

2026年3月25日
 一般財団法人 日本気象協会

酷暑レポート Vol.1

40℃以上の「酷暑日」、全国で延べ7~14地点を予想

2026年の暑さの見通し

日本気象協会は、2026年の暑さの見通しに関する情報を、酷暑レポートとして発表します。

2026年の酷暑日予想のポイント

- ・ 年間の酷暑日※（日最高気温40℃以上の日）の延べ地点数は、直近10年間平均で約8地点。
- ・ 2026年は、酷暑日が全国で延べ7~14地点と予想され、直近10年間平均と同じくらいか、やや多い見込み。
- ・ 特に、2026年の梅雨明け後は、東日本・西日本で酷暑日に警戒。

※「酷暑日」は、日最高気温40℃以上の日に対して、2022年8月に日本気象協会が独自に定めた名称です。

日本気象協会独自の予測モデルによる解析では、2026年の「酷暑日」は全国で延べ7~14地点となる見込みです。昨年（2025年）ほどの多さではないものの、近年の記録的な高温に次ぐレベルの暑さになる可能性があります。

酷暑日(日最高気温40℃以上) ランキング		
順位	年	延べ地点数
1位	2025	30
2位	2018	17
3位	2024	9
4位	2022 2020 2013	8
7位	2007*	7
8位	2019	6
9位	1994*	3
10位	2023 2004* 2001*	2

2026年 酷暑日予想
7~14地点
(2026年3月25日 発表)

日本気象協会 

※2008年以前は観測方法が異なるため参考値

1. 日本の夏、40℃以上はもう珍しくない？

近年、日本では日最高気温が40℃以上となる極端な高温も珍しくなくなりつつあります。日本気象協会では、こうした極端な暑さへの注意喚起と、熱中症予防の普及啓発を一層強化するため、**日最高気温40℃以上**の日を「**酷暑日**（こくしょび）」と命名し、日々の気象情報やニュースなどで積極的に使用しています。

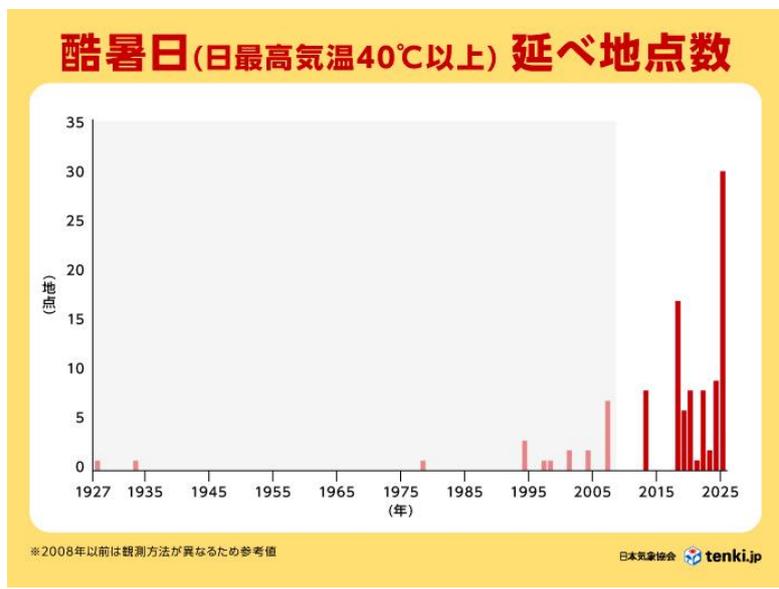


「酷暑日」と「超熱帯夜」の名称は、2022年8月に日本気象協会に所属する気象予報士130名を対象に実施したアンケート結果に基づいて決定したものです。これらはいずれも日本気象協会が独自に定めた名称であり、気象庁が公式に定義している用語ではありません。

参考：[日本気象協会 暑さに関する名称について気象予報士130名にアンケート調査を実施 最高気温40℃以上は「酷暑日」、夜間の最低気温30℃以上は「超熱帯夜」に](#)

全国的にみると、酷暑日は2018年以降、8年連続で観測されています。酷暑日の延べ地点数は、直近10年間の平均で年間約8地点となっています。さらに2025年には、過去最多となる延べ30地点で酷暑日が観測され、群馬県伊勢崎市では国内観測史上最高となる日最高気温41.8℃を記録しました。

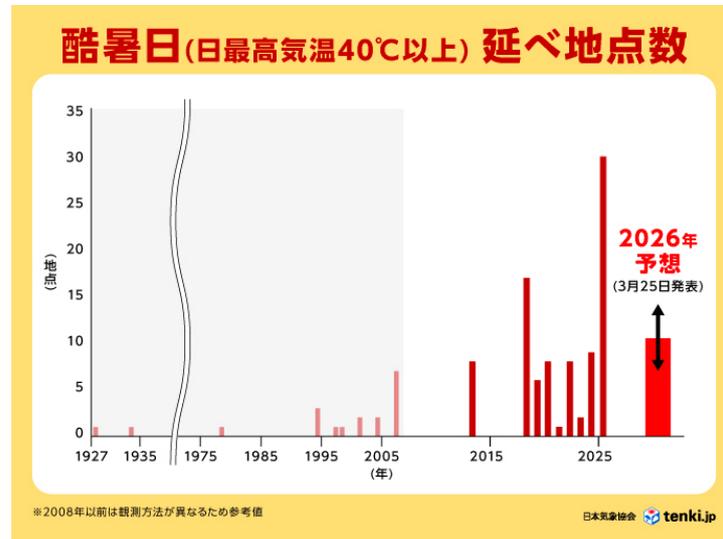
以前は数十年に一度のレベルであった40℃級の暑さは、いまや「稀」とは言い難い状況になってきています。



