

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



Fitとヘルスコネクトを同期する

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? 別にもう一方、ココをクリック!

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♪」を思いっきり活用するには?
- ご自身の健康データについて詳しくはこちら!
 - TAMARんるん♪をもっと使いこなすには?というページ、ぜひご覧ください!
 - TAMARんるん♪を思いっきり活用するには?というページ、ぜひご覧ください!
 - TAMARんるん♪を思いっきり活用するには?というページ、ぜひご覧ください!
 - TAMARんるん♪を思いっきり活用するには?というページ、ぜひご覧ください!
 - TAMARんるん♪を思いっきり活用するには?というページ、ぜひご覧ください!

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!**



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!**



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!**

