

ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行と花粉症に関する意識調査 ユーザーの2人に1人が「花粉症」、「屋内での運動に切り替える」割合は非花粉症の約5倍 ～花粉症が少ない都道府県ランキングトップ5を公開！～

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10,646名を対象として、2026年2月12日から2月26日にかけて「歩行と花粉症」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「花粉症グループ」「花粉症なしグループ」に分かれて歩数を競うイベントも同時に実施しました。

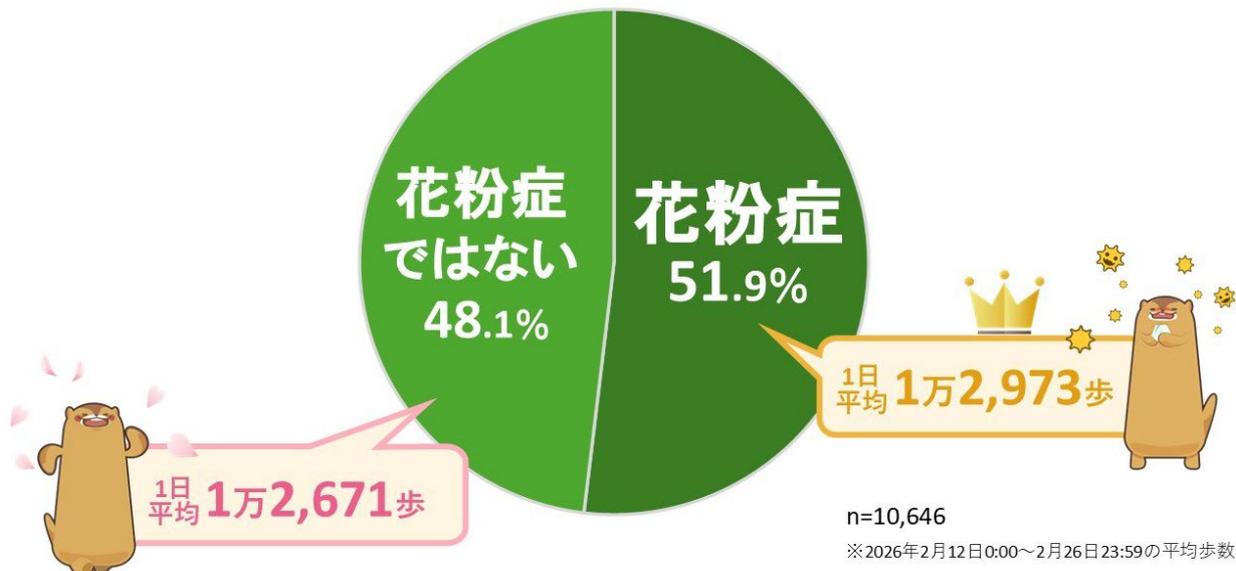
結果は「花粉症」が51.9%、「花粉症なし」は48.1%とほぼ同数で、1日あたりの平均歩数は花粉症グループが12,973歩、花粉症なしグループが12,671歩と僅差でした。一方で、花粉症グループの約半数が「花粉が原因で外出をためらうことがある」と回答したのに対し、花粉症なしグループでは10%未満にとどまりました。

「歩行と花粉症に関する意識調査」

- aruku&ユーザーの約半数が花粉症。歩数差は僅か
- 花粉症の50%以上が「外出をためらう」と回答。非花粉症の約8倍
- 春の運動はジムなどの屋内運動へ切り替えて工夫
- 花粉症が少ない地域はどこ？「花粉症が少ない都道府県」トップ5
- 健康投資額が高い人ほど「免疫力向上トレーニング」の必要性を実感

■ aruku&ユーザーの約半数が花粉症。歩数差はなし

aruku&ユーザーの花粉症・非花粉症割合

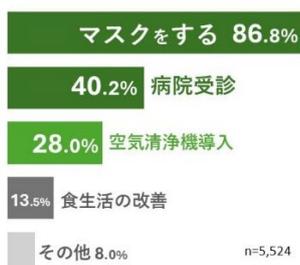
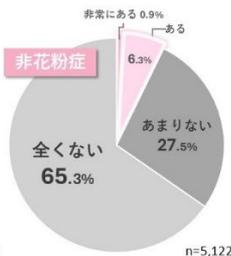
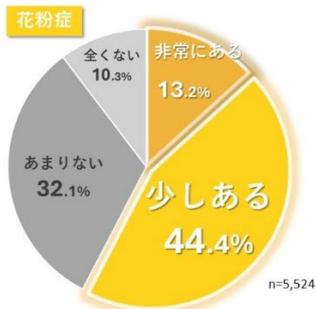


はじめに、花粉症の有無を尋ねたところ、「花粉症」と回答した人は51.9%、「花粉症ではない」と回答した人は48.1%と僅差で、aruku&ユーザーの約2人に1人が花粉症であることがわかりました。続いて、1日あたりの平均歩数を比較すると、花粉症のグループが12,973歩、花粉症なしのグループが12,671歩と、差はありませんでした。

■花粉症の50%以上が「外出をためらう」と回答。非花粉症の約8倍

Q. 花粉が原因で外出をためらうことはありますか？

花粉症の軽減・発症予防に気を付けていること



花粉症の人のうち「花粉が原因で外出をためらうことがある」と回答したのは57.6%で、花粉症でない人の回答数を大きく上回り、花粉症が日常生活における外出行動に大きく影響していることがわかりました。

