

# 건강생활실천지원금제 시범사업 로그인 및 걸음 수 연동방법 안내

## | 목차 |

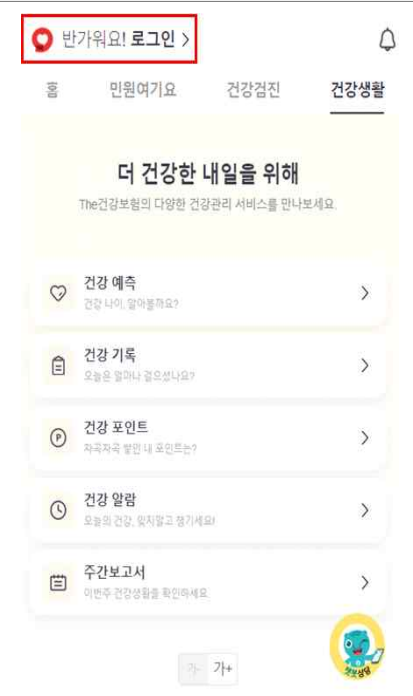

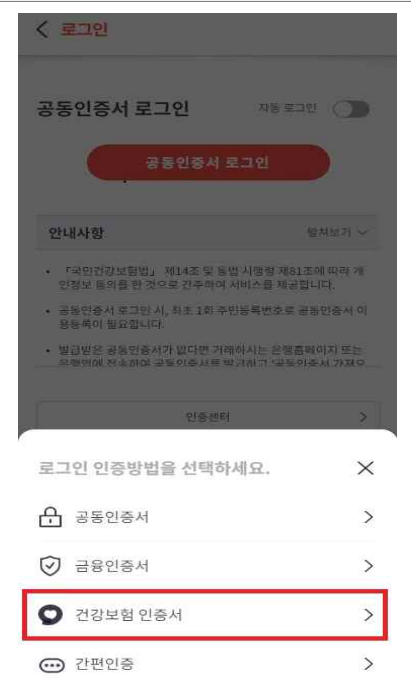
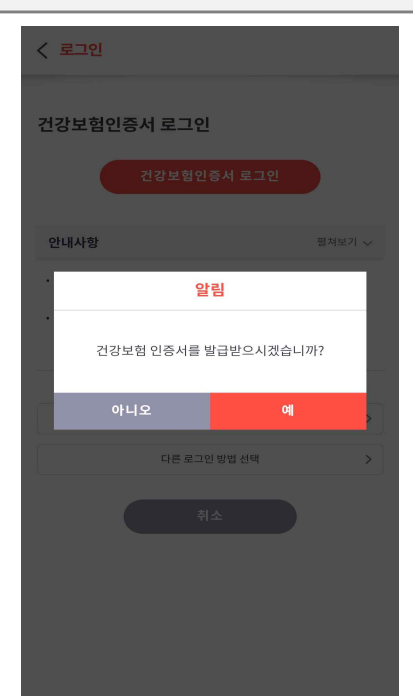
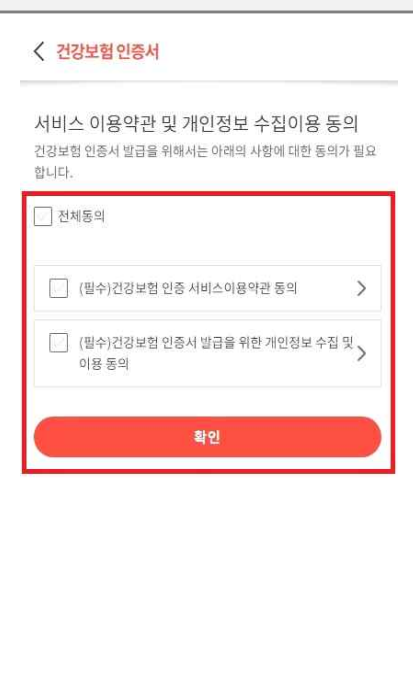
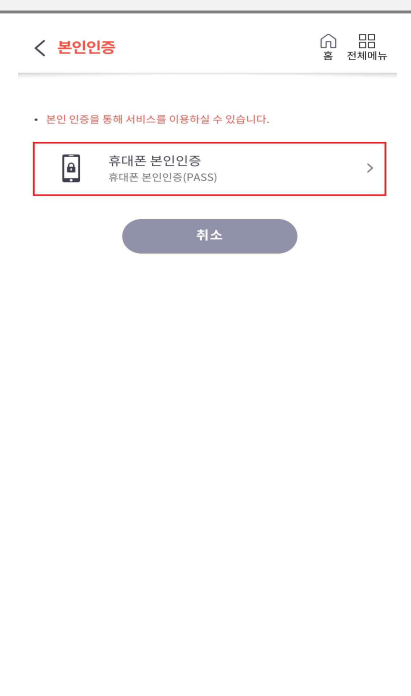
---

