

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♪

2025年
10/1
スタート!

「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!



POINT 01

ゲーム感覚で楽しく
続けられる!

いろいろな機能で楽しく健幸づくりに
取り組めます。

ウォーク
ラリー

バーチャル
ウォーク



アプリの特徴は3つ!

POINT 02

あなたのカラダ情報が
ひと目でわかる!

歩数や食事、運動、体重、睡眠、
血圧、体温などの情報をまとめて
管理し、いつでもスマホでチェック
できます。



POINT 03

ポイントを貯めて
「au PAYクーポン」を
抽選でゲット!

一定のポイントを貯めた方は、
「au PAYクーポン(2,000円相当※)」
が当たる抽選に応募できます。



※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。
※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。

♪ 特設ページはこちら ▶▶▶ 「TAMA るんるん」で検索 🔍

♪ 詳細は裏面をチェック! ▶▶▶



※特設ページは10月1日開設予定

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)

ウェアラブル端末貸出は、令和7年第3回多摩市議会で承認された場合、
実装を予定しています

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

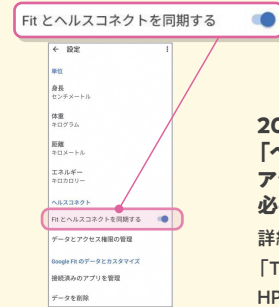


※一部のスマートフォンには対応していない場合があります

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

- 1 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
- 2 プロフィール画面
右上の「設定」を
タップ
- 3 「Fitとヘルスコネクトを
同期する」を有効にする



2025年11月～
「ヘルスコネクト」の
アップデートが
必要です
詳細は決定次第
「TAMARんるん」
HPでご案内します

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
が簡単でおすすめです



- 3 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



Androidをご利用の方のみ

Step 4 「Google Fit」を連携

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



よくある質問

Q1. どうやったらポイントが貯まるの?

毎日アプリを 開いて



アプリを起動すると
ポイントゲット!

歩いて



1日に3000歩以上
スマホと歩いてゲット!

食事内容



食事内容を入力して
ポイントゲット!

体重



体重を登録して
ポイントゲット!

また、健診の受診やイベント参加、アンケート回答などでもポイントが貯まります!

Q2. ポイントの 応募期間は?

2026年1月5日から
2026年1月末頃を
予定しています

詳細は「TAMARんるん」
HPをご確認ください!



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
2025年10月1日(水)～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)

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)