

ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行と血液型に関する意識調査

血液型 4 種類で競う「勝手にウォーキング対抗戦」

1 日の平均歩数トップは O 型 ウォーキングコースの選び方には血液型別特徴が

TOPPAN グループの株式会社 ONE COMPATH（ワン・コンパス）が運営するウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」は、「aruku&」を利用する全国の男女 15,374 名を対象として、2025 年 7 月 21 日から 8 月 4 日にかけて「歩行と血液型」に関する意識調査を実施しました。また、「勝手にウォーキング対抗戦」と題し、ユーザーが A 型・B 型・O 型・AB 型の 4 つに分かれて歩数を競うイベントも同時に実施しました。

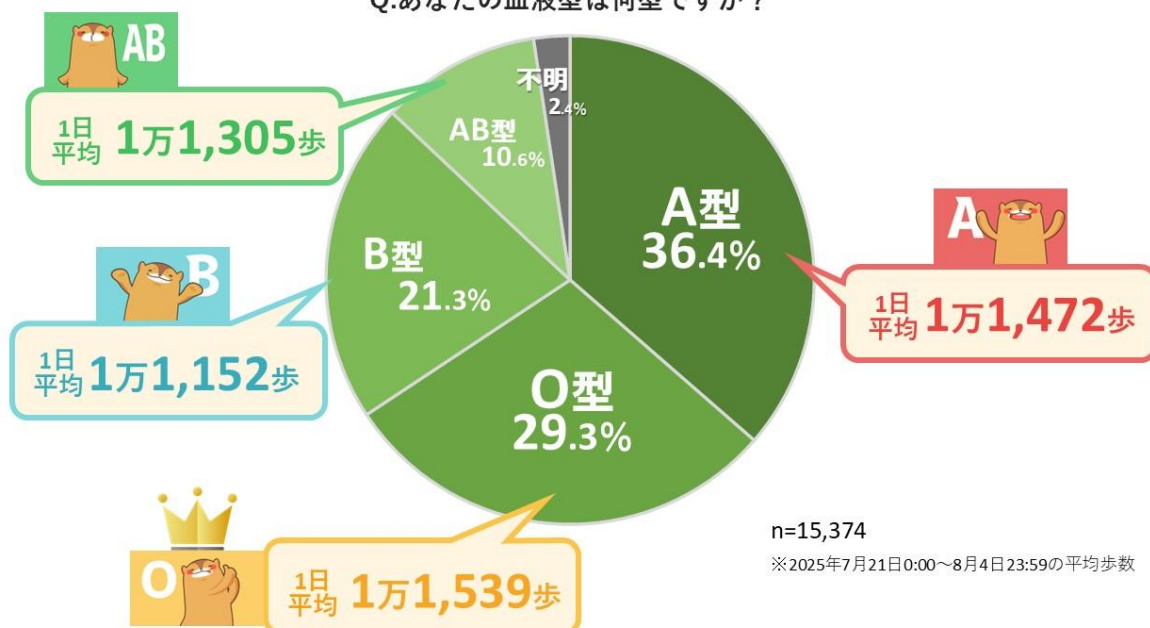
1 日の平均歩数は、血液型による顕著な差は見られず、最も多かった O 型が 11,539 歩、最も少なかった B 型が 11,152 歩となり、その差はわずか 387 歩という結果となりました。また、ウォーキング中の行動では、血液型に関係なく「歩数や時間のチェック」が最も多く 56.7%、続いて「景色を楽しむ」と回答した人は 45.9%でした。一方で、ウォーキングコースの選び方では違いが現れており、「その時の気分で決める」と回答した人の割合に血液型ごとの違いが見られました。

「歩行と血液型に関する意識調査」

- 結果は A 型約 4 割、O 型約 3 割、B 型約 2 割、AB 型約 1 割。1 日平均歩数は僅差で O 型がトップ
- ウォーキングコース、気分で選ぶのは A 型・B 型が多数
- ウォーキング記録をアプリなどで記録するのは A 型がトップ！
- 健康の悩みは年代別に変化：若年層は「睡眠不足」・中高年層は「体重管理／肩・腰痛」高年齢層は「生活習慣病」

