

ポイントが付与されるアクション

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
バーチャルウォーク（各通過地点到達）	30	1回
バーチャルウォーク（最終地点到達）	80	1回

※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50UPボーナス）	4	1回/都度
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(週間ランキング上位10%)/(週間ランキング上位11-50%)/(週間ランキング上位51-100%)	10/6/2	1回/週

マイナポータル連携を実施してポイントを貯めよう♪

対象アクション	付与ポイント	付与回数
健康診断 未来予測を実行	50	1回/月

※2025年10月以前に実行された方は、後日ポイントを付与します。

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。

その他、イベントに参加してもポイントは貯まります♪

詳しくは、多摩市公式HPでご確認ください