

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） －

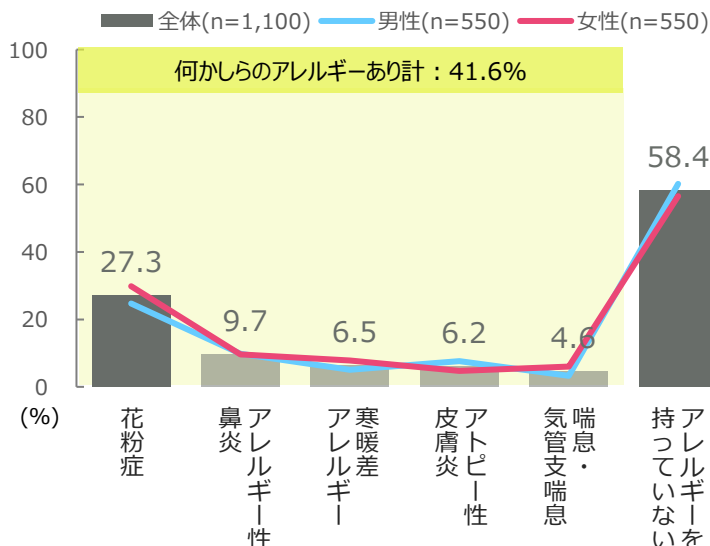
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「花粉症に関する調査（2026年）」を実施しました。早い地域では2月上旬頃からスギ花粉の飛散がはじまり、年々飛散量が増加傾向にあり、花粉症に悩まれている方も多いのではないのでしょうか。今回は、「アレルギーの有無」「花粉症の症状」「花粉症対策でこれから取り組みたいこと」「花粉症で不便・面倒なこと」「花粉症の人と花粉症ではない人が、お互いに対して思うこと・伝えたいこと」について聴取しました。

◆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

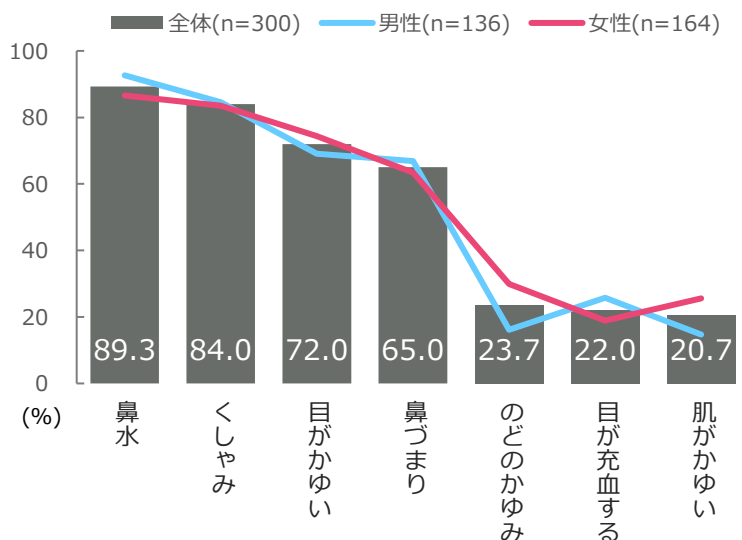
- ✓ 何らかのアレルギー症状がある人は41.6%で、「花粉症」の症状がある人は27.3%と最も多い。＜図1＞
- ✓ 自覚している花粉症の症状は、「鼻水」「くしゃみ」が8割台、「目がかゆい」「鼻づまり」が6～7割。
男性は「鼻水」「鼻づまり」「目が充血する」、女性は「目がかゆい」「のどのかゆみ」「肌がかゆい」といった“かゆみ”を伴う症状を感じている。＜図2＞
- ✓ これから取り組みたい花粉症対策は、「花粉症対策用のマスク・メガネの着用」「睡眠をしっかりとる」「規則正しい生活を送る」がTOP3。
女性の方が取り組みたいと思っているものが多く、特に「乳酸菌を意識的に摂取する」は男性と比べ高い。＜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った。
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見られた。＜図5＞

