# てくポ もらえるポイント一覧

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2025年4月1日現在のもので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 毎日目標達成で14pt／週 | 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 毎日目標達成で14pt／週 | 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 | 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<br>51回目以降 10pt | 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） | 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）<br>※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<br>※紹介方法は25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 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!