

報道関係各位

2026年2月12日  
株式会社クロス・マーケティング

## 花粉症の症状は「鼻水」「くしゃみ」がトップ2 ティッシュやマスクが手放せない、集中力低下が面倒

– 花粉症に関する調査（2026年） –

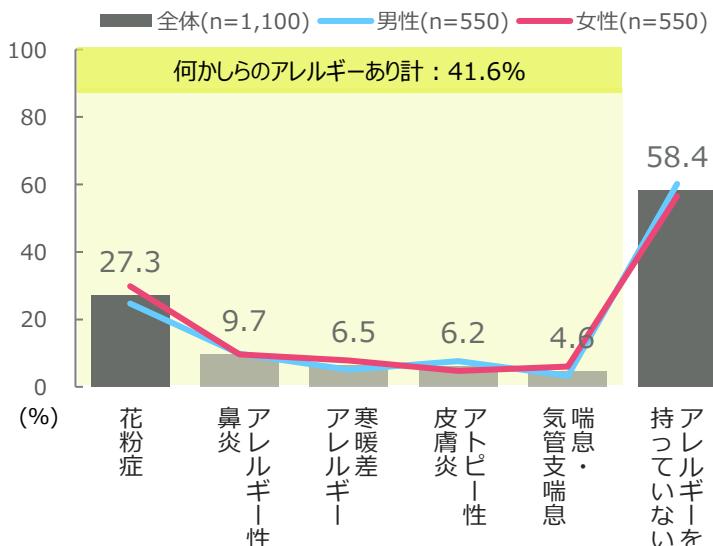
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「花粉症に関する調査（2026年）」を実施しました。早い地域では2月上旬頃からスギ花粉の飛散がはじまり、年々飛散量が増加傾向にあり、花粉症に悩まれている方も多いのではないでしょうか。今回は、「アレルギーの有無」「花粉症の症状」「花粉症対策でこれから取り組みたいこと」「花粉症で不便・面倒なこと」「花粉症の人と花粉症ではない人が、お互いに対して思うこと・伝えたいこと」について聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260212hayfever>

### ■調査結果

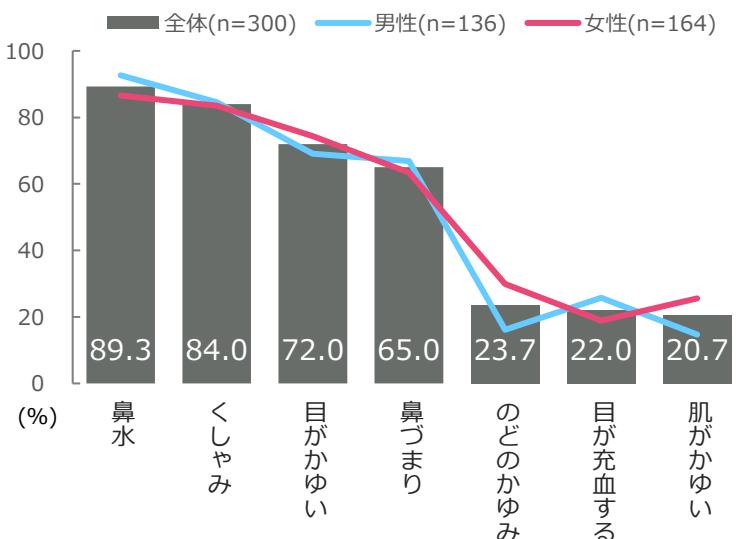
- ✓ 何らかのアレルギー症状がある人は41.6%で、「花粉症」の症状がある人は27.3%と最も多い。<図1>
- ✓ 自覚している花粉症の症状は、「鼻水」「くしゃみ」が8割台、「目がかゆい」「鼻づまり」が6～7割。  
男性は「鼻水」「鼻づまり」「目が充血する」、女性は「目がかゆい」「のどのかゆみ」「肌がかゆい」といった“かゆみ”を伴う症状を感じている。<図2>
- ✓ これから取り組みたい花粉症対策は、「花粉症対策用のマスク・メガネの着用」「睡眠をしっかりとる」「規則正しい生活を送る」がTOP3。  
女性の方が取り組みたいと思っているものが多く、特に「乳酸菌を意識的に摂取する」は男性と比べ高い。<図3>
- ✓ 花粉症の人にとって不便・面倒に感じていることは、「ティッシュ・マスクが手放せない」が半数超え。  
他にも、「集中力の低下」「薬を飲むこと、目薬を差すこと」「呼吸がしづらい」「やる気が出ない」が上位で、日常のパフォーマンス低下に直結する不調をあげる人も多くみられた。<図4>
- ✓ 花粉症の人から花粉症ではない人へは、症状が多様にあることへの理解を求める意見、将来の発症を見据えて早期対策を推奨するアドバイスがあがつた。  
花粉症ではない人から花粉症の人に対しては、花粉症の辛さに寄り添ったコメントや、根本的な治療法や予防策の普及を願う声がみられた。<図5>

&lt;図1&gt; アレルギーの有無 TOP5 (複数回答)