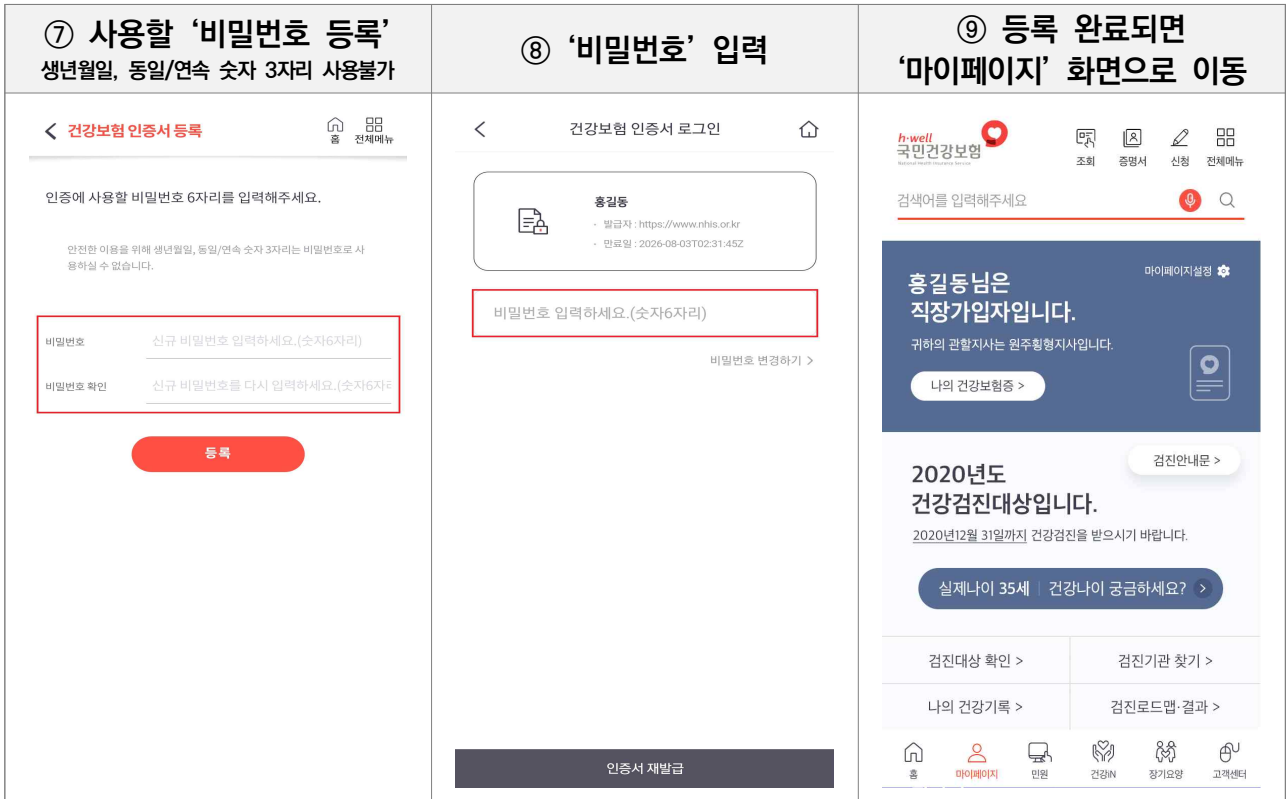
I. (로그인) 최초 로그인 방법(건강보험인증서)	2
II. (걸음수) 모바일앱과 내장보수계 연동방법	4
III. (걸음수) 모바일앱과 삼성헬스 연동방법	10
IV. (참 고) 포인트 적립 기준	18

