

건강생활실천지원금제 시범사업 걸음 수 연동방법 안내

| 목차 |

I. (걸음수) 모바일앱과 내장보수계 연동방법	2
II. (걸음수) 모바일앱과 삼성헬스 연동방법	8
III. (참고) 지원금 적립 기준	16

1. 걸음 수 모바일 앱(The 건강보험)과 내장보수계 연동 방법

※ 모바일 앱(The 건강보험)에 걸음 수가 연동되지 않은 경우, 걸음 수에 대한 실천지원금 적립이 불가하오니, 아래와 같이 걸음 수를 연동해주시기 바랍니다.

1



2



- ① 모바일 앱 로그인
- ② 상단 건강생활 클릭

- ① 걸음 연동하기 혹은 기기 연동하기 버튼 클릭

3

< **맞춤형 건강서비스 연동**

The건강보험앱 개인정보 수집.이용.제공 동의

익시 제공

- 유헬스케어 의료기기에서 수집된 일상생활 속 건강상태 정보 기록관리 기능 제공
- The건강보험앱 공단 메일링 서비스 제공
- The건강보험앱 이용자의 서비스 이용에 대한 통계를 수집하고, 이를 서비스 정책에 반영(서비스 개편 및 확대)

동의함 동의안함

민감 정보 처리에 관한 동의

국민건강보험공단은 「개인정보보호법」 제23조(민감정보의 처리 제한)에 따라 The건강보험앱 맞춤형 건강서비스 제공을 위하여 아래와 같이 민감정보를 처리하고자 합니다.

1. 민감정보의 수집 및 이용 목적

공단은 「국민건강보험법」 제14조(업무 등)와 관련하여 건강 증진 인사업제 거가세화추진과 개서 및 지속저 자가거가과리 지

동의함 동의안함

취소 다음

- ① 맞춤형 건강서비스 연동
전체 항목 동의함 클릭
- ② 다음 버튼 클릭

4

< **건강관리 필수 정보 입력**

안내사항 펼쳐보기 ▾

- 건강관리 서비스를 이용하시기 위해 필요한 정보를 입력해 주셔야 합니다.
- 신장, 체중, 허리둘레는 최초 맞춤형 건강서비스 연동시 최근의 건강검진정보 측정값을 사용하며 이후에는 「전체메뉴 >> 설정 >> 내 맞춤형

필수정보 입력

· 표시는 필수입력 사항입니다.

신장(키) * cm

체중 * kg

허리둘레 * cm

inch

목표 설정

· 표시는 필수입력 사항입니다.

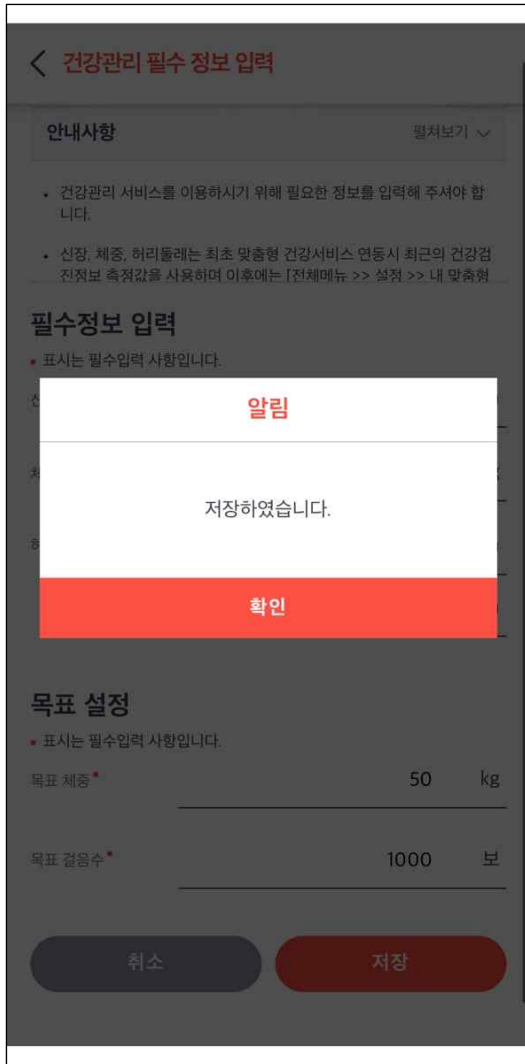
목표 체중 * 목표체중 입력 kg

목표 걸음수 * 목표걸음수 입력 보

취소 저장

- ① 건강관리 필수 정보 입력
- ② 목표 설정(목표 체중, 목표 걸음수)
- ※ 이때 목표 체중과 목표 걸음 수는 지원금
기준과 무관함
- ③ 저장 버튼 클릭

