**宽弘**（1004年8月8日~1013年2月8日）是[日本](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A5%E6%9C%AC)的[年号](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B9%B4%E8%99%9F)之一，指的是[长保](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E4%BF%9D)之后、[长和](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%92%8C_(%E5%B9%B4%E8%99%9F))之前，1004年到1013年这段期间。这个时代的[天皇](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A9%E7%9A%87)是[一条天皇](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%80%E6%A2%9D%E5%A4%A9%E7%9A%87)与[三条天皇](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%89%E6%A2%9D%E5%A4%A9%E7%9A%87)。