---

# I. 최초 로그인 방법 (건강보험 인증서를 활용한 홈페이지 로그인)

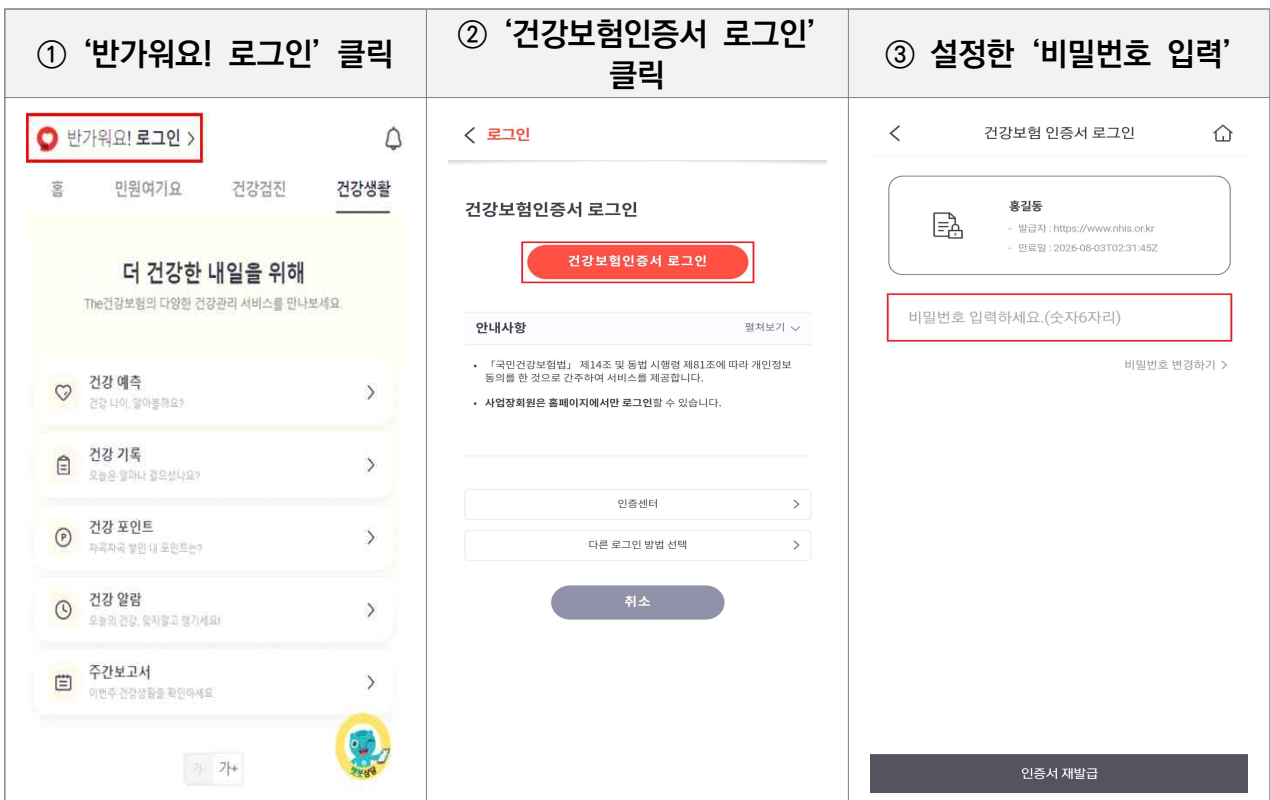
## 1 건강보험 인증서 발급

<p>① '반가워요! 로그인' 클릭</p> 	<p>② 다른 로그인 방법 선택</p> 	<p>③ '건강보험 인증서' 선택</p> 
<p>④ 발급 진행 여부 확인</p> 	<p>⑤ '약관 동의' 체크 확인</p> 	<p>⑥ '휴대폰 본인인증'</p> 



※ 앱 재설치/데이터 삭제 등을 하였을 경우 인증서 발급 절차를 다시 진행하여야 함

## ② 건강보험 인증서 로그인



## II. 걸음 수 모바일 앱(The 건강보험)과 내장보수계 연동 방법

※ 모바일 앱(The 건강보험)에 걸음 수가 연동되지 않은 경우, 걸음 수에 대한 실천포인트 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**

서비스 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 일사저 거가새화스와 개서 및 피소저 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 건강검진 정보 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