5



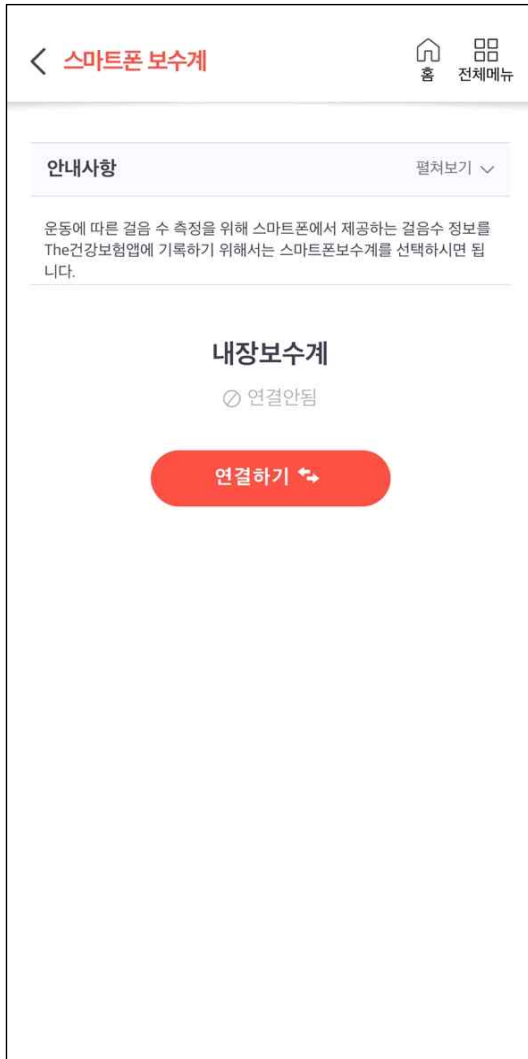
① 저장 확인 메시지 확인

6



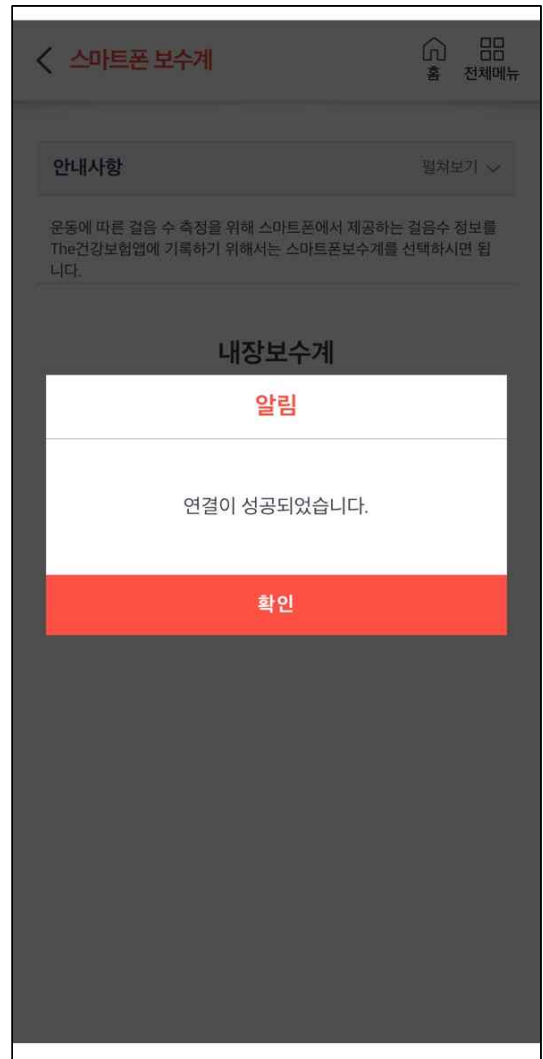
① 스마트폰 보수계 클릭

7

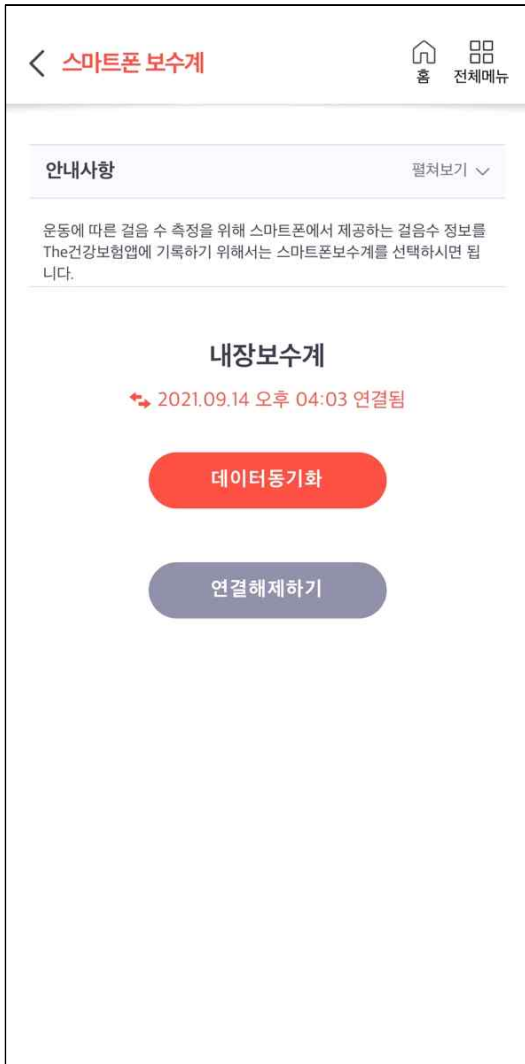


① 연결하기 버튼 클릭

8

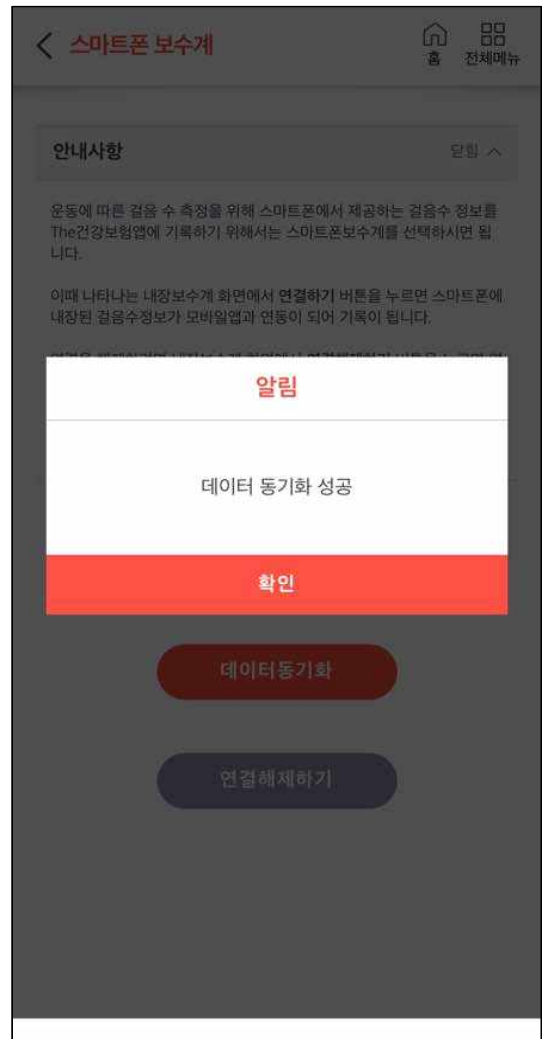


① 연결 성공 메시지 확인



9

