

## シニアの健康増進と社会参加を促進する 「おさんぽ会員」が“おしるこ”に登場

東京都港区に本社を置くカイト株式会社(代表取締役CEO:後藤 崇)は、シニア世代に特化したコミュニケーションアプリ「おしるこ」において、新たな機能として「おさんぽ会員」を2023年5月9日より導入しました。この機能は、シニアの健康維持・増進を目的に開発されたもので、毎日の歩数に応じてポイントが付与されます。このポイントを利用することで、様々な特典や割引を受けることができます。“おしるこ”は、健康的なライフスタイルを促進し、社会的な交流を増やすことで、50歳以上の方々の生活をより豊かにすることを目指しています。



**歩いてポイントを貯めよう**

**おさんぽ会員**  
月額 300円

おさんぽ会員になると、歩いた歩数をおしるこポイントに変換できます。

- 1,000歩につき「おしるこ1ポイント」が付与されます。
- アプリを起動した前日の歩数がポイントに変換されます。

※おもち会員、おしるこ会員、プレミアム会員の方はおさんぽ会員にお申し込みいただくとも歩数がポイントに変換されます。

**何気ない毎日の散歩で、  
健康とポイントが満足！**

歩数と消費カロリー

歩数

昨日	今日
6,768 歩	3,243 歩

週 月 6ヶ月 年

2023年4月1日~4月30日

歩数 月平均	消費カロリー 月平均
8,399 歩/日	273.5 kcal/日

### シニアの現状と目標：

退職したシニアは、社会的役割が減り、自分自身の生きる目標を見出しにくくなることから、社会的な関わりが少なくなり、家に引きこもりがちになりやすいです。このような状況はシニアの日常生活を非活動的にし、身体的生活機能のみならず、精神的および社会的な生活機能をも低下させる大きな要因となります。シニアが身体活動量を増加させる方法としては、まず、日常生活の中であらゆる機会を通じて外出すること、ボランティアやサークルなどの地域活動を積極的に実施することが挙げられます。そのうえで、積極的な健康づくり行動としての体操、ウォーキング、

軽スポーツなどの運動を定期的実施することが重要です。このような身体活動を行なうことによって、シニアの生活の質を規定している日常生活動作能力(ADL)障害の発生を予防し、活動的余命を延長させることが可能であると考えます。

日常生活におけるシニアの歩数:

シニアの日常生活動作能力の中で、比較的早期から低下するのは歩行や起居などの移動動作に関わる能力です。従って、シニアが日常生活において歩行運動を積極的に行なうことは、日常生活動作障害に対する初期予防活動として有効であると言われています。

目標値: 男性: 6,700歩、女性: 5,900歩

注) 1日当たり平均歩数で1,300歩、歩行時間で15分、歩行距離で650～800m程度の増加に相当

基準値: 男性: 5,436歩、女性: 4,604歩 (70歳以上)(平成9年国民栄養調査)

厚生労働省: [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)

また、おさんぽ会員のリリースに伴い以下のキャンペーンを実施します。

期間: 2023年5月31日まで

対象: おさんぽ会員への新規登録者全員に200ポイントプレゼント

URL:

**50歳以上限定のシニアSNSアプリ”おしろこ”とは**



“おしろこ”では、リアルでは繋がることがなかったであろう人と出会ったり、悩みを誰かに相談したり、自分の趣味や得意を発信したり、日記投稿で貯めたポイントで商品・サービスをお試しすることが可能です。単にオンラインの仮想空間へ置き換えた場ではなく、地域や時間の制限を超え、今までに体験したことのない新たな人生の生きがいを見つけ、誰もがワクワクできる”場”のご提供を目指しています。

名称: おしろこ

価格: 無料 (\*一部ポイント課金、定額課金が含まれます)

AppStore <https://apps.apple.com/jp/app/id1478365199?l=ja&ls=1&mt=8s>

Google play <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.cayto.oshiruco.android>

公式HP <https://oshiruco.com/>

名称:カイト株式会社 ( <https://cayto.jp/> )

住所:東京都港区西麻布1丁目14-15-3F

資本金:8,747万円(資本準備金含む)

事業内容:シニア事業

【本件に関するお問合せ先】

TEL:03-6447-4106 E-mail:[contacts@cayto.jp](mailto:contacts@cayto.jp) 担当:おしるこ事務局

※掲載の商品名称やサービス名称などは、一般に各社の商標または登録商標です。

※各社の商標記載においては、™や®などの商標表示を省略する場合があります。