\_\_\_\_\_

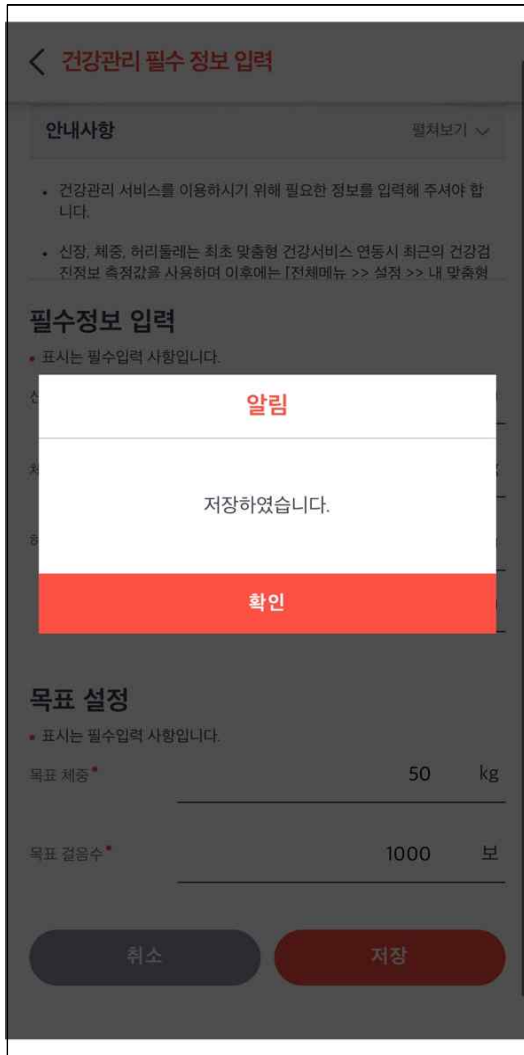
목표 걸음수 \* 목표걸음수 입력 보

\_\_\_\_\_

**취소**    **저장**

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

5



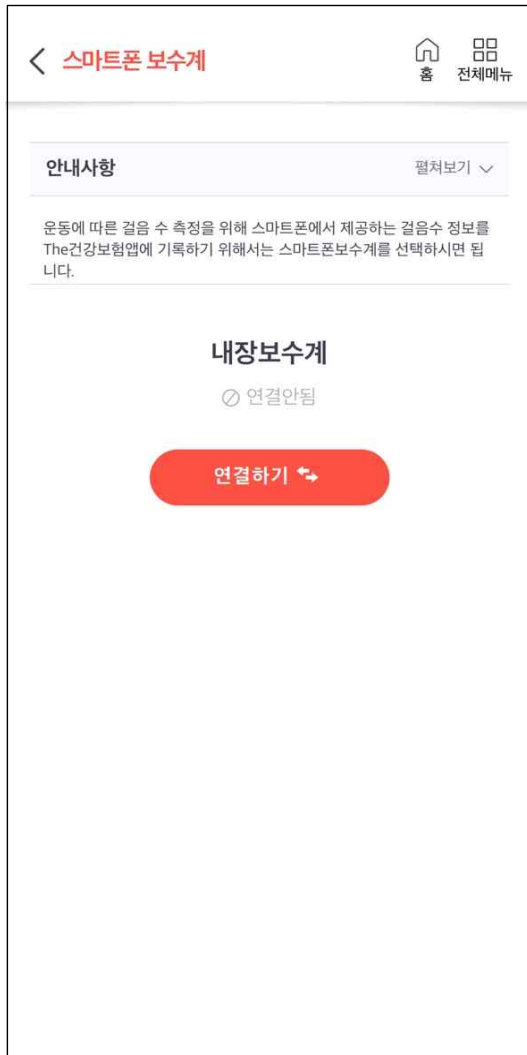
① 저장 확인 메시지 확인

6



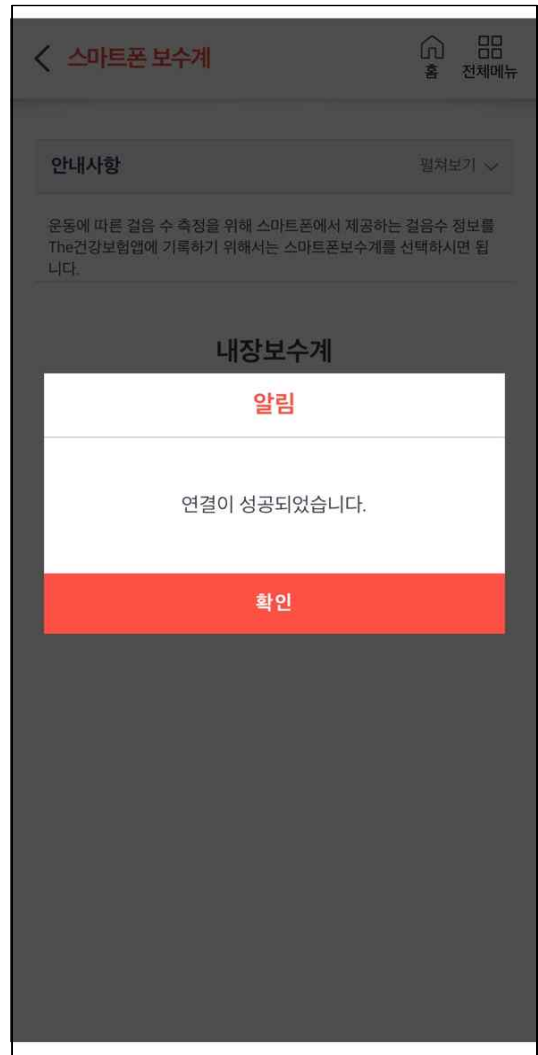
① 스마트폰 보수계 클릭