① 데이터 동기화 클릭



10

① 데이터 동기화 성공 메시지 확인

11



① 걸음 수 연동 내역 확인

12

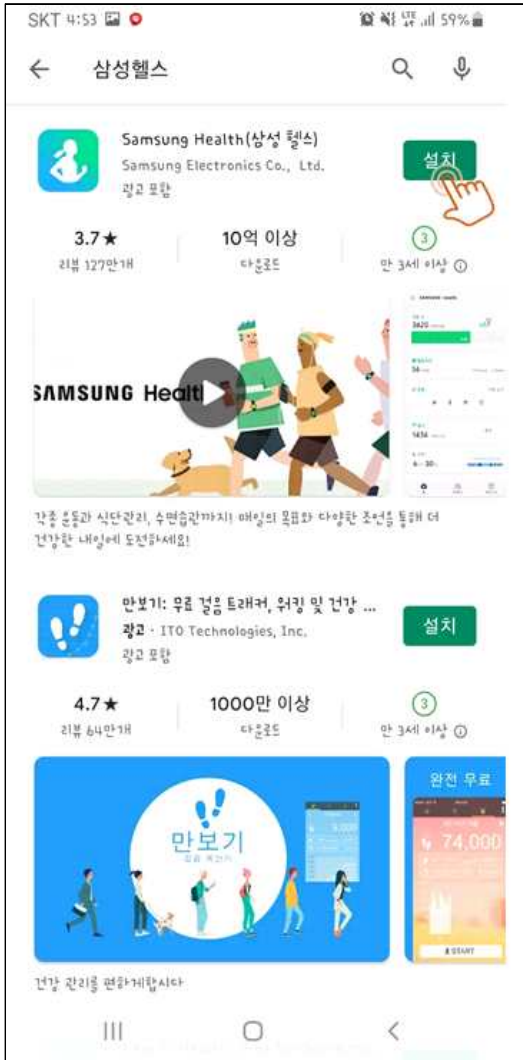


① 새로고침 기능을 통해 매일 걸음 수 내역 연동 및 확인 가능

II. 걸음 수 모바일 앱(The 건강보험)과 삼성헬스 연동 방법

※ 스마트폰 보수계 연동 시 '지원되지 않는 기기입니다.' 라는 오류가 나타날 경우, 삼성 스마트폰 사용자라면 삼성헬스로 연동이 가능합니다.

