



令和8年度多摩市健幸ポイント事業

TAMA るんるん♪

ありがとう1周年!

令和8年度
10月発行

「TAMAるんるん♪」は、歩いて楽しくポイントが貯まる、多摩市在住・在勤・在学の18歳以上の方であればどなたでもご利用いただける「健幸アプリ」(アプリ名:WoLN)です。

「つかう」んですキャンペーン

au PAYクーポンがもらえる!

au PAY

最大4,000円相当の
au PAYクーポンがもらえる
キャンペーンに応募しよう!

応募期間 ▶ 12/1 (火) ▶ 12/21 (月)

発表・配信 ▶ 令和9年 1/15 (金) TAMAるんるん♪アプリの「お知らせ」から配信(当選者のみ)

クーポン利用期間 ▶ 令和9年 1/15 (金) ▶ 3/15 (月)

応募コース

①1,000ポイントをつかって
2,000円相当au PAYクーポンを1,100名にプレゼント
※おひとり様1口まで応募可。

②2,000ポイントをつかって【①とのW応募・当選可!】
2,000円相当のau PAYクーポンを400名にプレゼント
※複数口応募可。当選は②で1口のみとなります。

複数口応募で
当選確率UP!

<アプリ内応募フォーム>



au PAY
クーポンとは

※多摩市内の対象店舗にて1回2,001円(税込)以上のau PAY(コード支払い)で使える2,000円割引クーポンです。
※コンビニエンスストア等、一部対象外の店舗・商品があります。※仕様については変更になる可能性があります。

「たまる」んですイベント

みんなで健幸もポイントも!
応援フェア♪(開催期間:10/1~11/30)

すべて参加で
850ポイント
GET!

歩いて、記録して、楽しく健幸をめざすみなさまを応援、いつもより多く
ポイントがもらえるチャンスです!
みんなで歩いて、ポイントも健幸も手に入れちゃいましょう♪

毎日歩いて、毎日
ログイン&イベント
参加で、今から
TAMAるんるん♪を
始めても、12月の
キャンペーンまでに
楽々1,000ポイント
以上貯められるよ!



10/1(木)~11/30(月)

◆マイナポータル情報「健康診断未来予測」利用で
期間限定ポイント3倍150ポイント(1回/月)

未来の健康をチェックして、今の健康づくり
に活かしましょう!

アプリのインストール
方法はこちら→



(多摩市公式HP「TAMAるんるん♪」)

10/15(木)~11/30(月)

◆第3回バーチャルウォーク開催
「多摩市から歩いて富士山登頂を目指そう!」
ゴールで 合計200ポイントGET!

実際の歩数に 応じて
進むバーチャルウォーク
ラリーだよ!



11/11(水)~11/17(火)

◆第1回みんなでウォーク開催
期間中TAMAるんるん♪参加者全員で
8,000万歩達成をめざそう!
目標達成で 計500ポイントGET!

詳しくは「TAMAる
んるん♪」ホーム>
「お知らせ」で発信し
ます。お楽しみに♪



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)



学んで! 体験!

健幸まちづくりイベント

主催：多摩市企画政策部企画課
問合せ：042-338-6916（平日8:30-17:00）



10/31 (土)
10時-16時
※15時半
最終受付

デジタル版多摩市ライフウェルネス検定のリリース（9/18）を記念して、
イベントを開催します！
この機会に、あなたの「健幸の引き出し」を増やして、もっと健幸な毎日へ！

全部まわると
TAMAるんるん♪
**300pt以上
GET!**

会場 パルテノン多摩2階 オープンスタジオ

内容 第1部（10:00～11:30）：健幸まちづくりシンポジウム
第2部（11:30～16:00）：健幸体験イベント

参加方法 第1部：要事前申込（先着80名）※手話通訳・要約筆記あり
第2部：申込不要、一部当日先着順

詳細・申込一
随時更新中



（多摩市HP）

第2部 健幸体験イベント【11:30-16:00・15:30最終受付】

出入り自由

ライフウェルネス検定を体験!

健幸と幸せに関する知識をクイズ感覚で学ぶことができるデジタル検定。
何問正解できるか、ぜひ挑戦してみてください！

※通常の検定受験ポイントとは
別にもらえます。

フレイル
とは?

健幸な
食事は?

30pt
獲得
※

当日先着順

京王メモリアル多摩センター提供 エンディングノートの書き方講座

もしもの時に備えられるだけでなく、自分
を振り返る良い機会にもなるので若い方
にもお勧めの人気講座。
参加者には京王メモリアルのオリジナル
の「エンディングノート」を1冊プレゼント!



50pt
獲得

時間制・当日先着順

もしバナゲーム!

「あなたはもしものとき、どうしてほしい?」
大切だとわかっていながらも、後回しにしがちな、
人生の最期をどのように迎えたいかを楽しく考えます。
言葉にすることで、意外な自分の考えに気づくことも!
カードを使ったゲームなので、だれでも気軽にご参加くだ
さい。

ご家族との
参加もおススメ!

50pt
獲得

開始時間
①13時
②14時
③15時

※12時半から
整理券配布

実施：あいセーフティネット（河北医療財団）

出入り自由

12月上旬リリース予定

脳トレ&脳年齢判定を体験!

「脳トレ」の第一人者・川島隆太博士が監修する脳カトレ
ニングが12月にTAMArんるん♪に登場
予定! 50種類以上の月替わりゲームを、
リリース前に一足早くご体験ください。



東北大学
加齢医学研究所教授
医学博士
川島隆太先生

監修
川島隆太
博士



30pt
獲得

出入り自由

ロコモ度チェック!

足腰の力やバランスを調べる「立ち上がりテスト」&
「2ステップテスト」。あなたのロコモ度を、専門家と
一緒にチェックしてみませんか?
“筋力”くらべもあるので、子どもから
大人までチャレンジしに来てね!

大人も子どもも!
筋力気になりませんか?

何センチまで
片脚で
立てるかな?



実施：あいセーフティネット（河北医療財団）

50pt
獲得

出入り自由

明治安田生命提供 ベジチェック

野菜たりますか?
センサーに手をかざすと
推定野菜摂取量を
測定できるベジチェック
を体験できます!



50pt
獲得

シールラリー達成で 先着100名様にプレゼント♪

12時半から
先着受付開始

4つ以上のブースに参加してアンケートに答えると、先着100名様に大塚製薬(株)
提供「カロリーメイトゼリー」または(株)ロッテ提供「キシリトール配合ガム」を1つプレゼ
ント♪



カロリーメイトゼリー



キシリトール配合ガム

上記以外にも、出張健幸Spotやフレイル
予防に関するパネル展示なども予定してい
ます! 最新情報は、右上のQRコード（多
摩市HP）でご確認ください。

※イベント内容は、変更となる場合がございます。