また、花粉症の人が「花粉症の軽減や発症予防のために気を付けていること」で最も多かったのは「マスクをする」次いで「病院へ行く」、「空気清浄機などを導入する」という結果となりました。

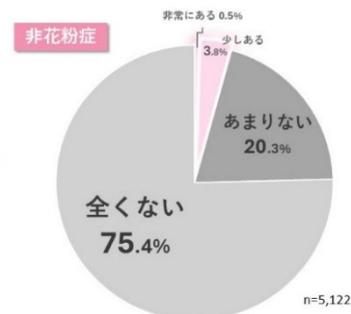
■春の運動はジムなどの屋内運動へ切り替えて工夫

「花粉の時期は、ジムなどの室内での運動に切り替えることがありますか？」という質問では、花粉症でない人で「ある」と回答したのは4.3%だったのに対し、花粉症の人で「ある」と回答したのは22.9%と約5倍の差がありました。

「ある」と回答した人からは、ジム以外にも「部屋で動画を観ながらストレッチをする」(40代男性)、「ダンス・エクササイズ」(60代女性)、「商業施設で買い物がてらウォーキングをする」(50代女性)といった声が上がりました。

「商業施設で買い物がてらウォーキングをする」(50代女性)といった声が上がると、花粉の影響を受けずに運動習慣を維持している人が一定数いることがわかりました。

Q. 花粉の時期は、屋内での運動に切り替えることがありますか？



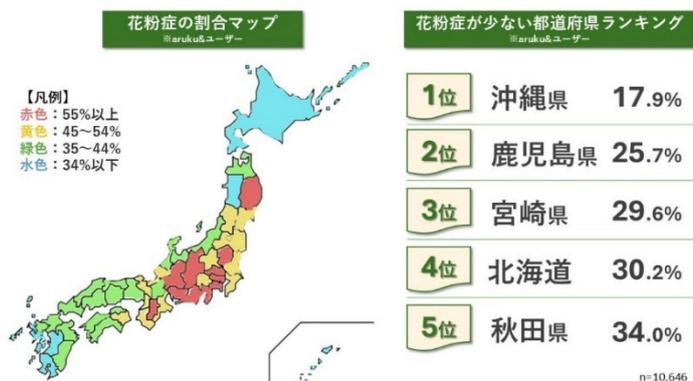
■花粉症が少ない地域はどこ？「花粉症が少ない都道府県」トップ5

都道府県別に aruku&ユーザーの花粉症の割合を見てみると、花粉症が最も少ない都道府県は1位沖縄県、2位鹿児島県、3位宮崎県と九州地方が上位を占め、次いで4位は北海道、5位は秋田県という結果となりました。

避紛地(※1)の特徴として、スギやヒノキが自生しにくく、標高1,000メートル以上の地域や海風が吹く沿岸部は花粉が少ない地域として挙げられます。(※2)

これに対し、花粉症が最も多い都道府県は岩手県で62.5%。東北地方はスギ林が多く、特に北上川沿いは花粉の飛散量が多い地域として知られています。次いで花粉症が多い都道府県は岐阜県で61.9%、奈良県60.2%でした。両県とも伝統的に林業が盛んであり、スギやヒノキの植林面積が非常に広がっていることなどが理由として考えられます。

そうした中、花粉シーズンでもウォーキングを楽しむために「おしゃれなマスクをする」(40代男性)、「夜に歩く」(40代男性)、「季節の花を楽しみながら歩く」(50代女性)など、さまざまな工夫をしている声が上がりました。

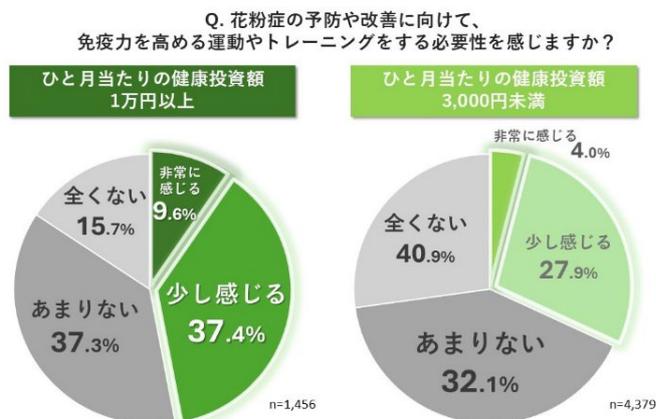


(※1) 避紛地：スギやヒノキが少なく、花粉症の時期でも快適に過ごせるエリアのこと

(※2) 環境省公式 HP より：<https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

■健康投資額が高い人ほど「免疫力向上トレーニング」の必要性を実感

月 3,000 円未満の健康投資層に比べ、月 1 万円以上の層は「花粉症対策に免疫力を高める運動が必要」と回答する傾向があることがわかりました。高投資層からは「健康状態によって、花粉症が改善・悪化することがあると思う」(30 代女性)、「免疫力をあげることが大切」(60 代女性)、「できるだけ薬に頼らずにできることはほとんど試したい」(50 代女性)などの意見が上がり、日常的な健康意識の高さが免疫力を高めるトレーニングの必要性につながっています。



【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 10,646 名

調査期間：2026 年 2 月 12 日～2 月 26 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