自分で花粉症だと思っても、別の病気である場合や、アレルギー症状であっても、花粉ではなくハウスダストなど別の物質が原因の可能性もあります。検査をしてから、治療や予防の計画を立てると良いでしょう。

検査方法は、主に花粉に対するIgE抗体の量を調べる血液検査や、皮膚でアレルギー反応の有無を調べるスクラッチテストなどがあります。

11 花粉症の症状を抑える治療（対症療法）

■ 症状が出る前に

症状をひどくさせないために花粉の飛散開始前または症状の軽い時から、症状を抑える抗アレルギー薬を使用する治療法が有効です（初期療法）。これを花粉の飛散シーズン中、継続して使用することにより、症状が比較的軽く済みます。花粉情報に注意し、強い症状が出始める前から対策をすることが大切です。抗アレルギー薬の内服や点鼻薬だけでなく、鼻噴霧用ステロイド薬による初期療法も鼻症状を軽減することが知られています。また、抗アレルギー点眼薬による初期療法は、花粉飛散期の結膜炎症状を軽減することも知られています。

■ 症状が出てからは

症状を軽くする薬の使用が中心です。鼻づまりが強い場合や症状が重い場合には、鼻噴霧用ステロイド薬を同時に使うと効果的です。その他、目の症状には抗アレルギー点眼薬などが使用されます。花粉が飛ぶ数が少ない日は一時的に症状が軽くなりますが、飛散シーズン中は治療を中断せずしっかり継続することが重要です。

12 薬の副作用が心配です

薬によっては眠気などの副作用がありますが、医師の指示や注意書きを良く理解し、用量や注意事項を守って服用する限り、健康への大きな影響はないと考えられます。服用していて気になる症状が出た場合は、使用を中止し医師や薬剤師に相談しましょう。

また、妊娠中などで薬の使用を控えたい場合には、医師に相談しましょう。

13 根治的な治療（スギ花粉症の舌下免疫療法）

スギ花粉症を根本的に治すことが期待できる治療法として、アレルゲン免疫療法があります。

アレルゲン免疫療法とは、アレルゲンを定期的に取り入れることで徐々にアレルギー反応の起きない体質に変えていく治療法です。

以前から皮下注射によるアレルゲン免疫療法が実用化されていましたが、2年以上定期的に通院して注射を打たなければならないなどの理由から、あまり普及しませんでした。

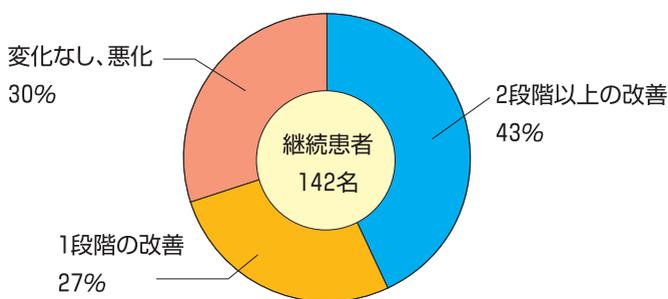
そこで都では、アレルゲンを含むエキスを舌の下に継続的

に投与するスギ花粉症の舌下免疫療法の臨床研究を行いました（平成18年6月～平成21年4月）。臨床研究の結果、症状が消失又は軽減した症例は約7割であり、その有効性と安全性が確認されました。平成26年には、舌下免疫療法薬の保険適用での治療が可能となりました。この治療法は、治療期間は2年以上かかるものの、皮下注射法に比べて通院回数が少なく、自宅で行え、苦痛やアナフィラキシーなどの重大な副作用の少ないことが特徴です。

また、成人同様に小児も効果が期待できます。なお、舌下免疫療法は小児も適応になっており、保険診療で行うことができます。

ただし、花粉症の症状が出ている時は、この治療を始めることができません。詳しくは舌下免疫療法が可能な医療機関にご相談ください。

【舌下免疫療法の有効性】（研究最終年の効果判定）



14 医療機関にかかるときは

花粉症の診療科には、耳鼻咽喉科やアレルギー科などがあります。通いやすい医療機関の中から、花粉症の診察・治療が可能かを確認の上、受診することをお勧めします。

根治的治療を受けたい場合には、スギ花粉症の舌下免疫療法が可能かを確認しておくとい良いでしょう。

TOPICS 花粉-食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome: PFAS)

