

TAMArんるん

「つかう」んですキャンペーン

TAMArんるん♪企業協賛キャンペーン

(株)ロッテ提供・キシリトール配合ガム(4個セット)が当たる

応募期間 8/6(木)13:00~8/17(月)23:59

応募条件 300ポイント使用 一人1口まで

応募方法 TAMArんるん♪アプリ内のポイントで「つかう」よりご応募ください。

当選発表 景品の発送(9月上旬予定)をもってかえさせていただきます。

応募商品

4個セット
抽選で
30名様に
プレゼント



ロッテ独自のユーカリ抽出物で歯垢の生成を抑え、歯ぐきを健康に保つことができるオーラテクトガムなど、4種類のスティックガムを1セットにしてプレゼントします！

詳細はこちら



<アプリ内応募フォーム>



「たまる」んですポイント

ウェアラブル端末 & 体組成計貸出説明会

TAMArんるん♪と連携すれば、手軽にすばやく歩数や消費カロリー・睡眠ストレスレベル等を記録できる「ウェアラブル端末」と、体重や筋肉量、体脂肪等を記録できる「体組成計」を貸出します！
貸出説明会に参加すれば、その場で連携ができます！



参加すると
50ポイント
GET!

ウェアラブル
端末

体組成計



Fitbit
Inspire 3



Finc オリジナル
体組成計

- ◆定員:各日36名(先着、1枠30分)
- ◆対象:TAMArんるん♪アプリを利用している市内在住者(18歳以上)
- ◆参加方法:事前申込み制
- ※受付は、7/21(火)13:00~各回開催1週間前まで

健幸Spot利用キャンペーン

市内7カ所にある「健幸Spot」をご存じですか?「健幸Spot」には、血圧計と体組成計を設置しています!この機会に、「健幸Spot」を訪れて、血圧計と体組成計で自分の体の状態を知ってみませんか。

健幸Spot利用で30ポイント(1回/週)

期間 ▶ 6/20(土) ▶ 8/27(木)

※複数のSpotを訪れても、ポイント付与は週1回のみです
※Spot設置の2次元コードを読み込むことでポイントが付与されます

- ◆対象:TAMArんるん♪アプリ利用者
- ◆場所:市内健幸Spot7カ所
 - ・市役所本庁舎1階ロビー
 - ・関戸公民館7階
 - ・二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階
 - ・中央図書館2階
 - ・グリナード永山2階(永山1-4)
 - ・café&living Kalaka(豊ヶ丘4-2-5-107)
 - ・市民活動・交流センター1階



日時

場所

8/30(日)9:30~16:30

関戸公民館ギャラリー

9/5(土)9:30~16:30

永山公民館ギャラリー

9/13(日)9:30~16:30

中央図書館活動室1

詳細・申込はこちら



TAMArんるん♪アプリで体重や血圧を記録すると、それぞれ2ポイント獲得できるよ!

詳細はこちら



※各回12:30までは、65歳以上限定です。

「たまる」んですイベント

TAMAるんるん♪のアプリには、「サービスメニュー」や「きろく」「プログラム」などポイントを貯める方法がたくさんあります。

ポイントをざくざく貯めて、景品がもらえるキャンペーンに応募しよう！

ウォークラリー

チェックインやウォークラリーの参加当日のゴールで**約50ポイント**をゲット！複数コースに毎週チャレンジできたり、開運ウォークラリーなど期間限定でBIGポイントをゲットできるコースもあります！



バーチャルウォークラリー

実際に歩いた歩数でバーチャルのコースをたどっていくウォークラリーです。バーチャルウォークの画面を開くだけでOK！実施日はお知らせなどで発信します。



各種申請

今年度受けた健診、がん検診などの記録を入力して申請するだけ！健診は**100ポイント**、がん検診なども**50ポイント**貯まるお得なメニューです。健診を受けたら忘れずに申請しよう！



きろく

歩数、食事、体重、睡眠、運動、体温、血圧の記録で毎日ポイントが貯まります。歩数は1日8,000歩以上歩くと**30ポイント**、食事記録も3食記録すると**30ポイント**！ぜひ続けてみてね。

プログラム

プログラムに参加し、ミッションをクリアするとプログラムの内容に応じて**約50~200ポイント**が獲得できます。テーマに沿って習慣化してみては？

QRコード読み取り

多摩市が主催するイベントをはじめ、市内のさまざまなイベントに参加し、QRコード読み取りをすると**30~50ポイント**獲得できます。対象イベントは「イベント一覧」を参照！



Pick up !

自分に最適な健幸目標の参考に！

マイナポータル情報

TAMAるんるん♪とマイナポータルを連携して健康診断未来予測で、月1回**50ポイント**！未来の健康ものぞいてみては？



この画面だよ★



←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♪」)

TAMAるんるん♪

検索

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)

多摩市では、市民の誰もが健康で幸せに過ごせるまちを目指して健幸まちづくりに取り組んでいます。健康も幸せも誰かに与えられるものではなく、市民一人ひとりが手に入れるものです。ぜひ、TAMAるんるん♪をつかって、お得に毎日の健幸習慣を身に付けましょう。