7



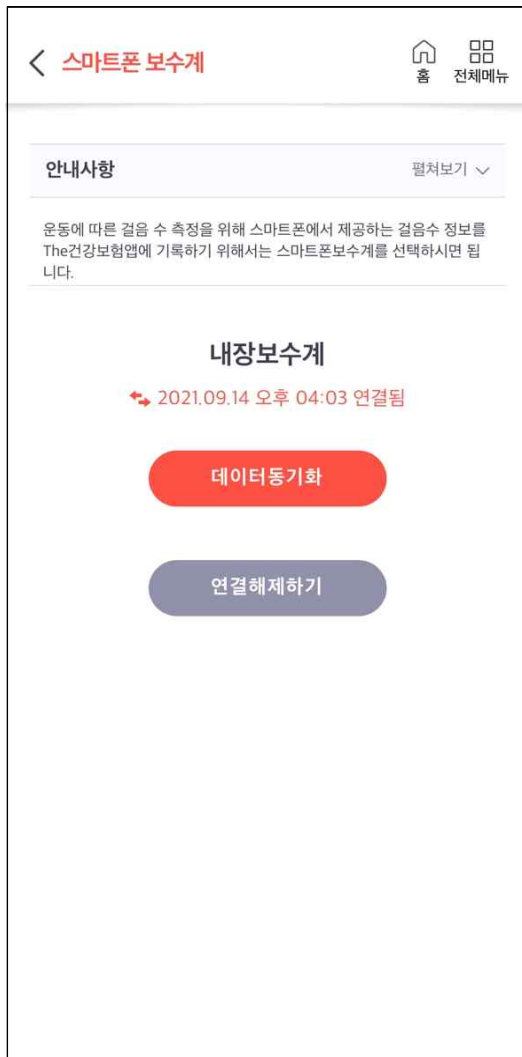
① 연결하기 버튼 클릭

8



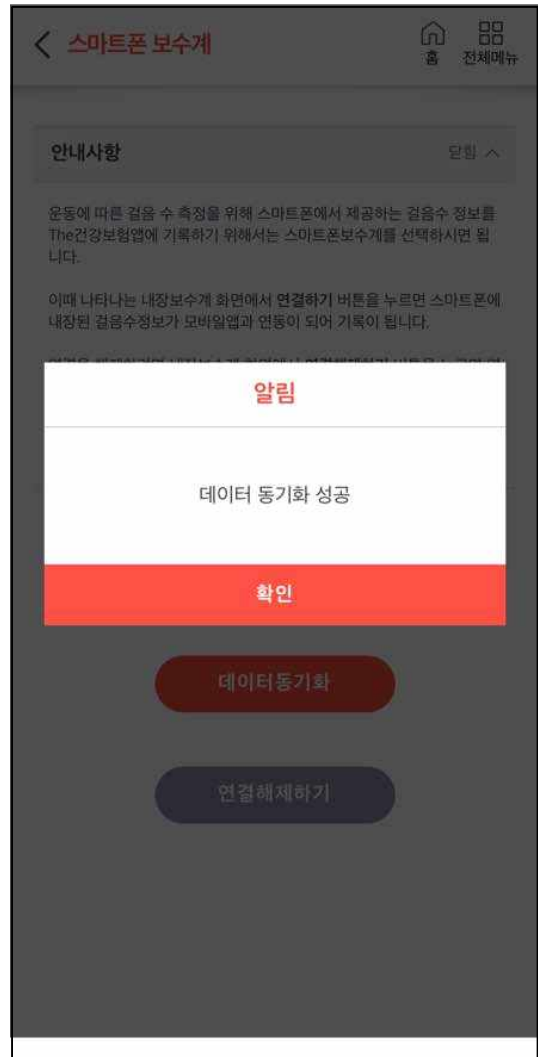
① 연결 성공 메시지 확인

9



① 데이터 동기화 클릭

10



① 데이터 동기화 성공 메시지 확인



11



① 걸음 수 연동 내역 확인

### III. 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



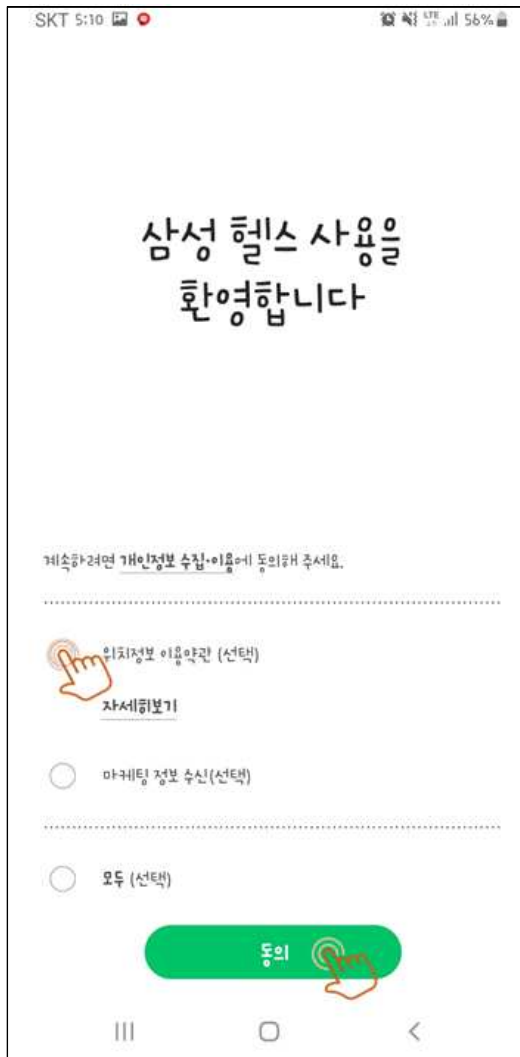
