

多摩市健幸ポイント事業

TAMA るんるん♪  
てがるに♪すばやく♪  
『きらく』  
しませんか？



# ウェアラブル端末・体組成計 の貸出開始！

無料

追加  
募集

貸出対象者 多摩市内在住者（18歳以上）であり、多摩市健幸ポイントアプリ「TAMA るんるん♪」と機器を連携し利用できる方

貸出機器（ウェアラブル端末・体組成計）とTAMA るんるん♪アプリを連携して、てがるに♪すばやく♪体重や睡眠時間を記録しませんか？  
11月末から開催している貸出説明会・貸出会ですが、  
**好評につき、追加「貸出会」を開催します！**

参加すると「TAMA るんるん♪」  
50ポイントもらえる！

日 時

令和8年1月20日 (火) 9:30~11:30

場 所

多摩市役所本庁舎3階301会議室

参加方法

右記QRより事前申込（先着順）  
※キャンセルする場合は、必ず企画課までご連絡ください。

貸出内容・数

貸出機器、30セット程度

持ち物

- ①現住所を確認できる身分証
- ②TAMA るんるん♪利用をしているご自身のスマートフォン
- ③機器が入る大きめのエコバッグ

注意事項

- ・本貸出会は、来庁時に健幸ポイントアプリ「TAMA るんるん♪」をインストール・登録（詳しくは裏面参照）されている方が、貸出機器と連携して継続して利用していただく必要があります。
- ・健幸ポイントアプリ「TAMA るんるん♪」を必ずスマートフォンにインストール・登録し、「TAMA るんるん♪」のホーム画面が表示される状態にしてご来庁ください。
- ・貸出にあたっては、本人が継続的に利用することや無断譲渡・転売の禁止、TAMA るんるん♪アプリでのデータ分析にご協力いただけること等が条件になります。詳しくは、下記TAMA るんるん♪ HPを参照ください。

▼貸出会申込みフォーム  
1/6 (火) ~先着順



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）



多摩市健幸ポイント  
TAMA るんるん♪



# 貸出機器（ウェアラブル端末・体組成計）ってどんなもの？



## ウェアラブル端末とは

腕につけるだけで、歩数や心拍数、消費カロリー、睡眠ストレスレベルなどを自動計測します。また、スマートフォンを持ち歩かなくても歩数計測可能です。



製品名：Fitbit Inspire 3

## 体組成計とは

乗るだけで、体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを簡単に測定します。体の変化をグラフなどで分かりやすく確認できる体組成計です。



製品名：FINCオリジナル体組成計

## TAMARUN♪とマイナポータルを連携しませんか？

TAMARUN♪とマイナポータルを連携すると、医療保険情報（健診情報、薬剤情報、医療費通知情報）を取得し、これからの健診結果を未来予測＆おすめの生活改善案を提示してくれます！

マイナポータルとの連携に困ったら、TAMARUN♪アプリのホーム画面「ヘルプ」→「WoLNアプリ操作マニュアル」を見てね。



「健康診断 未来予測」を『実行』すると11月～、50ポイント付与（月1回）！

## アプリがダウンロードできない方へ朗報！（65歳以上対象）スマホ助成スタート



11月より65歳以上を対象に最大3万円のスマートフォン購入費助成事業を開始しました。

機種が古くてTAMARUN♪アプリをダウンロードできない皆様、この機会を利用してスマホも健幸習慣も新しくゲットしませんか？

公式HP「スマホ助成」ページへ▶



お問合せ：高齢支援課介護予防推進係（042-338-6924）

### 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ません

### 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、トップ画面右下のメニューから「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

①「WoLN」アプリをインストールする

iPhoneをご利用の方はこちらよりインストール

App Storeからダウンロード

Androidをご利用の方はこちらよりインストール

Google Playで手に入れよう

②アプリを開きアカウントを作成する  
※LINEやApple IDでの作成が簡単です

③都道府県のリストから「東京都」を選択し、「TAMARUN♪（多摩市）」をタップ

### Androidをご利用の方のみ

#### Step 4 「Google Fit」と連携

- WoLNアプリにログインし、「きらく」をタップ
- 「歩数」を選択
- 歩数データの許可の「許可する」をタップ
- ポップアップ画面から「Google Fitに接続する」をタップ

「TAMARUN♪」のインストール・登録はできたかニャー？



## アプリのお問合せ

多摩市健幸ポイント事業  
コールセンター  
2026年3月31日（火）まで対応

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）