

アプリでかんたん! 楽しく歩いて**健幸**に!

多摩市
健幸ポイント
事業

TAMA るんるん♪

ポイントを
貯めてお得に
景品がもらえる!



「TAMAるんるん♪」
とは?

ウォーキングなど、
楽しみながら
健幸習慣が身につく
アプリです!



あなたも今から
始めませんか?

TAMA るんるん♪ 3STEP

- 1 アプリをダウンロードして利用登録をしよう!
- 2 ウォーキングや食事記録、イベント参加、健診受診などでポイントを貯めよう!
- 3 貯めたポイントを使って景品をGETしよう!



ポイントで応募!
キャンペーン

ポイントをざくざく貯めて
ざくざく当てよう!

詳しくはこちら
(多摩市公式HP)



アプリ
について 多摩市健幸ポイント事業コールセンター

電話番号: 0570-031-033 (直通)
受付時間: 平日9:00-17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

事業
について 多摩市企画政策部企画課

電話番号: 042-338-6916 (直通)
受付時間: 平日8:30-17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

参加費
無料!

登録すればすぐに参加OK!

登録も
簡単!

対象 多摩市内に在住・在勤・在学の方(18歳以上)

アプリと連携して利用できるウェアラブル端末と体組成計の貸出もあります
(市内在住者限定、詳細は市公式HP等でお知らせします)

登録の流れ

Androidをご利用の方のみ

Step 1 「Google Fit」アプリと「ヘルスコネクト」アプリのインストール

ヘルスコネクトのインストールはこちら

Google Fitのインストールはこちら



※一部のスマートフォンには対応していない場合があります

Androidをご利用の方のみ

Step 2 「Google Fit」アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期

- Google Fitアプリを起動し、トップ画面右下メニューから「プロフィール」をタップ
- プロフィール画面右上の「設定」をタップ
- 「Fitとヘルスコネクトを同期する」を有効にする



iPhone・Android共通

Step 3 「WoLN」アプリをインストール



- 「WoLN」アプリをインストールする
- アプリを開きアカウントを作成する
※ LINEやApple IDでの作成が簡単おすすめです
- 都道府県のリストから「東京都」を選択し、「TAMARんるん♪(多摩市)」をタップ

iPhone

をご利用の方は
こちらよりインストール



Android

をご利用の方は
こちらよりインストール



使い方のコツはこちら

ホームの「TAMARんるん♪をもっと使いこなすには?・・・」をタップ!



TAMARんるん♪をもっと使いこなすには? 使い方を確認してください!

多摩市公式HP「TAMARんるん♪」でアプリの使い方が確認できます!

- TAMARんるん♪を上手に活用して?
- 1. 多摩市公式HP「TAMARんるん♪」の「使い方」ページを確認してください。
 - 2. 「ヘルスコネクト」アプリの「ヘルスコネクト」設定を有効にしてください。
 - 3. 「Google Fit」アプリの「ヘルスコネクト」設定を有効にしてください。
 - 4. 「TAMARんるん♪」アプリの「ヘルスコネクト」設定を有効にしてください。
 - 5. 「TAMARんるん♪」アプリの「ヘルスコネクト」設定を有効にしてください。

たまおポイント

食事記録は1日3回
入力すると**30ポイント**も
ゲットできるよ!



昼



食事記録 **10ポイント!**
3,000歩達成 **6ポイント!**
健康記事参照 **2ポイント!**



朝



睡眠記録 **2ポイント!**
ホーム画面表示 **2ポイント!**
食事記録 **10ポイント!**

たまおポイント

ウォーキングは、
基準歩数達成のほかに
ウォークラリーやバーチャルウォークなど
いろいろな企画に参加すると
追加ポイントがたくさんつくよ!

夜



体重記録 **2ポイント!**
食事記録 **10ポイント!**
5,000歩達成 **14ポイント!**



多摩市では、市民の誰もが健康で幸せに過ごせるまちを目指して健幸まちづくりに取り組んでいます。健康も幸せも誰かに与えられるものではなく、市民一人ひとりが手に入れるものです。ぜひ、「TAMARんるん♪」をつかって、お得に毎日の健幸習慣を身に付けましょう。