2



- ① Play스토어 실행
- ② 삼성헬스 검색 후 설치

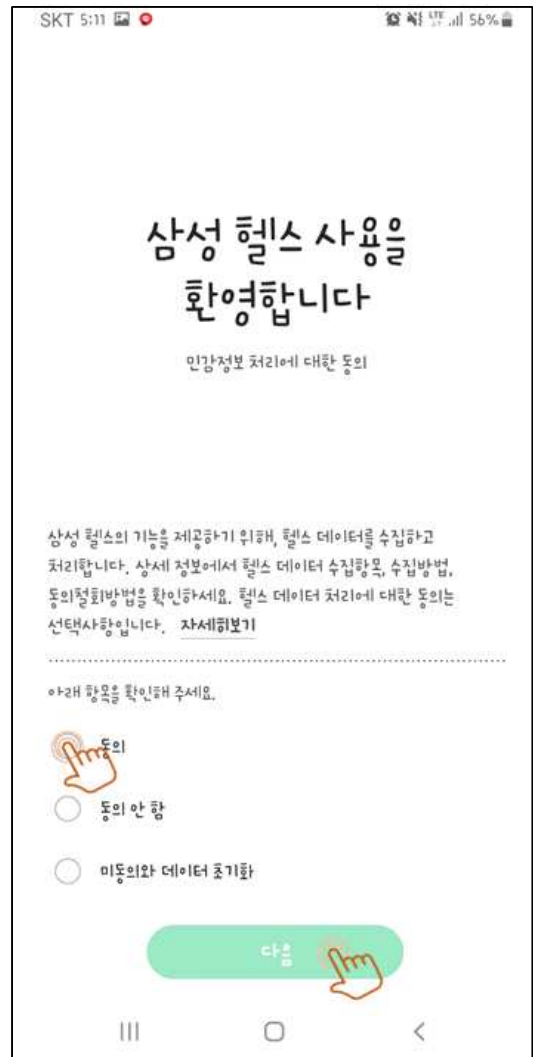
- ① 삼성헬스 실행
- ② 다음 버튼 클릭

3



- ① 위치정보 이용약관(선택) 클릭
- ② 동의 버튼 클릭

4



- ① 동의 버튼 클릭
- ② 다음 버튼 클릭

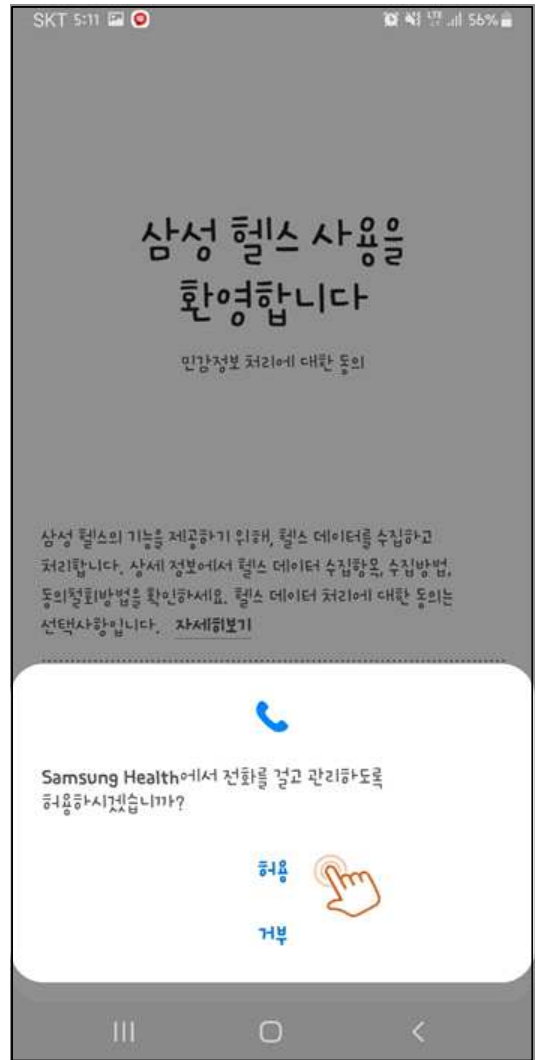
5



① 허용 버튼 클릭

※ 거부할 경우 걸음 수 데이터 수집이 되지 않습니다.