花粉症がある方が、主に生の果物や野菜などの食べ物を食べた際に、口の中がぴりぴりとしたり腫れたりすることがあります。

花粉症に対して体の中にできた抗体が食物に対してもアレルギー反応（交差反応）を起こしてしまうことが原因であることから花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）と呼ばれています。

PFASはハンノキ科（ハンノキ、シラカバ、ヤシャブシなど）花粉症とバラ科果物（モモ、リンゴ、イチゴなど）、ブタクサ花粉症とウリ科果物（メロン、スイカ）などに関係があります。

このような症状がある方も、アレルギーの専門医に相談してください。

原因となる花粉症	関連がある果物
ハンノキ科花粉症 (ハンノキ、シラカバ、ヤシャブシなど)	バラ科果物 (モモ、リンゴ、イチゴなど)
ブタクサ花粉症	ウリ科果物 (メロン、スイカ)

詳しくは東京都アレルギー情報naviをご覧ください。

https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/knowledge/rhinitis_etc.html



東京都の花粉情報

都は、花粉症の予防・治療に役立てていただくため、様々な花粉情報の提供を行っています。

15 どんな花粉情報があるの？

■ スギ・ヒノキ花粉情報

(1) 飛散シーズン前（1月）

早めの予防・治療に役立てていただくため、花粉が飛散する前の毎年1月に以下の予測を行っています。

飛散総数の予測	シーズン全体の飛散花粉数を予測
飛散開始日の予測	スギ花粉が飛び始める時期を予測
多い日の予測	飛散花粉数の区分で「多い」以上の日数*を予測

*ダラム法で「30個/cm²・日」以上の日（区分についての詳細は25ページ）

(2) 飛散シーズン中（2月～5月上旬）

ホームページでスギ・ヒノキの飛散花粉数について情報提供を行っています。

[東京都アレルギー情報navi. <東京都の花粉情報>]

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



■ 草本花粉情報（5月中旬～11月）

スギ・ヒノキ花粉シーズン後も、夏から秋に飛散するイネ科などの草本花粉の測定を行い、その結果をホームページで公開しています。

TOPICS 東京都アレルギー情報 navi.

東京都によるアレルギー疾患に関する総合サイトです。患者・家族の皆様や施設・医療機関の方に、花粉症、ぜん息、アトピー性皮膚炎などアレルギー疾患に関する基礎知識や対応・対策、緊急時対応についての正しい情報を分かりやすくお伝えします。

本冊子の電子データも掲載しており、ダウンロードすることができます。

<ホームページアドレス>

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



東京都の花粉情報

アレルギーについて
正しく理解して
正しい対応をしましょう

花粉の飛散状況をチェックして、花粉症対策を！
詳しくはこちら

疾患で探す

- 食物アレルギー
- 小児のぜん息
- 成人のぜん息
- アトピー性皮膚炎
- アレルギー性鼻炎
アレルギー性結膜炎
花粉症

目的で探す

- アレルギーを知る
- 資料・出版物を見る
- 講演会等に参加する
- 施設・機関を探す
- 緊急時対応を
確認する

「疾患で探す」では、各疾患の基礎知識や対応・対策等について、専門家の監修を受けた情報を掲載しています。

「東京都の花粉情報」からは、スギ・ヒノキ花粉やイネ科などの草本花粉の測定結果も確認できます。

アレルギー関連情報

アレルギーのこと
教えて！きいちゃん！
一般の方、製薬・福祉関係の方向けの
情報ページです。

医療関係者向け情報

東京都の
花粉情報
花粉の飛散状況は、こちら

よくある質問

リンク集
東京都・官公庁や学術機関・
団体などのリンク集です。

16 飛散総数はどのように予測しているの？

都では、以下の情報を組み合わせて飛散総数の予測を行っています。

■ 前年の夏の気象

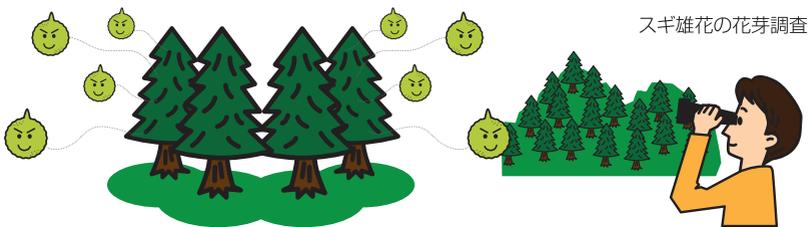
スギやヒノキが雄花を作り始める時期（6月～7月）に日照時間が多く気温が高いと、スギの花芽がよく成長し、翌年の花粉数が多くなります。逆に、日照時間が少なく気温が低いと、花粉数は少なくなります。