■結果は A 型約 4 割、O 型約 3 割、B 型約 2 割、AB 型約 1 割。1 日平均歩数は僅差で O 型がトップ

Q.あなたの血液型は何型ですか？



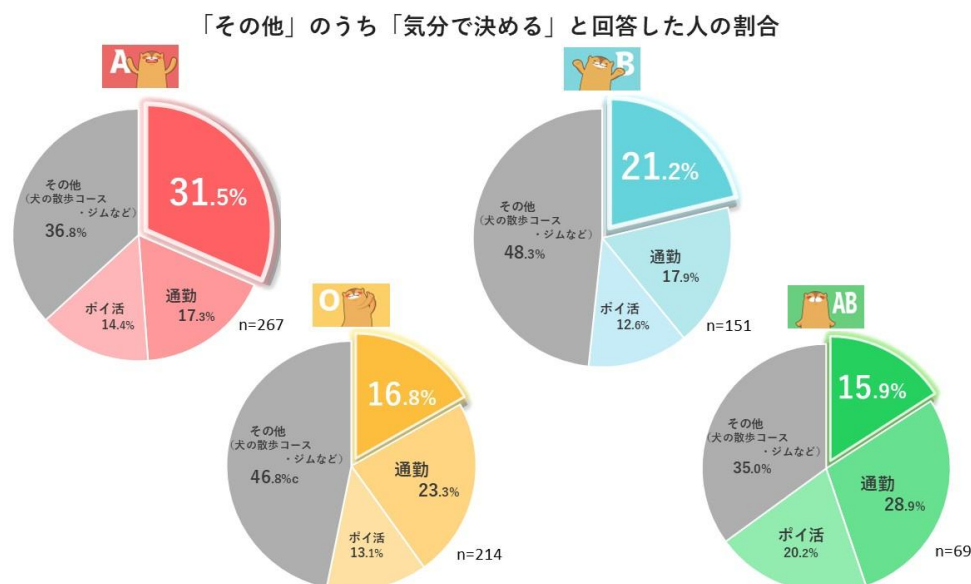
はじめに、血液型に関する質問では、A 型が 36.4%、O 型が 29.3%、B 型が 21.3%、AB 型が 10.6%となり、日本人の ABO 式血液型の一般的な分布とほぼ一致する結果となりました。(※)

次に血液型別の1日平均歩数は、O型が11,539歩で最も多く、続いてA型が11,472歩、AB型が11,305歩、B型が11,152歩という順位となり、各血液型間の差はわずかでした。また、日常の運動習慣として、ウォーキングのほかにジョギングやサイクリングを行う人が半数を占める一方で、バドミントンや登山、自宅でのストレッチなど多様な運動を取り入れている人も多く見られました。

(※) 参考：日本赤十字社 兵庫県赤十字血液センター「血液型について」

https://www.bs.jrc.or.jp/kk/hyogo/donation/m2_02_01_00_bloodtype.html

■ウォーキングコース、気分で選ぶのはA型・B型が多数

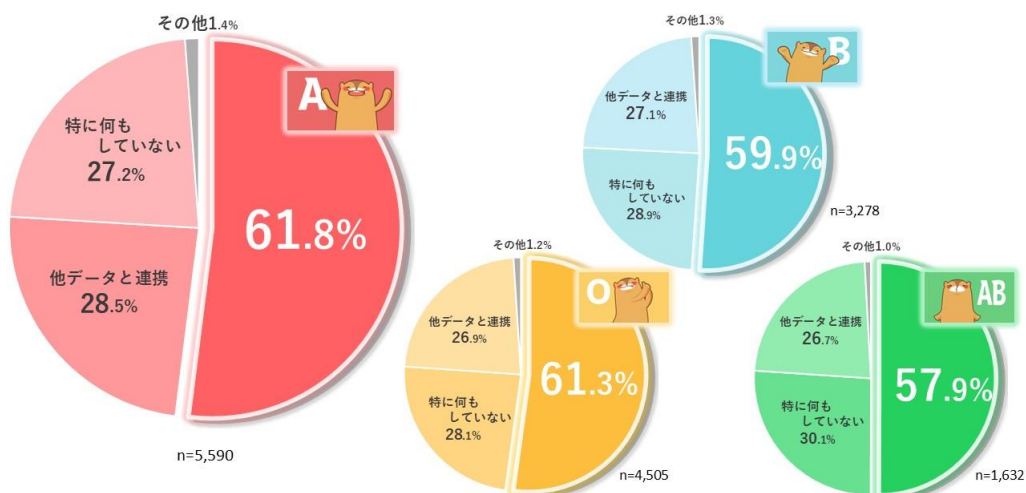


ウォーキングコース選びについて聞いてみたところ、血液型を問わず「買い物や用事と組み合わせられる道」を選ぶ人が最も多く、日常生活の中で歩くことを意識している人が多いことがわかります。一方で、血液型による違いが出た部分として、「その他」と回答した人の中で「その日の気分で決める」「気まぐれ」「行ったことがない道」などと答えた人の割合は、A型が31.1%で最も高く、続いてB型が21.2%となりました。これに対し、O型とAB型はいずれも15%程度にとどまっています。

その他の回答の中には、「七福神巡り」(60代男性)や「景色の良いコース」(30代女性)など、趣味やリフレッシュを兼ねたウォーキングを楽しむ人もいました。また、今夏の猛暑の影響を受け、「ショッピングセンターなどの屋内」(20代女性)と回答している人も見受けられました。

