

多摩市健幸ポイント事業

TAMAるんるん♪
てがるに♪すばやく♪
『きろく』
しませんか？



△ムリ！体重が増えてきたな

ウェアラブル端末・体組成計 の貸出開始！

330セットを
無料で貸出！

無料
11/26
から

貸出対象者 多摩市内在住者（18歳以上）であり、多摩市健幸ポイントアプリ「TAMAるんるん♪」と機器を連携し利用できる方

機器（ウェアラブル端末・体組成計）とTAMAるんるん♪アプリを連携して、
てがるに♪すばやく♪体重や睡眠時間を記録しませんか？

貸出説明会に参加すれば、その場で連携ができます！→詳細は裏面へ

① 貸出説明会【予約制・各回3名※】

11月は、40代以上の方限定！

日時（各日12回・各回40分）	場所
11/26(水) 9:30～16:40	関戸公民館ギャラリー
11/28(金) 9:30～16:40	消費生活センター講座室
11/29(土) 9:30～16:40	中央図書館活動室1

機器の使い方を知りたい方、アプリと機器を連携してほしい方は、こちらがおすすめ！



日時（各日12回・各回40分）	場所
12/3(水) 9:30～16:40	パルテノン多摩会議室3・4
12/13(土) 9:00～12:10※	関戸公民館大会議室
12/14(日) 9:30～16:40	消費生活センター講座室

各日の開始時刻：①9:30②10:00③10:30④11:00⑤11:30⑥12:00⑦13:30⑧14:00⑨14:30⑩15:00⑪15:30⑫16:00

※12/13は、午前中のみ、各回4名。開始時刻は①9:00②9:30③10:00④10:30⑤11:00⑥11:30

② 貸出会【先着順・1日30名程度】

機器の使い方やアプリとの連携はセルフでOK！な方はこちら！

日時	場所
12/16(火)16:30～18:30	中央図書館活動室1
12/19(金) 9:30～11:30	消費生活センター講座室
12/23(火) 9:30～11:30	関戸公民館ギャラリー

- ①は右記フォームより要申込、
- ②は直接会場（予約不要）へ！

貸出説明会申込みフォーム▶
11/21（金）～先着順で受付開始



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）



多摩市健幸ポイント
TAMAるんるん♪



貸出機器 (ウェアラブル端末・体組成計) ってどんなもの？



ウェアラブル端末とは

腕につけるだけで、歩数や心拍数、消費カロリー、睡眠ストレスレベルなどを自動計測します。また、スマートフォンを持ち歩かなくても歩数計測可能です。



製品名：Fitbit Inspire 3

体組成計とは

乗るだけで、体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを簡単に測定します。体の変化をグラフなどで分かりやすく確認できる体組成計です。



製品名：FINCオリジナル体組成計

①貸出説明会と②貸出会って何をするの？

参加すると「TAMARUN♪」50ポイントもらえる！

貸出説明会では、1)機器貸出にあたっての同意事項確認と貸出申込、2) 機器とアプリ（「TAMARUN♪」）の連携、3) 機器の簡単な使い方の説明、の3点を行います。

一方、機器とアプリの連携や機器の使い方特にご不安がない方には、貸出のみを行う②貸出会を開催します。1)機器貸出にあたっての同意事項確認と貸出申込のみ、対面で行います。

機器貸出をご希望される方は①または②に必ずご参加ください。

※ 貸出にあたっては、本人が継続的に利用することや無断譲渡・転売の禁止、TAMARUN♪アプリでのデータ分析にご協力いただけること等が条件になります。詳しくは、TAMARUN♪公式HPで掲載する予定です。

※ ①、②で配布上限に達しなかった場合は、別途市役所にて貸出会を開催する可能性があります。

<当日持ち物>

- i 現住所を確認できる身分証
- ii TAMARUN♪を利用しているご自身のスマホ
- iii 機器が入る大きめのエコバッグ

TAMARUN♪とマイナポータルを連携しませんか？

TAMARUN♪とマイナポータルを連携すると、医療保険情報（健診情報、薬剤情報、医療費通知情報）を取得し、これからの健診結果を未来予測＆おすすめの生活改善案を提示してくれます！

マイナポータルとの連携に困ったら、TAMARUN♪アプリのホーム画面「ヘルプ」→「WoLNアプリ操作マニュアル」を見てね。

「健康診断 未来予測」を『実行』すると11月～、50ポイント付与（月1回）！
すでに実施済みの方も、後日ポイント付与予定です！

アプリがダウンロードできない方へ朗報！（65歳以上対象）スマホ助成スタート



11月より65歳以上を対象に最大3万円のスマートフォン購入費助成事業を開始しました。

機種が古くてTAMARUN♪アプリをダウンロードできない皆様、この機会を利用してスマホも健幸習慣も新しくゲットしませんか？

公式HP「スマホ助成」ページへ▶



お問合せ：
高齢支援課介護予防推進係 (042-338-6924)