

ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行と長期休暇に関する意識調査

年末年始の過ごし方は「自宅でのんびり派」が7割超

運動不足解消はウォーキングが圧倒的人気

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12,801名を対象として、2025年11月25日から12月9日にかけて「歩行と年末年始休暇」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、ユーザーが年末年始に「旅行する派」「自宅でのんびり派」「帰省する派」の3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。

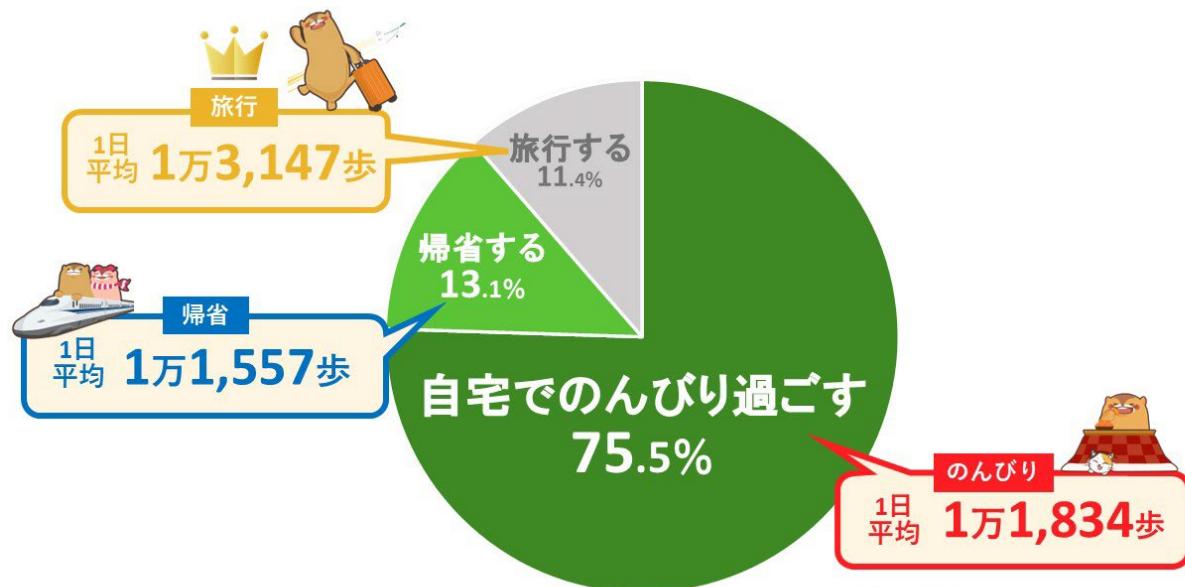
結果は「自宅でのんびり派」が75.5%と圧倒的な結果となり、年末年始の長期休暇をまったく過ごす人が多いことがわかりました。また、1日あたりの平均歩数は、「旅行する派」が13,147歩で一番多かったものの、過ごし方を問わず、どのグループも11,000歩以上という結果になりました。

「歩行と年末年始休暇に関する意識調査」

- 7割以上が「自宅でのんびり派」 平均歩数は「旅行する派」がトップ！
- 「自宅でのんびり派」の楽しみ方、「TVや動画を見る」「初売り」「初詣」が上位
- 年末年始、8割以上が「つい食べ過ぎてしまう」と回答。運動量を意識する人が多数
- 年末年始の運動不足解消、手軽なウォーキングが圧倒的人気
- 年末年始に健康に関する目標を立てる人は4割と控えめな結果。「健康第一」「ダイエット」の声が多数

■7割以上が「自宅でのんびり派」 平均歩数は「旅行する派」がトップ！

Q.年末年始をどのように過ごしますか？



はじめに、年末年始の過ごし方について「旅行する」「自宅でのんびり過ごす」「帰省する」のどれかを聞いたところ、「自宅でのんびり過ごす」と回答した人が75.5%と圧倒的に多く、「帰省する」人は13.1%、「旅行する」と回答した人は一番少なく、11.4%という結果になりました。

最も割合が多かった「自宅でのんびり派」からは、「お正月の移動は混み合うので、外に出ない」(50代男性)「普段立ち仕事のため、自宅でのんびりするのが何よりも楽しみ」(50代女性)という声が上がりました。一方で、次に多かった「帰省する派」は「ふるさとが好き」(60代男性)「普段会えない人と会うのが楽しみ」(60代女性)「実家に帰る貴重な機会」(30代男性)など地元への帰省で家族や友人と時間を楽しむほか、「旅行する派」は、「元気なうちに色々なところへ行きたい」(60代女性)「アクティビティに過ごしてみたい」(40代女性)という意見が多く上がり、それぞれのグループで年末年始の時間の使い方が大きく異なりました。

