

ポイントが貯まること	条件	付与ポイント	上限
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	週1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに2pt	週1回
脳トレ	目標回数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標回数を5日達成	さらに5pt	週1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに2pt	週1回
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
体重／血圧／血糖の登録	1か月間で、アプリに体重・血圧・血糖のいずれかを1回登録	10pt	月1回

ポイントが貯まること	条件	付与ポイント	上限
検診	当年度中に受診した健康診断の結果票を、市役所(高齢者いきいき課)かボランティア受入施設一覧に掲載の施設に持参し、提示されたQRコードを読み取る	30pt	年1回
イベントに参加	アプリからお知らせの合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4回
ボランティア(1時間)	市指定のボランティア受入施設のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50pt	1日2回
ボランティア(計10時間)	ひと月に10時間のボランティアを実施する(自動付与)	50pt	月1回まで
ボランティア(計20時間)	ひと月に20時間のボランティアを実施する(自動付与)	50pt	月1回まで
登録ボーナス	てくぽに申し込む(自動付与)	100pt	新規登録時1回
アンケート	アプリから市が依頼するアンケートに答える(自動付与)	50pt	年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) ※無料で行えるテスト回数には限りがあります	50pt	年2回
お友達紹介	てくぽに友達を紹介する(詳細はアプリのお知らせでご案内)	100pt	年4回