1



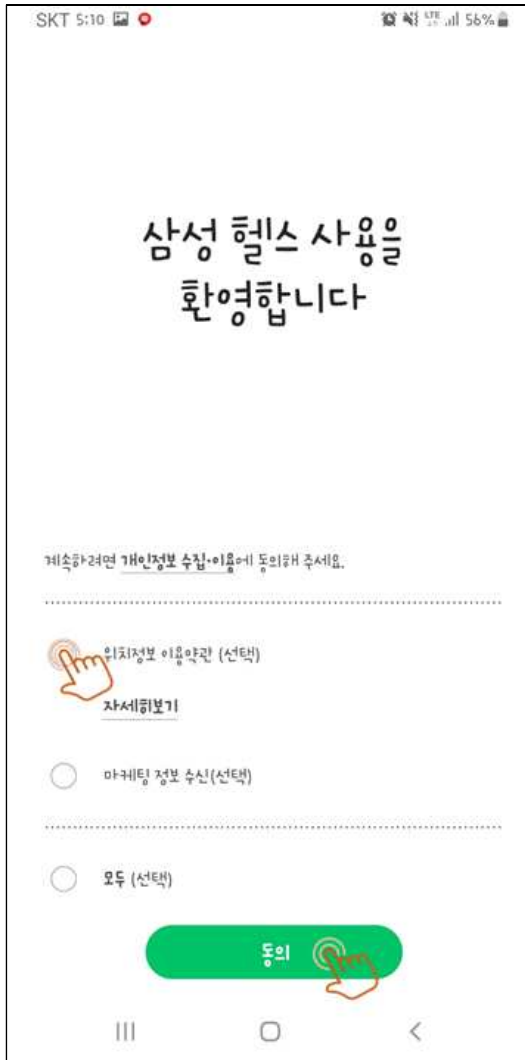
2



- ① Play스토어 실행
- ② 삼성헬스 검색 후 설치

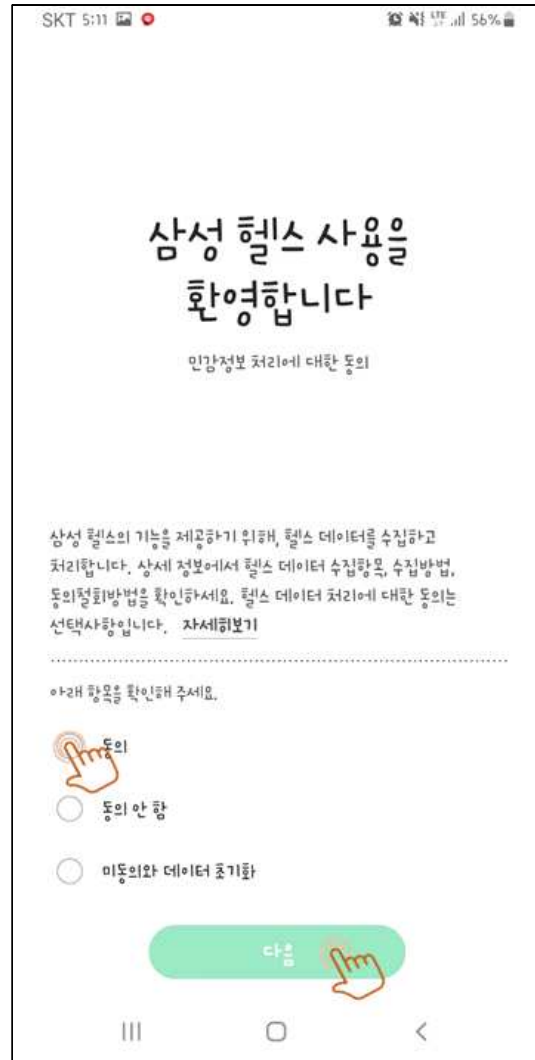
- ① 삼성헬스 실행
- ② 다음 버튼 클릭

3



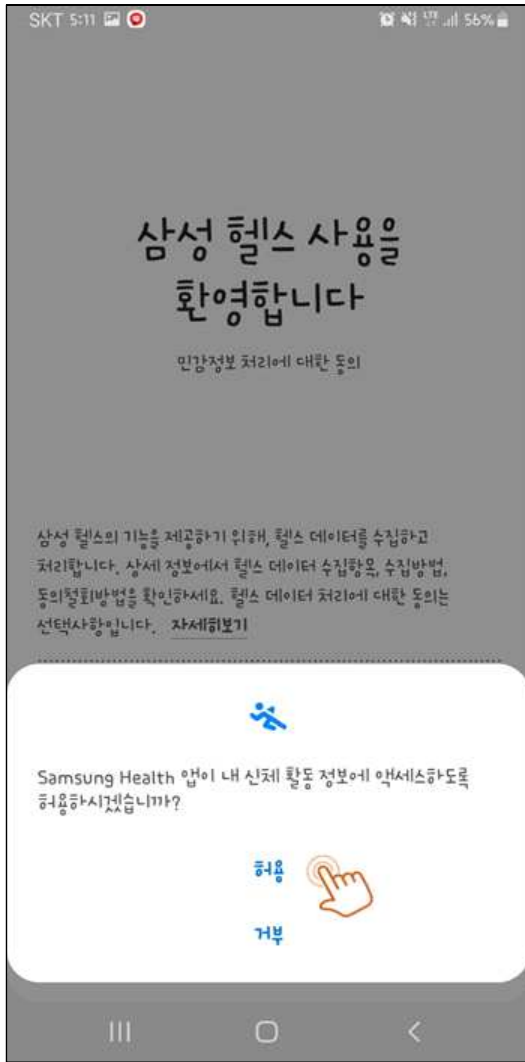
- ① 위치정보 이용약관(선택) 클릭
- ② 동의 버튼 클릭

4



- ① 동의 버튼 클릭
- ② 다음 버튼 클릭

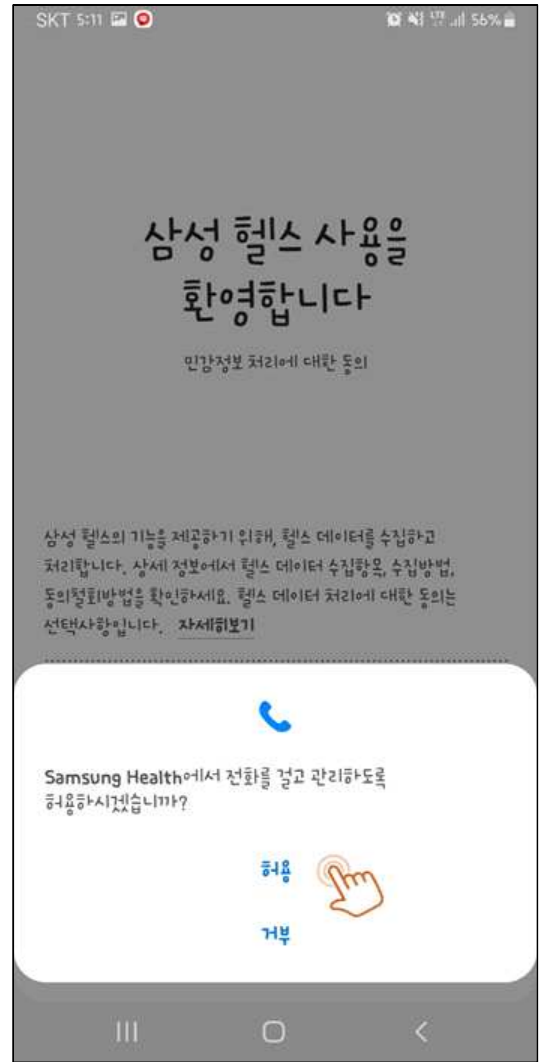
5



① 허용 버튼 클릭

※ 거부할 경우 걸음 수 데이터 수집이 되지 않습니다.