6



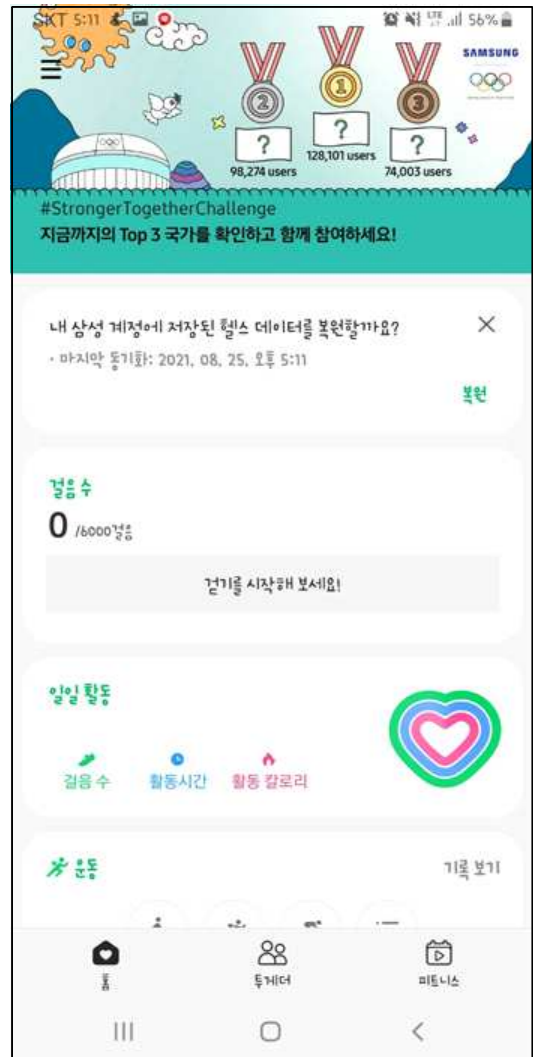
① 허용 버튼 클릭

7



- ① Wi-Fi나 모바일 데이터 사용 클릭
- ② 시작 버튼 클릭

8



- ① 삼성헬스 시작

9



- ① 모바일 앱 로그인
- ② 상단 건강생활 클릭

10



- ① 걸음 연동하기 혹은 기기 연동하기 버튼 클릭

11



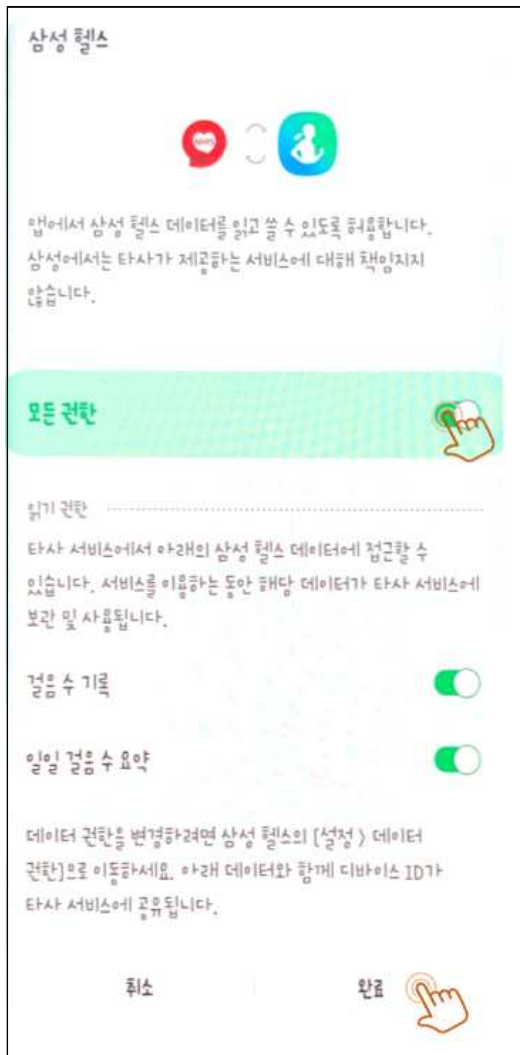
① 삼성헬스 클릭

12



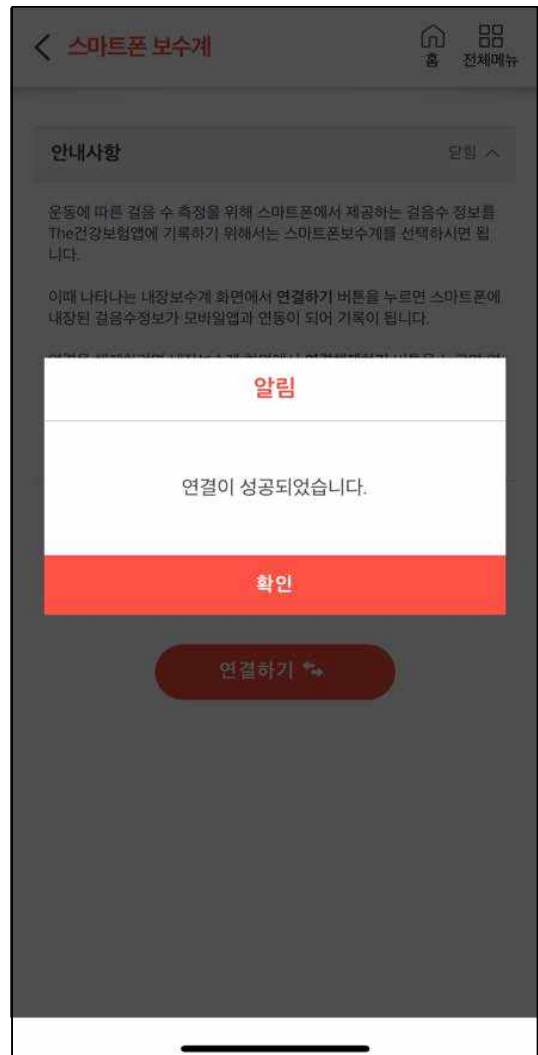
① 연결하기 클릭

13



- ① 모든권한 클릭
- ② 완료 버튼 클릭

14



- ① 연결 성공 메시지 확인

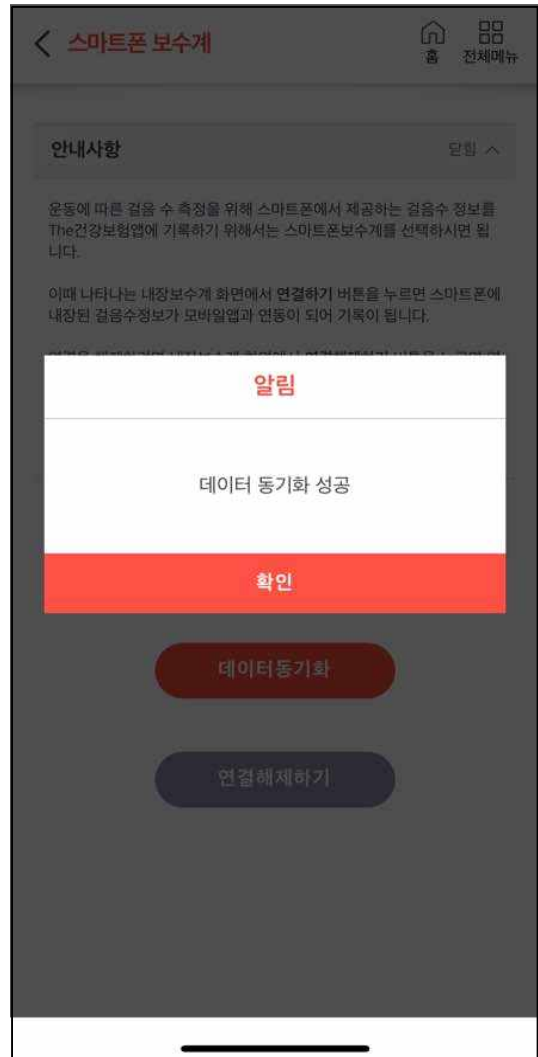


15



① 데이터동기화 클릭

16



① 데이터동기화 성공 메시지 확인

## IV. 포인트 적립 기준

### □ 예방형 공통사항

- 실천 포인트 적립(걷기 및 건강관리 프로그램 이수)없이 건강개선 기준 충족 시 해당 포인트의 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, 건강친화 기업 인증을 받은 사업장
- BMI는 체질량지수를 의미하며, 체중을 신장의 제곱으로 나눈 값을 뜻함. (체중(kg)/신장<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>))