＜図1＞ アレルギーの有無 TOP5（複数回答）

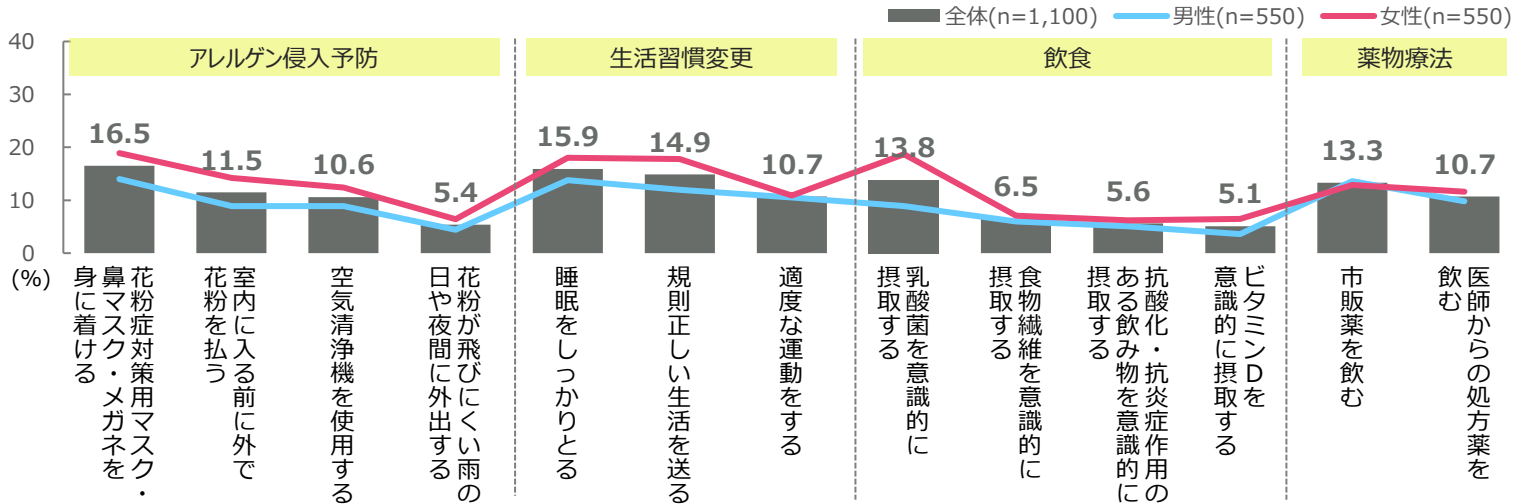


＜図2＞ 自覚している花粉症の症状

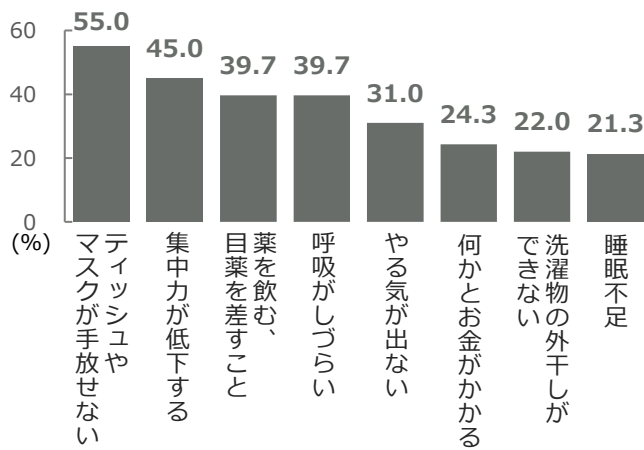
（複数回答：花粉症発症者ベース）※20%以上の項目を掲載



＜図3＞ 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



＜図4＞ 花粉症で不便・面倒なこと TOP8
（複数回答：n=300 花粉症発症者ベース）



＜図5＞ 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）

＜花粉症の人から花粉症ではない人へ＞

- ・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ほしい（女性20代）
- ・将来花粉症になるかもしれないので、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）

＜花粉症ではない人から花粉症の人へ＞

- ・家族に花粉症の人がいて、目の痒みが辛そうで見えてつらい（女性30代）
- ・年齢とともに体質も変わる人もあるので、自分もいつ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、広まってくると良いと思う（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

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 属性設問 | <input type="checkbox"/> 花粉症対策でこれから取り組みたいこと |
| <input type="checkbox"/> アレルギーの有無 | <input type="checkbox"/> 花粉症で不便・面倒なこと |
| <input type="checkbox"/> 自覚している花粉症の症状 | <input type="checkbox"/> 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
調査期間	: 2026年2月6日（金）～ 8日（日）
有効回答数	: 本調査1,100サンプル

※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ィング

◆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

「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・・・」