6



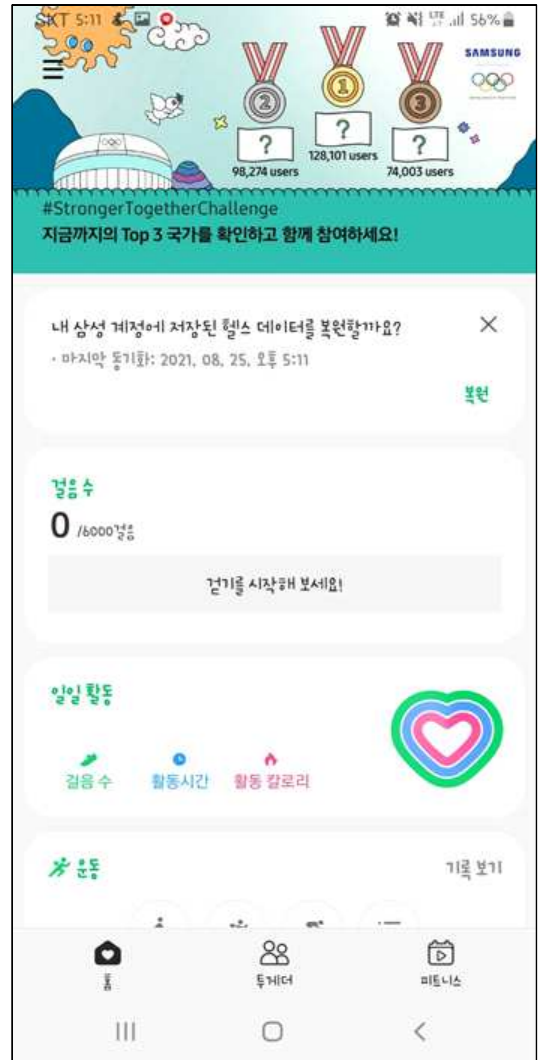
① 허용 버튼 클릭

7



- ① Wi-Fi나 모바일 데이터 사용 클릭
- ② 시작 버튼 클릭

8



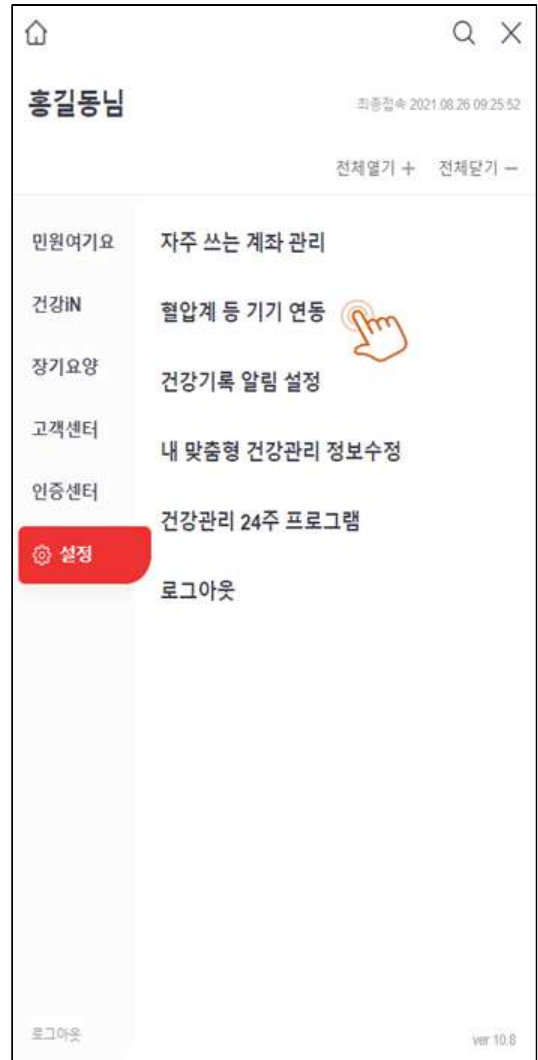
- ① 삼성헬스 시작

9



- ① 모바일 앱 로그인
- ② 전체메뉴 클릭

10



- ① 설정 클릭
- ② 혈압계 등 기기 연동 클릭

11



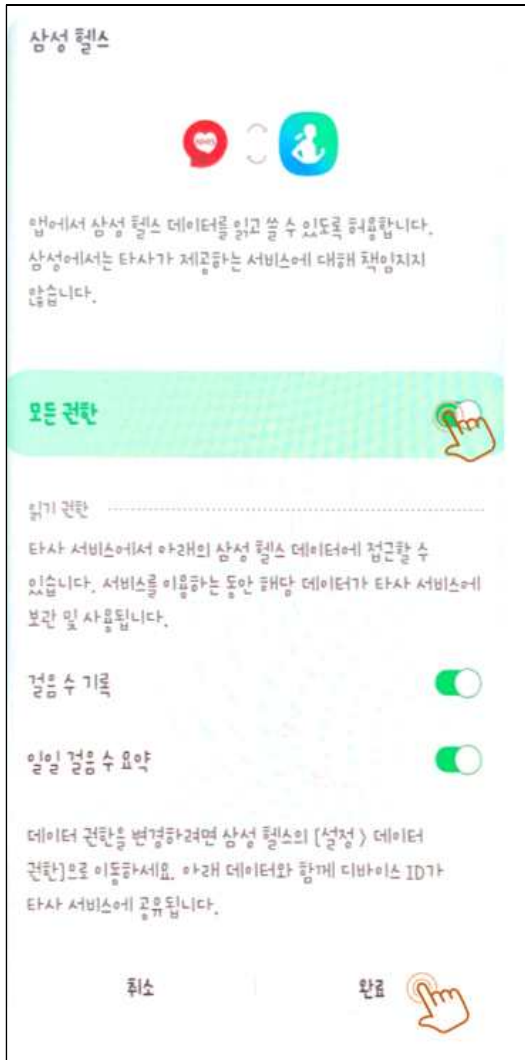
① 삼성헬스 클릭

12



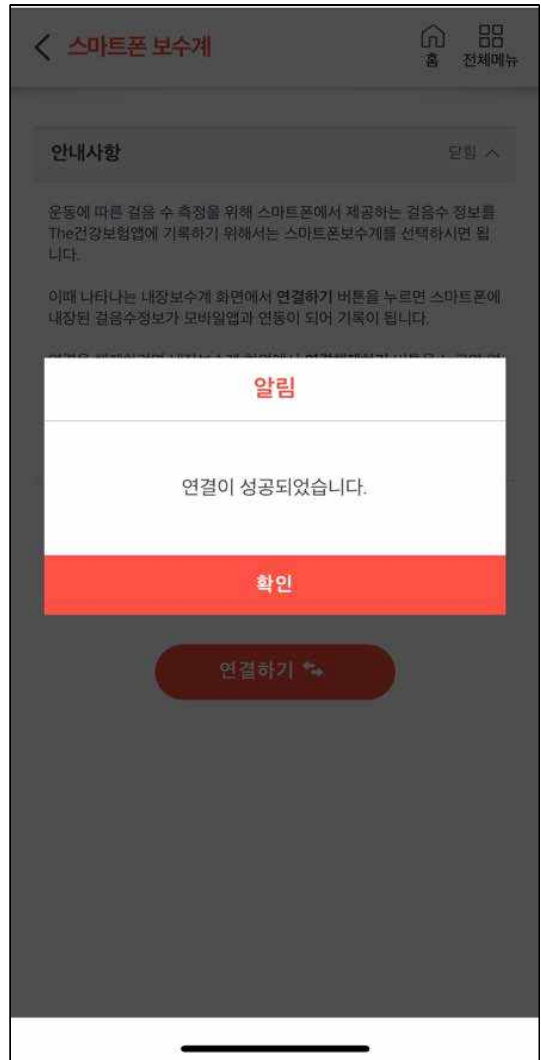
① 연결하기 클릭

13



- ① 모든권한 클릭
- ② 완료 버튼 클릭

14



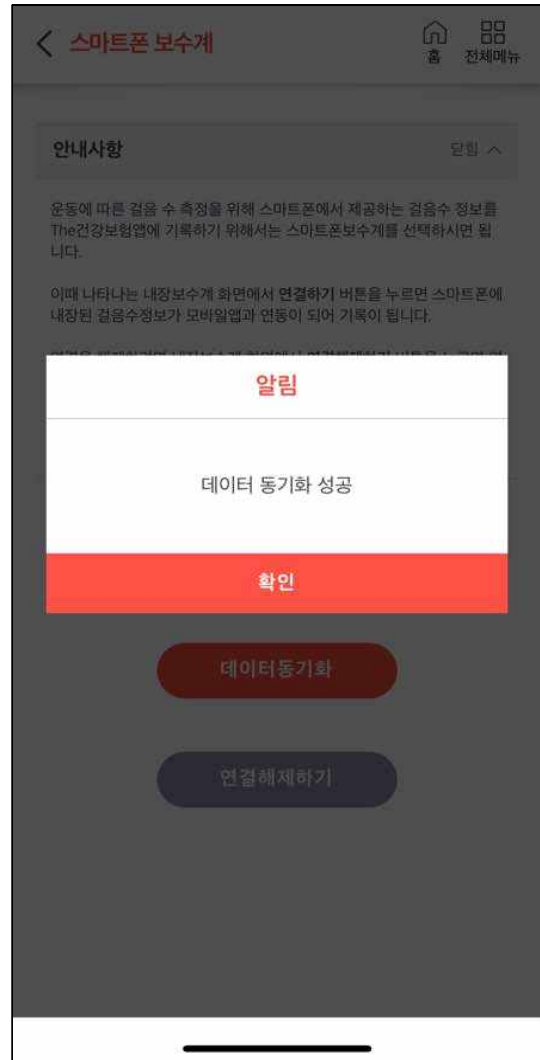
- ① 연결 성공 메시지 확인

15



① 데이터동기화 클릭

16



① 데이터동기화 성공 메시지 확인

Ⅲ. 지원금 적립 기준

□ 예방형 공통사항