また、それぞれの1日あたりの平均歩数を見てみると、「旅行する派」が13,147歩、「自宅でのんびり派」は11,834歩、「帰省する派」は11,557歩と大きな差は見られませんでしたが、「旅行する派」がやや多く、行動的な性格の傾向が表れています。

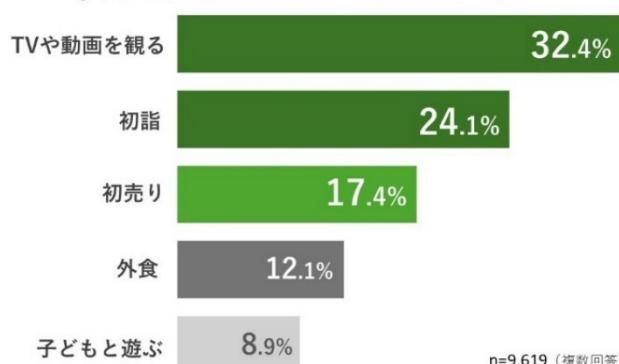
■「自宅でのんびり派」の楽しみ方、「TVや動画を見る」「初詣」「初売り」が上位

「自宅でのんびり過ごす」と回答した人に、年末年始に楽しみにしているものを見きました。

回答は「TVや動画を見る」「初詣」「初売り」が多く、自宅でゆったりと過ごしながらも、お正月ならではの恒例行事やイベントを楽しむ人が多くいることがわかります。また、その他の回答には「孫と遊ぶのが楽しみ」(40代男性)「家族との時間」(60代男性)など帰省してくる家族や親戚との時間を心待ちにする声も多く上がり、年末年始を家族が集まる機会として重視している人が一定数いました。さらに、

「料理をする」(40代男性)「思う存分読書をする」(50代男性)といった、普段なかなか時間が取れないことにじっくり取り組みたいという意見も多く見られました。

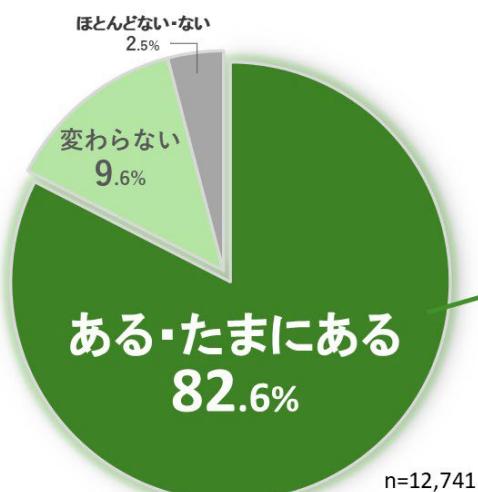
Q. 年末年始に楽しみにしているものはどれですか？



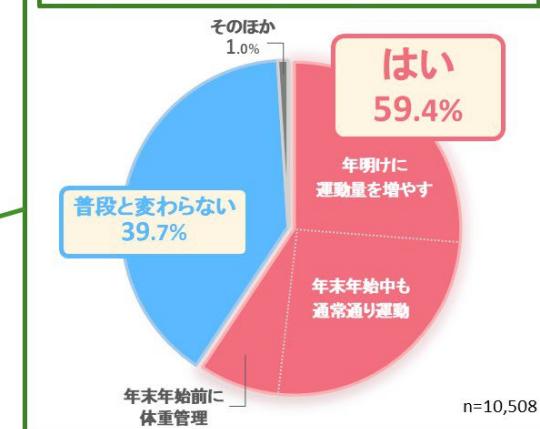
自宅でのんびりと年末年始を過ごす人の中でも、季節行事や家族との時間、趣味や関心事の時間などさまざまな楽しみ方があることがわかりました。

■年末年始、8割以上が「つい食べ過ぎてしまう」と回答。多くの人が運動量を意識

Q. 年末年始に食べ過ぎてしまうことはありますか？



Q. 意識的に歩いたり運動を増やしたりしますか？



「年末年始に食べ過ぎてしまうことはありますか？」という質問では、「ある」「たまにある」と回答した人が82.6%に上りました。そのうち、「年末年始を迎える前に運動量を増やして体重管理をしておく」「年末年始を楽しんだ後に運動量を増やす」「年末年始中も普段通りの運動をする」など、意識的に運動するという人は59.4%でした。

また、その他と回答した人の中でも、「徒歩で初詣に行く」(50代女性)「なるべく車を使わずに、歩くことを心がける」(30代女性)「大きなスーパーに行き、たくさん歩く」(60代女性)など日常生活の中で意識して身体を動かす人が多くいました。

