


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！

ポイントは2024年4月1日現在のものに変更される可能性があります。


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 	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
毎日目標達成で14pt/週			
脳トレ 	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
毎日目標達成で14pt/週			
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
かんたん健康管理の登録 	1カ月間で、かんたん健康管理(体重など)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。

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	10pt	月5回
地域活動参加	市指定の地域活動に参加し、QRコードを読み取る	10pt	月5回
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 50pt 51回目以降 10pt	1日2回 ※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(持参先はアプリから確認できます)	30pt	年1回

※上記活動の詳細などは、てくポ承認後に八王子市メニューの「八王子市からのお知らせ」をご覧ください。

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 	てくポに申し込む(自動付与)	100pt	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) ※テストは、無料でできる回数に限りがあります。	50pt	年2回
お友達紹介 	てくポに友達を紹介する ※紹介方法は25ページをご覧ください。 ※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 50pt	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！