

健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！




| アプリの活動   |                              |         |       |
|--|------------------------------|---------|-------|
| 行 動  | 実施すること                       | 付与ポイント  | 付与制限  |
| 歩く<br>                | 目標歩数を達成                      | 1pt     | 1日1回  |
|  | 1週間で、目標歩数を5日達成               | さらに 5pt | 1週間1回 |
|  | 1週間で、目標歩数を7日達成               | さらに 2pt | 1週間1回 |
| 脳トレ<br>             | 目標脳トレ回数を達成                   | 1pt     | 1日1回  |
|  | 1週間で、目標脳トレ回数を5日達成            | さらに 5pt | 1週間1回 |
|  | 1週間で、目標脳トレ回数を7日達成            | さらに 2pt | 1週間1回 |
| 食べる<br>             | 目標食事品目数を達成                   | 1pt     | 1日1回  |
| 起動<br>              | アプリを起動                       | 1pt     | 1日1回  |
| 体重/血圧/血糖<br>の登録<br> | 1カ月間で、アプリに体重・血圧・血糖のいずれかを1回登録 | 10pt    | 月1回   |

**設定** 1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜日～土曜日、月=1日～末日、年=4月1日～3月31日

**目標** 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

ポイントは2023年4月1日現在のものに変更される可能性があります。

## QRコード読み取り

| 行 動  | 実施すること   | 付与ポイント   | 付与制限                   |
|--|--|--|------------------------|
| イベント      | アプリでお知らせ通知のあったイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る             | <b>10pt</b>  | 月5回<br>(同一イベントは1日1回まで) |
| ボランティア1h  | 市指定のボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る              | 50回まで<br><b>50pt</b><br>-----<br>51回目以降<br><b>10pt</b> | 1日2回<br>※年5000ptまで     |
| 健診      | 当年度中に受診した健康診断結果票を持参し、QRコードを読み取る<br>(持参先はアプリから確認できます) | <b>30pt</b>  | 年1回                    |

## その他活動

| 行 動   | 実施すること  | 付与ポイント             | 付与制限     |
|---|---|--------------------|----------|
| 登録ボーナス   | てくぽに申し込む(自動付与)  | <b>100pt</b>       | 新規登録時に1回 |
| 認知機能テスト  | アプリから送られてくる認知機能テストに回答する(自動付与)<br>※テストは、無料でできる回数に限りがあります。              | <b>50pt</b>        | 年2回      |
| お友達紹介    | てくぽに友達を紹介する<br>※紹介方法は21ページをご覧ください。<br>※お友達紹介ポイントは、付与に1か月ほどかかる場合があります。 | 双方に<br><b>50pt</b> | 年8人      |

上記以外にもアンケートやキャンペーンでポイントがもらえる場合があります!