

令和8年度も盛りだくさん！ TAMAるんるん♪

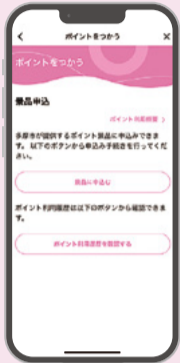
健幸ポイントアプリ「TAMAるんるん♪」は、18歳以上の市内在住・在勤・在学者は誰でも利用できるアプリです。ウォーキングや毎日の食事記録・健診受診・市内イベントへの参加などで「健幸ポイント」が貯められ、貯めたポイントを使って景品がもらえます。ご自身だけでなく、家族や友人とも一緒に使って、健幸な生活を送りませんか？

☎1018289 企画課 ☎(338)6916

あなたも今から始めませんか？

TAMAるんるん♪利用の3STEP

- 1 アプリをダウンロードして利用登録をしよう！
- 2 ウォーキングや食事記録・イベントなどに参加してポイントを貯めよう！
- 3 貯めたポイントを使ってギフトをGETしよう！



▲アプリインストール方法などの詳細はこちら



スマートフォンを持って歩くだけで、TAMAるんるん♪の歩数記録に反映されます。食事記録をすると、足りない栄養素のアドバイスなどももらえてさらに健康に！アプリの使い方が分からないときは、公式ホームページ掲載の「TAMAるんるん♪を使いこなすには？」などをご覧ください。

多摩市健幸ポイント事業コールセンター
☎0570(031)033(平日午前9時～午後5時)

TAMAるんるん♪を使いこなすには？▶



ポイントを「ためる」 イベント参加でポイントをさらに貯めよう！

多くの利用者の方にポイントを楽しく、たくさん貯めていただくために、年間を通してさまざまなポイント獲得企画を実施します！

参加で
50ポイント！

アプリの利用に不安がある方も！ アプリインストール＆ 利用説明会

これからTAMAるんるん♪アプリを始める方、すでにアプリやウェアラブル端末を利用しているけれど使い方が分からない方を対象とする、1 枠30分の個別説明会です。

日時	場所
5/28(木)9:30～16:30	消費生活センター講座室(ベルブ)
6/9(火)9:30～16:30	中央図書館活動室1
6/24(水)9:30～16:30	関戸公民館ギャラリー
7/15(水)9:30～16:30	消費生活センター講座室(ベルブ)
9/9(水)9:30～16:30	中央図書館活動室1



▲詳細・申し込みはこちら

定 各36人(申し込み先着順)

申 各回開催の1カ月前～2営業日前に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ

参加で
50ポイント！

デューク更家の ウォーキング教室

デューク更家氏によるウォーキング教室を今年度も開催します。

日 7月5日(日)午前10時30分～正午

場 パルテノン多摩オープンスタジオ

対 TAMAるんるん♪アプリをインストール・利用登録済みで、アプリ内でマイナポータル連携をする方(当日連携状況の確認あり)

定 60人(応募者多数の場合は抽選)

備考結果は6月中旬に当選者に通知

申 4月21日(火)～6月14日(日)に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ



詳細・申し込みはこちら▶



ポイントを「つかう」 貯めたポイントを使って“ごほうび”をGET！

令和8年度はデジタルクーポンや地域ゆかりの景品など、年間を通してさまざまなキャンペーンを実施予定です。

第1弾キャンペーン PayPay商品券

①②ともに抽選で2,000円相当の商品券をプレゼント！

応募方法

- ①1,000ポイント使用 応募は一人1口まで！(1,100人当選)
- ②2,000ポイント使用 応募は何口でも可！(400人当選。複数応募の場合も当選は一人1口のみ)

応募期間 6月1日(月)午後1時～25日(木)

当選発表 7月22日(水)

商品券利用期間

7月22日(水)～9月30日(水)

①②の両方に
応募すると、
最大4,000円相当の
商品券GETの
チャンス！



TAMAるんるん♪企業協賛キャンペーン 大塚製薬(株)カロリーメイトゼリー

300ポイントを貯めた方には、大塚製薬(株)のカロリーメイトゼリー(3個セット)を抽選で24人にプレゼント！

応募方法 300ポイント使用 応募は一人1口まで

応募期間 4月20日(月)午後1時～5月8日(金)

備考 当選通知は景品の発送をもってかえさせていただきます

からだ
身体に必要な5大栄養素をいつでも
どこでも手軽に補給できる！



各キャンペーンはアプリ内のポイントを「つかう」から応募してください！

各キャンペーンの詳細はこちら▶



TAMAるんるん♪今後のスケジュール

7月～8月ごろ ウェアラブル端末・体組成計の貸し出し(一部年齢制限あり)

秋ごろ 第2弾キャンペーン(地域ゆかりの景品が当たる！)

冬ごろ 第3弾キャンペーン(デジタルクーポンが当たる！)

その他、1年を通して健幸イベントやウォークラリーの新コースリリース・説明会などさまざまな企画を実施予定！

TAMAるんるん♪アプリやたま広報などでお知らせします！

● たま広報へのご意見をお寄せください ●

広報紙に関するご意見やご要望などがありましたら、次のフォームからお寄せください。
☎1012584 秘書広報課 ☎(338)6812