■ 前年秋のスギ雄花の花芽の状況

スギの花粉が成熟する時期（11月ごろ）に、花粉を放出するスギ雄花の花芽の成長具合や量を調査し、翌春に生産される花粉数を推定します。

■ 過去の飛散傾向

スギ花粉の飛散傾向や、地域による飛散数の違いなどを考慮しています。

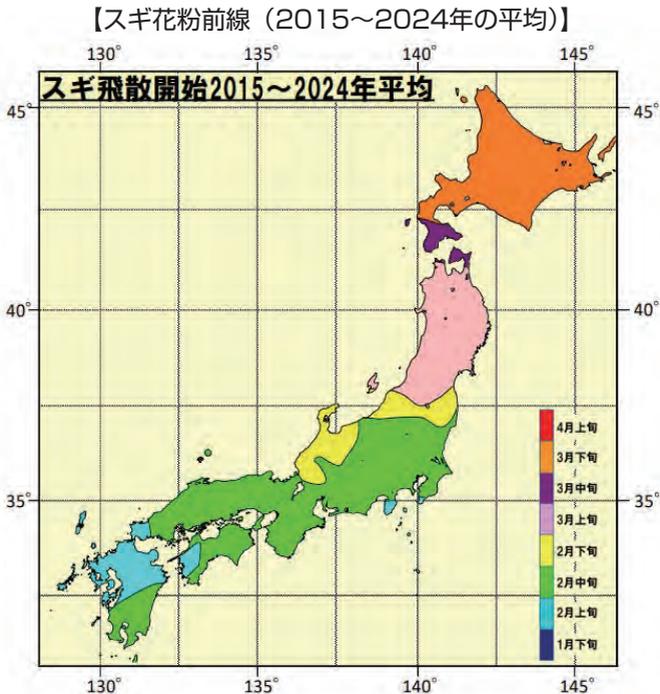


17 飛散開始日はどのように予測しているの？

過去の飛散データの解析結果から、スギ花粉の飛散開始には、スギが休眠に入った後、11月以降の気温の推移が関係することが分かっています。

休眠中のスギは、急激な気温の低下により休眠から目覚め、開花の準備を始めます。気温が低くなるのが早いと目覚めの時期が早まります。また、休眠から目覚めた後の気温が高いと開花が早まり、気温が低いと遅くなります。

都では、毎年1月にこれらの気象条件を組み合わせ、スギ花粉の飛散開始日の予測を行っています。



特定非営利活動法人花粉情報協会 提供

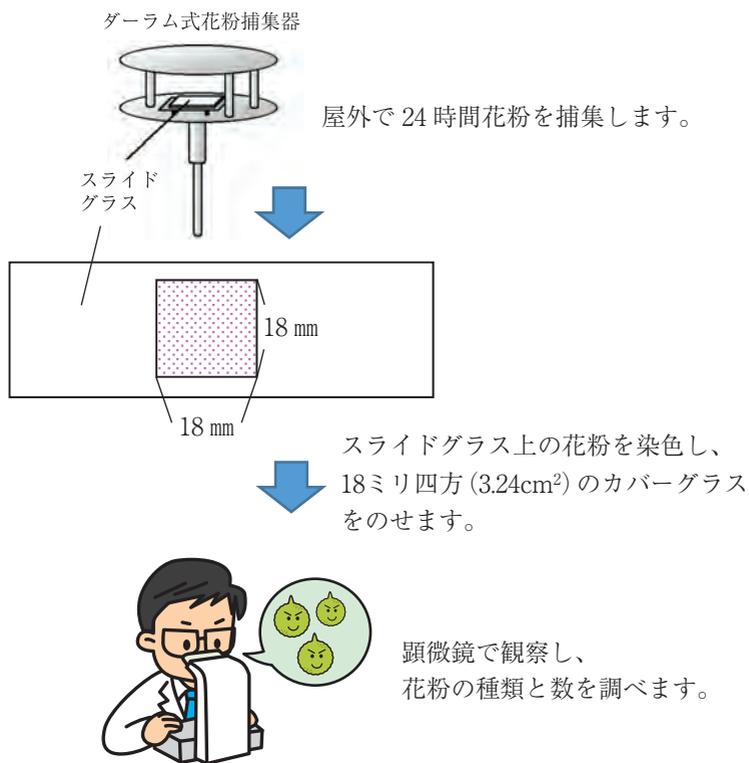
18 飛散花粉数はどのように測定しているの？

■ ダーラム法による測定

ダーラム法とは、ワセリンを塗ったスライドガラスを屋外に1日置き、付着した花粉の個数を顕微鏡で数える方法です。

カバーガラス内にある花粉を種類ごとに分類して数え、1平方センチメートル当たりの個数（個/cm²・日）に換算します。そのため、飛散花粉数が小数点以下の個数で発表されることがあります。