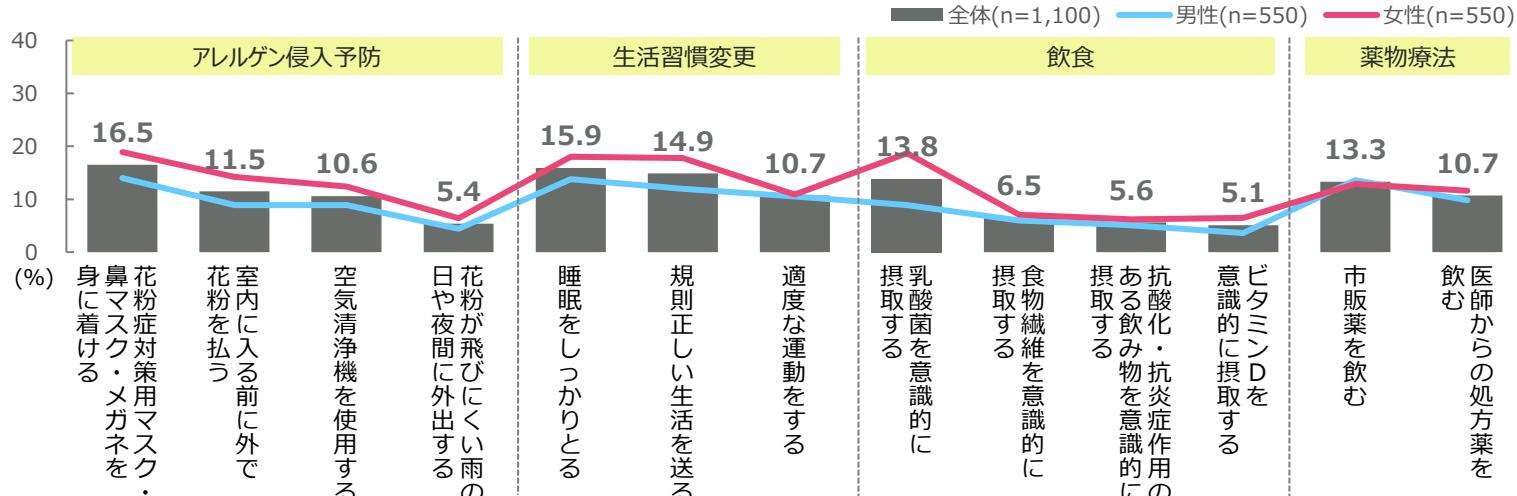


&lt;図2&gt; 自覚している花粉症の症状

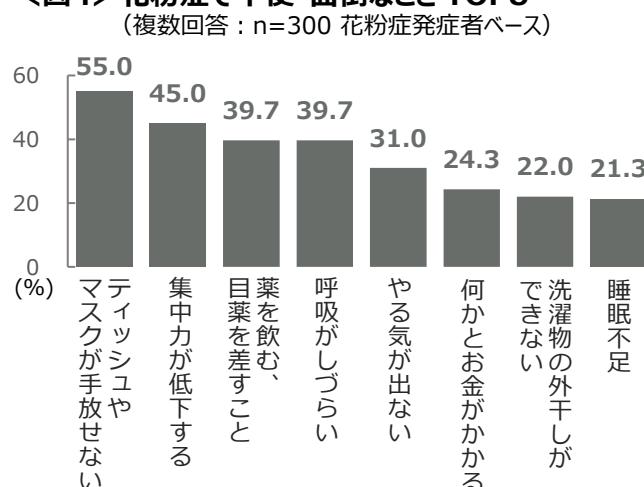
(複数回答：花粉症発症者ベース) ※20%以上の項目を掲載



&lt;図3&gt; 花粉症対策でこれから取り組みたいこと (複数回答) ※5%以上の項目を掲載



&lt;図4&gt; 花粉症で不便・面倒なこと TOP8



&lt;図5&gt; 花粉症の人と花粉症ではない人がお互いに対して思うこと・伝えたいこと (自由回答 : n=1,100)

## &lt;花粉症の人から花粉症ではない人へ&gt;

- ・花粉症は日によって症状の重さが違うし、個人差もあるので理解して欲しい (女性20代)
- ・将来花粉症になるかもしれないのに、予防・対策法はチェックしておいた方がよい (男性50代)
- ・花粉症ではない人が羨ましい (男性40代)
- ・花粉症ではないことを満喫してほしい (女性30代)

## &lt;花粉症ではない人から花粉症の人へ&gt;

- ・家族に花粉症の人がいて、目の痒みが辛そうを見てつらい (女性30代)
- ・年齢とともに体质も変わるものもいるので、自分もいつどうなるかは分からない (女性60代)
- ・アレルギーが軽減されるような環境配備がなされるよう願います (女性60代)
- ・花粉症を確実に改善する方法が今後見つかり、広まっていくと良いなと思う (男性20代)
- ・花粉症にならないための予防をしたい (男性60代)

## ■調査項目

- 属性設問  
アレルギーの有無  
自覚している花粉症の症状
- 花粉症対策でこれから取り組みたいこと  
花粉症で不便・面倒なこと  
花粉症の人と花粉症ではない人がお互いに対して思うこと・伝えたいこと

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260212hayfever>

## ■調査概要

- 調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
 調査地域 : 全国47都道府県  
 調査対象 : 20～69歳の男女

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

## 【会社概要】

- 会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立 : 2003年4月1日  
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

## ◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275

E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

〈例〉 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」