- 실천 지원금 적립(걷기 및 건강관리 프로그램 이수)없이 건강개선 기준 충족 시 해당 지원금의 80% 적립. 다만, 건강생활실천이 불가하여 별도로 정하는 장애인(「장애인복지법」 제2조 제2항에 따른 장애인*)에 해당되는 경우 100% 적립.
 - * 지체, 뇌병변, 시각, 청각, 언어, 지적, 자폐성, 정신, 신장, 심장, 호흡기, 간, 안면, 장루·요루, 뇌전증
- 건강관리 프로그램 이수 인정 기준: 국가(지방자치단체 포함), 공공기관*, 의료기관**, 사업장***에서 제공하는 건강관리 프로그램(대면 및 비대면 서비스)만 인정.
 - * 정부의 투자, 출자 또는 정부의 재정지원 등으로 설립 및 운영되는 기관으로서 일정 요건에 해당하여 「공공기관의 운영에 관한 법률」 제4조에 따라 기획재정부장관이 매년 지정하는 기관
 - ** 의료법 제3조에 따른 의료기관 중 상급종합병원, 종합병원, 병원, 의원
 - *** 산업안전보건법에 따라 사업장에 안전보건관리책임자를 두고 근로자 건강관리 프로그램을 운영하거나 의료법에 따라 부속의원이 설치되어 있는 사업장, 근로자 건강증진활동 우수사업장, 건강친화기업 인증을 받은 사업장
- BMI는 체질량지수를 의미하며, 체중을 신장의 제곱으로 나눈 값을 뜻함. (체중(kg)/신장²(m²))

