

多摩市健幸ポイント事業

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



# ウェアラブル端末・体組成計 の貸出開始！

330セットを  
無料で貸出！

無料  
11/26  
から

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

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？  
貸出説明会に参加すれば、その場で連携ができます！→ 詳細は裏面へ

## ① 貸出説明会【予約制・各回3名※】

11月は、40代以上の方限定！

日時（各日12回・各回40分）	場所
11/26(水) 9:30~16:40	関戸公民館ギャラリー
11/28(金) 9:30~16:40	消費生活センター講座室
11/29(土) 9:30~16:40	中央図書館活動室1

機器の使い方を知りたい方、アプリと機器を連携してほしい方は、こちらがおすすめ！



日時（各日12回・各回40分）	場所
12/3(水) 9:30~16:40	パルテノン多摩会議室3・4
12/13(土) 9:00~12:10※	関戸公民館大会議室
12/14(日) 9:30~16:40	消費生活センター講座室

各日の開始時刻：①9:30②10:00③10:30④11:00⑤11:30⑥12:00⑦13:30⑧14:00⑨14:30⑩15:00⑪15:30⑫16:00  
※12/13は、午前中のみ、各回4名。開始時刻は①9:00②9:30③10:00④10:30⑤11:00⑥11:30

## ② 貸出会【先着順・1日30名程度】

機器の使い方やアプリとの連携はセルフでOK！な方はこちら！

日時	場所
12/16(火) 16:30~18:30	中央図書館活動室1
12/19(金) 9:30~11:30	消費生活センター講座室
12/23(火) 9:30~11:30	関戸公民館ギャラリー

①は右記フォームより要申込、  
②は直接会場（予約不要）へ！

貸出説明会申込みフォーム▶

11/21（金）～先着順で受付開始



多摩市企画政策部企画課

電話番号：042-338-6916（直通）

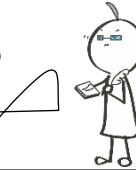
受付時間：平日8:30～17:00（土日・祝日・年末年始除く）



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

## ①貸出説明会と②貸出会って何をするの？

参加すると「TAMAるんるん♪」  
50ポイントもらえる！

貸出説明会では、1)機器貸出にあたっての同意事項確認と貸出申込、2) 機器とアプリ（「TAMAるんるん♪」）の連携、3) 機器の簡単な使い方の説明、の3点を行います。

一方、機器とアプリの連携や機器の使い方に特にご不安がない方には、貸出のみを行う②貸出会を開催します。1)機器貸出にあたっての同意事項確認と貸出申込のみ、対面で行います。

**機器貸出をご希望される方は①または②に必ずご参加ください。**

※ 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たこと等が条件になります。詳しくは、TAMAるんるん♪公式HPで掲載する予定です。

※ ①、②で配布上限に達しなかった場合は、別途市役所にて貸出会を開催する可能性があります。

### <当日持ち物>

- i 現住所を確認できる身分証
- ii TAMAるんるん♪を利用していいるご自身のスマホ
- iii 機器が入る大きめのエコバッグ

## TAMAるんるん♪とマイナポータル を連携しませんか？

TAMAるんるん♪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、TAMAるんるん♪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)！

すでに実施済みの方も、後日ポイント付与予定です！

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TAMAるんるん♪  
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)

