

ポイントが付与される基本アクション

歩いて貯めよう♪

対象アクション	付与ポイント	付与回数
1日の基準歩数3000歩達成	6	1回/日
1日の基準歩数5000歩達成	14（累積20）	1回/日
1日の基準歩数8000歩達成	10（累積30）	1回/日
歩数スタンプ	6	1回/日
歩数ランキング（上位100位）	30	1回/週
ウォークラリー（参加）	6	1回/週
ウォークラリー（チェックポイント通過）	2	1回/週
ウォークラリー（ゴール）	30	1回/週

※歩数記録は、「TAMArんるん♪（WoLN）」の起動時にiOSのヘルスケア又はAndroidのGoogle Fitから取得しています。基準歩数の達成日から2日間、「TAMArんるん（WoLN）」を起動しない場合は、基準歩数達成条件の判定日（2日後）に歩数記録の取得ができていないため、当該基準歩数達成日のポイントが付与されません。

食事・運動etcを記録して貯めよう♪

対象アクション	付与ポイント	付与回数
食事記録（朝食）、食事記録（昼食）、食事記録（夕食）	各10	各1回/日
運動記録（歩く・走る/サイクリング/軽い運動/トレーニング/機具や施設でのトレーニング/ヨガ・ダンス/日常の活動・家事/スポーツ/水泳・水中での運動/BeatFitの運動）	各2	各1回/日
体重記録、睡眠記録、体温記録、血圧記録	各2	各1回/日
ごはんで育成ゲーム（親密度UPボーナス）	4	1回/日
ごはんで育成ゲーム（あみだくじ(大)） / （あみだくじ(小)）	4/2	1回/日
ごはんで育成ゲーム(ランキング上位10%)/(ランキング上位11-50%)/(ランキング上位51-100%)	10/6/2	1回/日

その他

対象アクション	付与ポイント	付与回数
ホーム画面表示	2	1回/日
ストレスチェック	6	1回/月
記事/動画参照※1日で複数記事・動画閲覧しても1回	2	1回/日
プログラム（実施/達成）	各4	1回/期間

※ポイントは、原則として獲得条件を達成した3日後までに付与します。ただし、サービスの都合により反映が遅れる場合があります。

対象アクション（事業）	主な所管課	対象期間	付与ポイント	付与回数
健診	各保険者にお問い合わせください。	4/1～3/31	100ポイント	1回/期間
歯周病検診	27健康推進課	5/1～3/31	50ポイント	1回/期間
オーラルフレイル（後期高齢者医療歯科）健康診査	28保険年金課	5/1～1/31	50ポイント	1回/期間
がん検診 ※5がん	27健康推進課	4/1～3/31	各50ポイント	1回/期間
多摩さわやかウォーキング（健康づくり推進員）	27健康推進課	11/23	5km:30ポイント 8km:40ポイント 14km:60ポイント	1回/期間
月例ウォーキング（健康づくり推進員）※3地区	27健康推進課	10/1～3/31	30ポイント	1回/月・地区
ランタンフェスティバル	3企画課	10/11～10/12	30ポイント	1回/期間
福祉館・コミュニセンターマつり※11館	9協創推進室	10/4～11/16	各回30ポイント	1回/期間
TAMATAMA FESTIVAL	18文化・生涯学習推進課	10/18～10/19	30ポイント	1回/期間
キタカイさんば館フェスタ	18文化・生涯学習推進課	11/9	30ポイント	1回/期間
多摩市民文化祭	18文化・生涯学習推進課	10/11～11/9	30ポイント	1回/月
防災フェスタ（キタカイさんば館）	18文化・生涯学習推進課	3/8	30ポイント	1回/期間
快汗スポーツDAY	21スポーツ振興課	10/13～10/13	30ポイント	1回/期間
ほんともフェスタ『ほんはともだち！展示』	41図書館	2/28～4/1	30ポイント	1回/月
キタカイさんば館 健康測定会・講座・教室・イベント	18文化・生涯学習推進課	10/1～3/31	各回30ポイント	1回/週
ともフェス2025	20TAMA女性センター	12/7	30ポイント	1回/期間
防災講演会（TAMA女性センター）	20TAMA女性センター	11/16	30ポイント	1回/期間
ニュースポーツ体験教室（スポーツ推進委員）	21スポーツ振興課	10/1～3/31	30ポイント	1回/月
ノルディックウォーキング（スポーツ推進委員）	21スポーツ振興課	10/1～3/31	30ポイント	1回/月
地区主催行事（健康づくり推進員）	27健康推進課	10/1～3/31	各回30ポイント	1回/期間
お口の出張健康講座	28保険年金課	10/1～3/31	30ポイント	各回30ポイント
うんどう教室 ※2地区	29高齢支援課	10/1～3/31	30ポイント	1回/月・地区
TAMAフレイル予防プロジェクト	29高齢支援課	10/1～3/31	各回30ポイント	1回/期間
まち美化キャンペーン ※4か所	34環境政策課	10/16～10/20	各回30ポイント	1回/期間
大栗川・乞田川清掃活動	34環境政策課	10/1～3/31	30ポイント	1回/月
一ノ宮用水生き物調査	34環境政策課	11月頃	30ポイント	1回/期間
環境セミナー	34環境政策課	10/4、11/8、12/13	各回30ポイント	1回/期間
多摩サービス補助施設歴史・自然散策ツアー	34環境政策課	10/12	30ポイント	1回/期間
川の生き物観察会	34環境政策課	10/13	30ポイント	1回/期間
ほんともフェスタ 講演会	41図書館	3月頃	30ポイント	1回/期間
健幸！ワーク宣言 企業交流会	3企画課	11/13、2月	各回30ポイント	1回/期間
「TAMArるるん♪」アプリ説明会 ※6日程	3企画課	10/4～10/18	各回50ポイント	1回/期間
デューク更家 ウォーキング教室	3企画課	11/30	50ポイント	1回/期間
総合体育館・武道館・陸上競技場 個人開放・個人利用等	21スポーツ振興課	10/1～3/31	6ポイント	1回/日
アクアブルー多摩プール・ミニスポーツホール・トレーニングルームの利用	21スポーツ振興課	10/1～3/31	6ポイント	1回/日
ボランティア※ボランティアの内容によらず、付与	現在の状況は企画課にお尋ねください。	10/1～3/31	30ポイント	1回/週
アンケート（登録時アンケート/利用者アンケート）	3企画課	10/1～3/31	各50ポイント	1回/期間
太陽光発電設備等設置に伴う補助金	34環境政策課	4/1～3/31	31ポイント	1回/期間

※ボランティアについては、対象となる事業を随時追加していきます。