○ 예방형(실천형) 적립기준

- 실천지원금 연간 최대 3만원, 개선지원금 연간 최대 2만원 적립

(단위: 원)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	적립기준		
				적립	최대	
실천 지원금	공통	01	걸음 수	1일 8,000~9,999보	일당 80	18,000
				1일 10,000보 이상	일당 100	
개선 지원금	1 그룹	03	① 체중 ② 혈압 ③ 공복혈당	①, ②, ③ 모두 1단계 이상 개선	15,000	
				①, ②, ③ 모두 2단계 개선	20,000	
	2 그룹	04		①이 1단계 이상 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 1단계 이상 개선	15,000	
				①이 2단계 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 2단계 개선	20,000	

(참고) 일반건강검진 결과에 따른 건강상태 분류

구분	안전범위	주의범위	위험범위
BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	25~29.9 또는 18.5 미만	30 이상
혈압(mmHg)	120 미만이며 80 미만	120 ~ 139 또는 80~89	140 이상 또는 90 이상
공복혈당(mg/dL)	100 미만	100~125	126 이상

(참고) 단계별 건강 개선 기준

구분	체중	혈압	공복혈당
1단계	5% 이상 10% 미만 감소	위험 → 주의 주의 → 안전	위험 → 주의 주의 → 안전
2단계	10% 이상 감소	위험 → 안전	위험 → 안전

〈세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

01) 걸음 수 : 'The건강보험' 앱의 일일 걸음수가 하루 8,000~9,999보인 경우 일당 80원, 10,000보 이상인 경우 일당 100원 적립. 연 최대 18,000원 적립.

02) 건강관리 프로그램 : 대면 프로그램 이수 시 회당 1,000원 적립, 비대면 프로그램 이수 시 회당 500원 적립. 한 주에 1회만 적립(1,000원 혹은 500원)가능하며, 연 최대 12,000원 적립.

03) BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이고, 혈압과 공복혈당 모두 주의군 이상인 자가 체중, 혈압, 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하면 15,000원, 2단계 이상 개선하면 20,000원 적립.

※ 2만원을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압, 공복혈당)이 모두 위험군이어야함.

04) BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이면서 혈압이 주의군 이상인자가 체중과 혈압 모두 1단계 이상 개선하면 15,000원, 모두 2단계 개선하면 20,000원 적립. 마찬가지로, BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이면서 공복혈당이 주의군 이상인 자가 체중과 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하면 15,000원, 모두 2단계 개선하면 20,000원 적립.

※ 2만원을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압 또는 공복혈당)이 위험군이어야 함.

○ 예방형(개선형) 적립기준

- 실천지원금 연간 최대 2만원, 개선지원금 연간 3만원 적립

(단위: 원)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	적립기준			
				적립	최대		
실천 지원금	공통	01	걸음 수	1일 8,000~9,999보	일당 80	10,000	
				1일 10,000보 이상	일당 100		
		02	건강관리 프로그램 이수	주 1회만 인정	대면	회당 1,000	10,000
					비대면	회당 500	
개선 지원금	1 그룹	03	① 체중 ② 혈압 ③ 공복혈당	①, ②, ③ 모두 1단계 이상 개선	20,000		
				①, ②, ③ 모두 2단계 개선	30,000		
	2 그룹	04		①이 1단계 이상 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 1단계 이상 개선	20,000		
				①이 2단계 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 2단계 개선	30,000		

(참고) 일반건강검진 결과에 따른 건강상태 분류

구분	안전범위	주의범위	위험범위
BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	25~29.9 또는 18.5 미만	30 이상
혈압(mmHg)	120 미만이며 80 미만	120 ~ 139 또는 80~89	140 이상 또는 90 이상
공복혈당(mg/dL)	100 미만	100~125	126 이상

(참고) 단계별 건강 개선 기준

구분	체중	혈압	공복혈당
1단계	5% 이상 10% 미만 감소	위험 → 주의 주의 → 안전	위험 → 주의 주의 → 안전
2단계	10% 이상 감소	위험 → 안전	위험 → 안전

〈세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

01) 걸음 수 : 'The건강보험' 앱의 일일 걸음수가 하루 8,000~9,999보인 경우 일당 80원, 10,000보 이상인 경우 일당 100원 적립. 연 최대 10,000원 적립.

02) 건강관리 프로그램 : 대면 프로그램 이수 시 회당 1,000원 적립, 비대면 프로그램 이수 시 회당 500원 적립. 한 주에 1회만 적립(1,000원 혹은 500원)가능하며, 연 최대 10,000원 적립.

03) BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이고, 혈압과 공복혈당 모두 주의군 이상인 자가 체중, 혈압, 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하였을 때 20,000원, 2단계 이상 개선하였을 때, 30,000원 적립.

※ 3만원을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압, 공복혈당)이 모두 위험군이어야함.

04) BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이면서 혈압이 주의군 이상인자가 체중과 혈압 모두 1단계 이상 개선하면 20,000원, 모두 2단계 개선하면 30,000원 적립. 마찬가지로, BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이면서 공복혈당이 주의군 이상인 자가 체중과 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하면 20,000원, 모두 2단계 개선하면 30,000원 적립.

※ 3만원을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압 또는 공복혈당)이 위험군이어야 함.