【ダーラム法による花粉の測定】



19 花粉が多い、少ないという区分はあるの？

ダーラム法で測定した飛散花粉数は、日本花粉学会「花粉情報等標準化委員会」が設けた基準により、以下のように区分しています。

花粉症の症状は、花粉が多くなるのに比例して悪化する傾向がありますが、少量の花粉でも症状が出る方もいるなど、症状と花粉数の関係には個人差があります。

飛散花粉数が多い日には、できるだけ花粉を吸いこまないように注意しましょう。（13、14ページの花粉を避ける方法を参考にしてください。）

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

その他の花粉症を起こす植物

花粉症を起こす植物は多く知られており、これまでにおよそ60種類が報告されています。ここでは、スギ・ヒノキ以外の主な原因植物を紹介します。



カモガヤ 〈イネ科〉

◇花期：5月～7月ごろ

◇生育：道端や草地

別名は、オーチャードグラス。
牧草として栽培されていますが、野生化したものもよくみられます。



ネズミホソムギ 〈イネ科〉

◇花期：5月～7月ごろ

◇生育：河川敷や公園など

別名は、イタリアンライグラス。
ネズミムギとホソムギの交雑種で、牧草として栽培されているものが、野生化しました。



ススキ 〈イネ科〉

◇花期：8月～10月ごろ

◇生育：山野

別名は、^{おぼな}尾花、^{かや}萱、^{かや}茅。

秋の七草の1つ。多年草で、高さ1～2mに達し、大きな株立ちとなって群落を作ります。



カナムグラ 〈アサ科〉

◇花期：8～10月ごろ

◇生育：道端や荒地など

別名は、ジャパニーズホップ。

^{つる}蔓性の草で、^{ようへい}葉や葉柄に下向きの刺^{とげ}があります。



ブタクサ 〈キク科〉

◇花期：8月～10月ごろ

◇生育：道端や河原

別名は、ラグウィード。

秋の花粉症の原因となることが多く、午前中に飛散します。



ヨモギ 〈キク科〉

◇花期：8月～10月ごろ

◇生育：市街地、道、堤防など

別名は、モチグサ、エモギなど。

多年草であるため、1年草のブタクサより、繁殖は旺盛です。



ハンノキ 〈カバノキ科〉

◇花期：1月～3月ごろ

◇生育：山野の低地、湿地、沼に自生

別名は、ハン（榛）、ヤチハンノキ（谷地榛の木）。飛散時期がスギ・ヒノキと重複するため、見逃されやすいと言われています。

TOPICS

草の花粉にもご注意ください！

イネ科や、キク科のブタクサ、ヨモギなどの花粉は、スギやヒノキ花粉のように遠くへは飛散しませんが、生育している付近では多くの花粉が飛んでいます。これらの植物の花期には、あまり近づかないよう注意しましょう。

花粉カレンダー（東京都近辺）

花粉症の原因となる主要な植物の花粉飛散時期についてまとめました。予防対策の参考にしてください。

	スギ 	ヒノキ 	イネ科 	ブタクサ 	ヨモギ 	カナムグラ 
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						

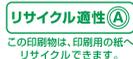


この冊子について、ご意見・お問合せ等がございましたら
以下までお寄せください。

(あて先) 郵便番号 169-0073
東京都新宿区百人町三丁目24番1号
東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課
電話 (03) 3363-3487



古紙・リサイクル紙配合率70%再生紙を使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

東京都の花粉情報

スギ・ヒノキ花粉やイネ科などの草本花粉の測定結果や、花粉症対策の情報等をホームページに掲載しています。

<ホームページアドレス>

<https://www.hokeniryot1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html>

東京都の花粉情報

検索



花粉症一口メモ 2025年版

令和7年(2025年)1月発行

登録番号 (6) 22

編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課
東京都新宿区百人町三丁目24番1号
電話 03(3363)3487

印刷所 株式会社プライムステーション
電話 03(6712)4300