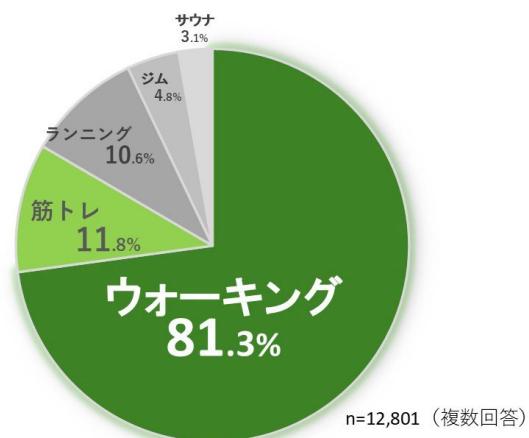
これらの結果から、年末年始に食事を我慢するのではなく、運動でバランスを取るという健康管理の方法を選ぶことで、食事を楽しみながらも体調に気をかける人が一定数いることがわかりました。

■年末年始の運動不足解消、手軽なウォーキングが圧倒的人気

「年末年始の運動不足解消に何をしますか？」と聞いたところ、81.3%が「ウォーキング」と回答し、「ランニング」や「筋トレ」の回答数をはるかに上回る結果となりました。年末年始に新しく運動を始めたいと思いつつ、身体の負担が大きいものはハードルが高いという人にとって、取り組みやすい点が選ばれている理由と考えられます。

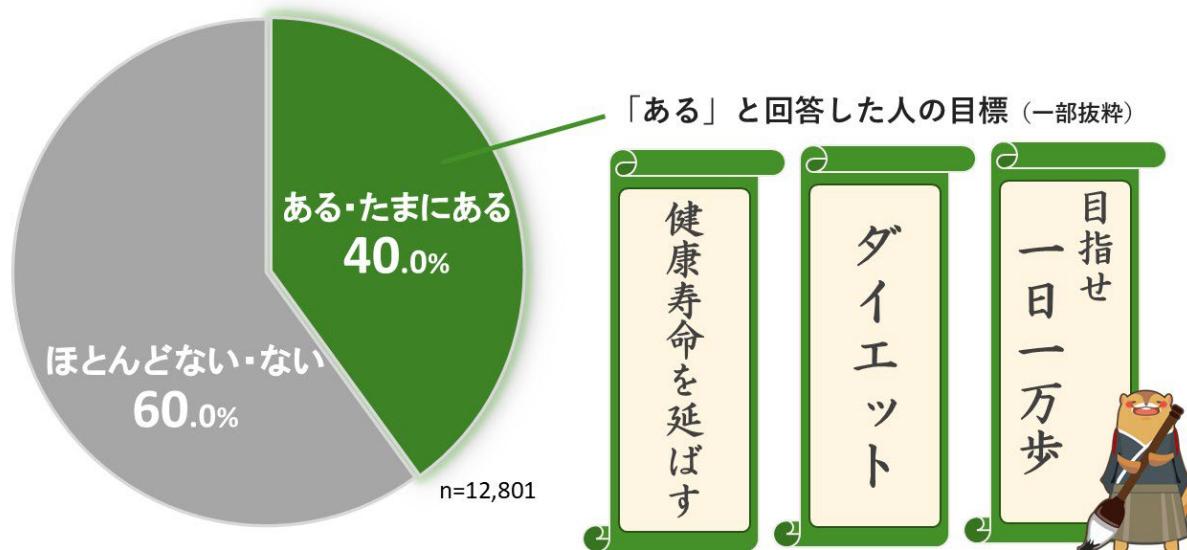
また、その他の回答の中には、冬季ならではの「スノーボード」(30代男性)「スキー」(50代男性)などのスポーツを挙げる声のほか、「雪かき」(30代男性)の意見もあり、地域や環境に応じて、季節を活かした運動を楽しむ人がいることがわかりました。

Q. 年末年始の運動不足解消に何をしますか？



■年末年始に健康に関する目標を立てる人は4割と控えめな結果。「健康第一」「ダイエット」の声が多数

Q. 年末年始に健康に関する目標を立てることはありますか？



「年末年始に健康に関する目標を立てることはありますか？」という質問では、「ある」「たまにある」と回答した人は40.0%に留りました。

一方で、目標を立てると回答した人の中では、「健康第一」や「ダイエット」に関する声が多数を占めました。また、aruku&ユーザーの特徴として、「1日1万歩」「毎日〇歩以上歩く」など、歩数を基準にした具体的な目標を設定する人も見られ、日頃からウォーキングを意識している様子が伺えました。

【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 12,801名

調査期間：2025年11月25日～12月9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）」など

* 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または登録商標です。

* 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。

その後予告なしに変更されることがあります。

■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