



# タッタカポイントのため方

タッタカくん  は、みたぽ (みたか地域ポイント) 対象

## 毎日 アプリを開いてためよう

ログイン +1タッタカポイント

目標設定 +3タッタカポイント

## 年5~6回 イベントに参加しよう

ウォーキング・ランニング +100タッタカポイント

スタンプラリー +100タッタカポイント

## 年5~6回 イベントでポイントを貯めよう

ウォーキング・ランニング +500タッタカポイントの目標達成

スタンプラリー・10タッタカポイント×スタンプ獲得数 +500タッタカポイント (50スタンプの場合)

全て獲得した場合

**月最大1,164pt**

(みたぽ交換対象は1,040pt)  
※月31日、4週間の場合



三鷹市ホームページ

## 毎日 1 dayチャレンジ

歩数 8,000歩 +5タッタカポイント

ウォーキング 30分または2km +5タッタカポイント

ランニング 10分または2km +5タッタカポイント

## 毎週 1 weekチャレンジ

歩数 50,000歩 +5タッタカポイント

ウォーキング 10km +5タッタカポイント

ランニング 10km +5タッタカポイント

## 毎月 1 monthチャレンジ

歩数 120,000歩 +5タッタカポイント

ウォーキング 30km +5タッタカポイント

ランニング 30km +5タッタカポイント

500タッタカポイント (みたぽ交換対象) は、100みたぽと交換できます  
※タッタカポイントからみたぽへの交換は、別途みたか地域ポイントアプリとの連携が必要です

# タッタカポイントのため方



500タッタカポイント（みたポ：みたか地域ポイント交換対象）は、100みたポと交換できます

## ログイン

アプリを開いたら獲得できます  
(1日1回)

**+1**  
タッタカ  
ポイント

## トレーニング（みたポ交換対象）

トレーニングのウォーキングまたはランニングを行うと獲得できます  
(1日1回)

**+5**  
タッタカ  
ポイント

## 目標設定

目標設定機能において日・週・月いずれかでも目標を設定している間は1日1回ログインポイントとともに獲得できます

**+3**  
タッタカ  
ポイント

## 1 dayチャレンジ

### 歩数（みたポ交換対象）

1日のうち8,000歩以上歩くことで獲得できます

### ウォーキング（みたポ交換対象）

1日のうちトレーニング（ウォーキング）で30分または2km歩くことで獲得できます

**各+5**  
タッタカ  
ポイント

### ランニング（みたポ交換対象）

1日のうちトレーニング（ランニング）で10分または2km走ることで獲得できます

## イベント

### ウォーキング・ランニング スタンプラリーイベント（参加）

ウォーキングまたはランニングイベントに参加することで獲得できます

**+100**  
タッタカ  
ポイント

### ウォーキング・ランニング （目標達成）（みたポ交換対象）

ウォーキングまたはランニングイベントで目標達成することで獲得できます

**+500**  
タッタカ  
ポイント

### スタンプラリーイベント （スタンプ獲得）（みたポ交換対象）

スタンプラリーで1スタンプ毎に獲得できます

**+10**  
タッタカ  
ポイント

## 1 weekチャレンジ

### 歩数（みたポ交換対象）

1週間（月曜日～日曜日）のうち50,000歩歩くことで獲得できます

### ウォーキング（みたポ交換対象）

1週間（月曜日～日曜日）のうちトレーニング（ウォーキング）で10km歩くことで獲得できます

**各+5**  
タッタカ  
ポイント

### ランニング（みたポ交換対象）

1週間（月曜日～日曜日）のうちトレーニング（ランニング）で10km走ることで獲得できます

## 1 monthチャレンジ

### 歩数（みたポ交換対象）

1か月（毎月1日～末日）のうち120,000歩歩くことで獲得できます

### ウォーキング（みたポ交換対象）

1か月（毎月1日～末日）のうちトレーニング（ウォーキング）で30km歩くことで獲得できます

**各+5**  
タッタカ  
ポイント

### ランニング（みたポ交換対象）

1か月（毎月1日～末日）のうちトレーニング（ランニング）で30km走ることで獲得できます

たくさん貯めて  
健康とみたポも  
手に入れよう！



1か月で最大1,164pt  
（みたポ交換対象は1,040pt）が  
獲得可能！