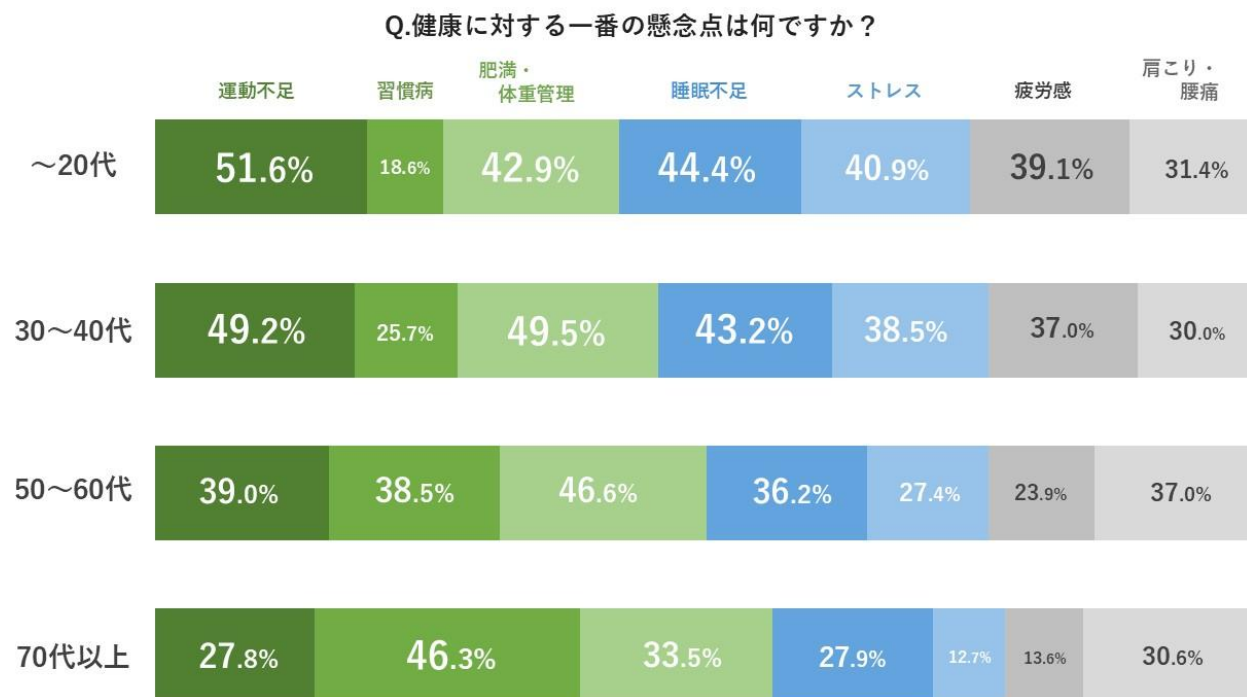
■ウォーキング記録をアプリなどで記録する割合は僅差でA型がトップ！

歩いた記録の活用方法で「アプリなどで歩数を記録している」と回答した人の割合



歩いた記録をどのように活用しているかを聞いてみました。「アプリなどで歩数を記録している」と回答したユーザーの割合は A 型が 61.8%で最も高く、僅差で O 型が 61.3%、続いて B 型が 59.9%、AB 型が 57.9%でした。また、アンケート対象がウォーキングアプリユーザーであることから、具体的な活用方法として「ポイ活」(30 代男性)、「歩数でお得になるアプリの活用」(40 代女性)、「ポイントゲット」(60 代男性)などの回答も寄せられました。

■健康の悩みは年代別に変化：若年層は「運動・睡眠不足」、中年層は「体重管理／肩・腰痛」、高年層は「生活習慣病」



n=14,861 (複数回答)

健康に対する一番の懸念点を聞いてみました。回答は年代によって明確な違いが見られ、10～20 代は運動不足や睡眠不足・睡眠の質の低下を懸念する人が多い一方で、30～40 代では肥満や体重管理、肩こり・腰痛への関心が高まっています。また、50～70 代になると生活習慣病を心配する声が多く寄せられました。

そのほかにも、「膝痛」(A 型 40 代男性)「冷え性」(O 型 40 代女性)「飲酒」(B 型 60 代男性)「体重の減少」(O 型 30 代女性)など多くの人が幅広く悩みを抱えていることが分かりました。

【調査概要】

「aruku&」利用者調査

調査エリア：全国

調査対象者：「aruku&」ユーザー (全年齢層の男女)

サンプル数：合計有効回答サンプル数 15,374 名

調査期間：2025 年 7 月 21 日～8 月 4 日

調査方法：インターネットリサーチ (自社調査)



* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：「株式会社 ONE COMPATH 『aruku&』 調べ」

* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が 100%にならない場合があります。

■「aruku&（あるくと）」について

2016年11月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけると依頼が出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できたり、現金や電子マネーに交換可能なポイントがもらえます。また、健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能です。

<https://www.arukuto.jp/>

■株式会社 ONE COMPATH について

所在地： 東京都港区芝浦 3-19-26 TOPPAN 芝浦ビル

設立： 1997 年 1 月 20 日

資本金： 100 百万円

代表者： 代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員： 134 名（2025 年 4 月時点）

URL： <https://onecompath.com>

主なサービス：地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

- * 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標・登録商標です。
- * ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。

■お問い合わせ先■

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26
広報（瀬島、小西） press@onecompath.com