

記者発表（資料配付）				
月／日 (曜日)	担当部課 担当名	TEL (内線)	発表者 (担当班長名)	その他配布先
3／4 (火)	疾病対策課 (感染症対策推進班)	(直通) 078-362-3213 (内線) 3286	疾病対策課 感染症対策官 臣永 和夫 (濱田 大輔)	_____

スギ花粉の本格的な飛散の開始について

兵庫県が花粉の飛散数を観測する5地点（宝塚市、加古川市、たつの市、豊岡市、洲本市）のうち、2地点（宝塚市、洲本市）において、今シーズンになって初めて、スギ花粉の飛散が“非常に多い”（50個以上/cm³）状態になりました。

今後、県内各地域で本格的な飛散シーズンに入ると思われますので、スギ花粉症の方は予防対策をとってください。

なお、兵庫県ではホームページ※1上において県下5観測点におけるスギ・ヒノキ花粉の飛散状況をグラフ及びカレンダー化して公表していますので、花粉症対策にお役立てください。

※1 ホームページアドレス：<https://web.pref.hyogo.lg.jp/iphis01/kenkokagaku/pollen.html>

1 スギ花粉が初めて“非常に多い”となった日

観測点	2025年	2024年	2023年	2022年	2021年
宝塚市（宝塚健康福祉事務所）	3月3日※2	2月20日	2月28日	3月5日	2月15日
加古川市（県立健康科学研究所）	—	2月26日	2月28日	3月15日	2月15日
たつの市（龍野健康福祉事務所）	—	3月1日	2月28日	3月5日	2月15日
豊岡市（豊岡健康福祉事務所）	—	2月26日	2月28日	3月11日	2月21日
洲本市（洲本健康福祉事務所）	3月3日	3月1日	2月18日	3月6日	2月15日

※2 宝塚市は、降雨等の影響で飛散開始日の基準（花粉調査用スライドグラス 1cm³あたり1.0個以上の花粉が連続2日以上観測された最初の日）を満たしていない観測点

[現在の基準]

ランク	1(少ない)	2(やや多い)	3(多い)	4(非常に多い)	5(極めて多い)
飛散数(個/cm ³)	10未満	10以上30未満	30以上50未満	50以上100未満	100以上

2 花粉症について

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の一種です。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と考えられています。

3 県民の皆さまへ（花粉症の予防）

セルフケアとして、花粉になるべく接しないことが重要です。

（1）花粉を避ける

- ア 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- イ 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
- ウ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

（2）花粉を室内に持ち込まない

- ア 花粉がつきにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- イ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ウ 換気方法を工夫しましょう
- エ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

【参考】環境省、厚生労働省作成リーフレット

「花粉症対策スギ花粉症について日常生活でできること」（2024年1月）