□ 관리형 공통사항

- 복합질환자(고혈압·당뇨병)는 당뇨병과 동일한 기준으로 평가.
- 케어플랜에 수립된 목표 체중이 없는 경우에는 신청 당시 BMI를 기준으로 목표 달성 여부를 평가.
 - 신청 당시 BMI가 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 경우, 체중의 5% 이상 감소하면 목표를 달성한 것으로 인정
 - 신청 당시 BMI가 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 미만인 경우, BMI가 안전범위에 해당하면 목표를 달성한 것으로 인정
- BMI는 체질량지수를 의미하며, 체중을 신장의 제곱으로 나눈 값을 뜻함. (체중(kg)/신장²(m²))

○ 관리형(실천형) 적립기준

- (고혈압) 실천지원금 연간 최대 3만원, 개선지원금 연간 최대 2만원 적립
- (당뇨병, 복합) 실천지원금 연간 최대 4만원, 개선지원금 연간 최대 2만원 적립

(단위: 원)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	고혈압 적립기준		당뇨병(복합질환자) 적립기준	
				적립	최대	적립	최대
실천 지원금	01	교육	참여 기간 내 5회 이상	충족 시 9,000		충족 시 12,000	
	02	자가측정	월 4회 이상 (혈압 또는 혈당)	월 1,500	9,000	월 2,000	12,000
	03	걸음수	케어플랜의 목표 걸음 수 이상	일당 80	12,000	일당 80	16,000
개선 지원금	04	케어플랜의 목표 달성		①만 달성 10,000		①만 달성 10,000	
		① 혈압 또는 당화혈색소 ② 체중		①과 ② 모두 달성 20,000		①과 ② 모두 달성 20,000	

(참고) 케어플랜 목표 예시

구분	목표
고혈압	혈압 140/90mmHg 미만
당뇨병	당화혈색소 6.5% 이하

〈고혈압 세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

- 01) 교육 : 케어플랜 기간 동안 교육(초회교육, 기본교육, 집중교육)을 5회 이상 이수 시 9,000원 일시 적립.
- 02) 자가측정 : 월 4회 이상(주 1회만 인정) 혈압 자가측정 시 월 1,500원, 연 최대 9,000원 적립.
- 03) 걸음 수 : 케어플랜 수립 시 의사가 정한 목표 걸음 수 이상 걸으면 일당 80원, 연 최대 12,000원 적립.
- 04) 건강개선 : 목표 혈압만 달성한 경우 10,000원, 목표 혈압과 목표 체중 모두 달성한 경우 20,000원 적립.

〈당뇨병(복합질환자) 세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

- 01) 교육 : 케어플랜 기간 동안 교육(초회교육, 기본교육, 집중교육)을 5회 이상 이수 시 12,000원 일시 적립.
- 02) 자가측정 : 월 4회 이상(주 1회만 인정) 혈당 자가측정 시 월 2,000원, 연 최대 12,000원 적립.
- 03) 걸음 수 : 케어플랜 수립 시 의사가 정한 목표 걸음 수 이상 걸으면 일당 80원, 연 최대 16,000원 적립.
- 04) 건강개선 : 목표 당화혈색소만 달성한 경우 10,000원, 목표 당화혈색소와 목표 체중 모두 달성한 경우 20,000원 적립.

○ 관리형(개선형) 적립기준

- (고혈압) 실천지원금 연간 최대 2만원, 개선지원금 연간 최대 3만원 적립
- (당뇨병, 복합) 실천지원금 연간 최대 2만원, 개선지원금 연간 최대 4만원 적립

(단위: 원)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	고혈압 적립기준		당뇨병(복합질환자) 적립기준	
				적립	최대	적립	최대
실천 지원금	01	교육	참여 기간 내 5회 이상	충족 시 6,000		충족 시 6,000	
	02	자가측정	월 4회 이상 (혈압 또는 혈당)	월 1,000	6,000	월 1,000	6,000
	03	걸음수	케어플랜의 목표 걸음 수 이상	일당 80	8,000	일당 80	8,000
개선 지원금	04	케어플랜의 목표 달성		①만 달성 15,000		①만 달성 20,000	
		① 혈압 또는 당화혈색소 ② 체중		①과 ② 모두 달성 30,000		①과 ② 모두 달성 40,000	

(참고) 케어플랜 목표 예시

구분	목표
고혈압	혈압 140/90mmHg 미만
당뇨병	당화혈색소 6.5% 이하

〈고혈압 세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

- 01) 교육 : 케어플랜 기간 동안 교육(초회교육, 기본교육, 집중교육)을 5회 이상 이수 시 6,000원 일시 적립.
- 02) 자가측정 : 월 4회 이상(주 1회만 인정) 혈압 자가측정 시 월 1,000원, 연 최대 6,000원 적립.
- 03) 걸음 수 : 케어플랜 수립 시 의사가 정한 목표 걸음 수 이상 걸으면 일당 80원, 연 최대 8,000원 적립.
- 04) 건강개선 : 목표 혈압만 달성한 경우 15,000원, 목표 혈압과 목표 체중 모두 달성한 경우 30,000원 적립.

〈당뇨병(복합질환자) 세부 적립기준〉

- 지원금은 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 지원금과 건강 개선(결과)에 따른 개선 지원금으로 나누어 적립된다.

- 01) 교육 : 케어플랜 기간 동안 교육(초회교육, 기본교육, 집중교육)을 5회 이상 이수 시 6,000원 일시 적립.
- 02) 자가측정 : 월 4회 이상(주 1회만 인정) 혈당 자가측정 시 월 1,000원, 연 최대 6,000원 적립.
- 03) 걸음 수 : 케어플랜 수립 시 의사가 정한 목표 걸음 수 이상 걸으면 일당 80원, 연 최대 8,000원 적립.
- 04) 건강개선 : 목표 당화혈색소만 달성한 경우 20,000원, 목표 당화혈색소와 목표 체중 모두 달성한 경우 40,000원 적립.