2. 2026年の夏も40℃以上の「酷暑日」に警戒

日本気象協会が特許技術を用いて開発した「2年先長期気象予測モデル」による解析では、2026年の酷暑日は全国で延べ7~14地点となることを見込まれています。これは直近10年間の平均と同じくらいか、やや多い予想です。

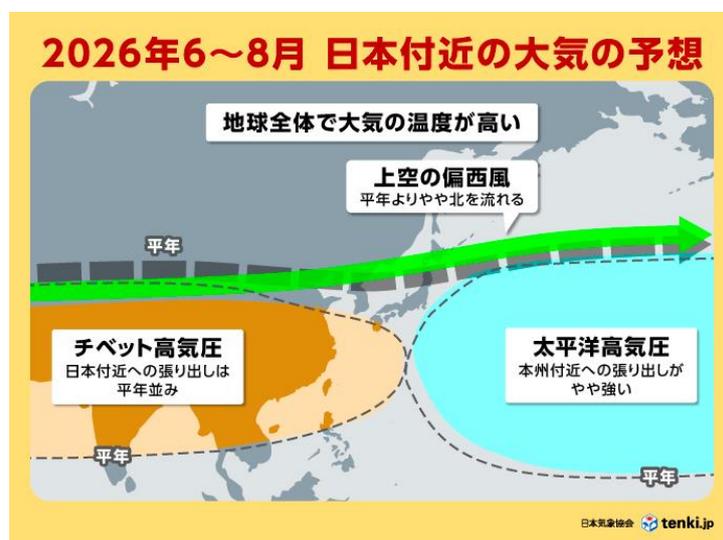
予想には一定の幅があるものの、条件がそろった場合には、酷暑日の延べ地点数が2025年および2018年に次いで過去3番目の多さとなる可能性も示されています。



酷暑日はこれまで、関東内陸や東海~近畿内陸に加え、北陸を含むフェーン現象の影響を受けやすい地域など、東日本・西日本を中心とした内陸部や盆地、山あいの地域で多く観測されてきました。これらの地域では、太平洋高気圧に覆われて強い日射が続くことに加え、上空の高気圧(チベット高気圧)の張り出しや、山を越えた風が乾いた熱風となって吹き下りるフェーン現象などの局地的な昇温要因が重なったときに、気温が40℃以上まで上がりやすくなる特徴があります。2025年の夏は、地球の大気全体の気温が高くなっていて、こうした様々な条件が重なりやすかったことで、酷暑日の延べ地点数が観測史上最多の30地点を記録しました。

2026年の夏も、地球の大気全体の気温が高い状態が続くことに加えて、日本付近では偏西風が平年よりやや北を流れやすいため、太平洋高気圧の本州付近への張り出しがやや強くなると予測されています。このため、気温は全国的に平年よりも高くなりやすくなることが見込まれ、チベット高気圧の張り出しやフェーン現象の発生が重なった場合には、東日本や西日本を中心に酷暑日の発生が多くなる可能性があります。

特に、2026年の梅雨明け後は、東日本や西日本で高温となる可能性があり、酷暑日に対する警戒が必要です。



参考：2年先長期気象予測について

日本気象協会では、気象業界で初となる「最長2年先までの気象予測」である『2年先長期気象予測』を提供しています。この予測は、日本気象協会が特許技術を用いて独自に開発した予測モデルを用いたものであり、最長2年先までの毎月の気象傾向を解析するものです。

本サービスは、企業の生産計画・在庫計画・マーケティング計画の作成をはじめ、特定商材に対する需要予測に落とし込んだコンサルティングなど、さまざまなビジネス分野で活用されています。

また、2026年後半から2027年にかけての気象傾向についても分析が可能で、将来を見据えた事業戦略やリスク管理などへのビジネス活用もご提案が可能です。

*ウェザーマーケティング情報メディア「Weather X」お問い合わせフォーム

<https://weather-jwa.jp/contact/>

一般財団法人 日本気象協会

防災・気象 DX 本部 気象 DX 事業部 シニアデータアナリスト

気象予報士・データ解析士・健康気象アドバイザー・防災士

おこし くみ
小越 久美

筑波大学第一学群自然科学類地球科学専攻（気候学・気象学）卒。

2004年から2013年まで、日本テレビ「日テレ NEWS24」にて気象キャスターを務める。
現在は日本気象協会の商品需要予測事業にて、食品、日用品、アパレル業界などのマーケティング向け解析や商品の需要予測を行い、さまざまな企業の課題を解決するコンサルティングを行っている。

2025年 令和7年度 文部科学大臣表彰（科学技術振興部門）を受賞
「季節予報の基盤技術の開発に基づく社会実装の振興」

著書に「かき氷前線予報します～お天気お姉さんのマーケティング～」 「天気が悪いとカラダもコロコロも絶不調 低気圧女子の処方せん」 「天気にも負けないカラダ大全」がある。



◆◆◆お問い合わせ先◆◆◆

一般企業・自治体の方

日本気象協会 防災・気象 DX 本部 気象 DX 事業部

TEL：03-5958-8143 MAIL：eigyuu_bosai@jwa.or.jp

当レポートは情報提供のみを目的として作成されたものであり、取引の勧誘を目的としたものではありません。本資料は、当社が信頼できると判断した各種データに基づき作成されておりますが、その正確性、確実性を保証するものではありません。本資料のご利用に際しては、ご自身の判断にてなされますようお願い申し上げます。また、本資料に記載された内容は予告なしに変更されることもあります。本資料の全文または一部を転載・複製する際は著作権者の許諾が必要ですので、当社までご連絡ください。商品ごとの情報やコンサルティングにつきましても当社までお問い合わせください。