## ○ 예방형(실천형) 적립기준

- 실천포인트 최대 8만점(연간 4만점), 개선포인트 최대 2만점 적립

(단위: 점)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	적립기준		
				적립	최대	
실천 포인트	공통	01	걸음 수	1일 8,000~9,999보	일당 80	56,000 (연* 28,000)
				1일 10,000보 이상	일당 100	
		02	건강관리 프로그램 이수	주 1회** 인정	대면	24,000 (연* 12,000)
					비대면	
개선 포인트	1 그룹	03	① BMI 또는 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	

\* 연간 적립 한도

\*\* 주 1회는 월요일부터 일요일까지 중 1회를 말함

(참고) 일반건강검진 결과에 따른 건강상태 분류

구분	안전범위	주의범위	위험범위
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	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	BMI 또는 체중	혈압	공복혈당
1단계	다음 셋 중 하나에 해당 ① BMI: 위험범위 → 주의범위 ② BMI: 주의범위 → 안전범위 ③ 체중: 5% 이상 10% 미만 감소	다음 둘 중 하나에 해당 ① 위험범위 → 주의범위 ② 주의범위 → 안전범위	다음 둘 중 하나에 해당 ① 위험범위 → 주의범위 ② 주의범위 → 안전범위
2단계	다음 둘 중 하나에 해당 ① BMI: 위험범위 → 안전범위 ② 체중: 10% 이상 감소	위험범위 → 안전범위	위험범위 → 안전범위

### 〈세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

01) 걸음 수 : 'The건강보험' 앱의 일일 걸음수가 하루 8,000~9,999보인 경우 일당 80점, 10,000보 이상인 경우 일당 100점 적립. 연 최대 28,000점 적립

02) 건강관리 프로그램 : 대면 프로그램 이수 시 회당 1,000점 적립, 비대면 프로그램 이수 시 회당 500점 적립. 주 1회 적립(1,000점 혹은 500점) 가능하며, 연 최대 12,000점 적립. 단, 연박프로그램에 참여하는 경우 참여일수를 이수 횟수로 인정

※ 주 1회는 월요일부터 일요일까지 중 1회를 말함

※ 예시: 2박 3일 프로그램의 경우 3회로 인정

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

※ 2만점을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압, 공복혈당)이 모두 위험군이어야 함.

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

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

## ○ 예방형(개선형) 적립기준

- 실천포인트 최대 5만점(연간 2만5천점), 개선포인트 최대 5만점 적립

(단위: 점)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	적립기준		
				적립	최대	
실천 포인트	공통	01	걸음 수	1일 8,000~9,999보	일당 80	30,000 (연* 15,000)
				1일 10,000보 이상	일당 100	
개선 포인트	1 그룹	03	① BMI 또는 체중	①, ②, ③ 모두 1단계 이상 개선	30,000	
				①, ②, ③ 모두 2단계 개선	50,000	
	2 그룹	04	② 혈압 ③ 공복혈당	①이 1단계 이상 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 1단계 이상 개선	30,000	
				①이 2단계 개선되고, ② 또는 ③ 중 하나가 2단계 개선	50,000	
			주 1회** 인정	대면	회당 1,000	20,000 (연* 10,000)
				비대면	회당 500	

\* 연간 적립 한도

\*\* 주 1회는 월요일부터 일요일까지 중 1회를 말함

(참고) 일반건강검진 결과에 따른 건강상태 분류

구분	안전범위	주의범위	위험범위
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	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	BMI 또는 체중	혈압	공복혈당
1단계	다음 셋 중 하나에 해당 ① BMI: 위험범위 → 주의범위 ② BMI: 주의범위 → 안전범위 ③ 체중: 5% 이상 10% 미만 감소	다음 둘 중 하나에 해당 ① 위험범위 → 주의범위 ② 주의범위 → 안전범위	다음 둘 중 하나에 해당 ① 위험범위 → 주의범위 ② 주의범위 → 안전범위
2단계	다음 둘 중 하나에 해당 ① BMI: 위험범위 → 안전범위 ② 체중: 10% 이상 감소	위험범위 → 안전범위	위험범위 → 안전범위

### 〈세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

01) 걸음 수 : 'The건강보험' 앱의 일일 걸음수가 하루 8,000~9,999보인 경우 일당 80점, 10,000보 이상인 경우 일당 100점 적립. 연 최대 15,000점 적립

02) 건강관리 프로그램 : 대면 프로그램 이수 시 회당 1,000점 적립, 비대면 프로그램 이수 시 회당 500점 적립. 주 1회 적립(1,000점 혹은 500점) 가능하며, 연 최대 10,000점 적립. 단, 연박프로그램에 참여하는 경우 참여일수를 이수 횟수로 인정

※ 주 1회는 월요일부터 일요일까지 중 1회를 말함

※ 예시: 2박 3일 프로그램의 경우 3회로 인정

03) BMI  $25\text{kg}/\text{m}^2$  이상이고, 혈압과 공복혈당 모두 주의군 이상인 자가 BMI 또는 체중, 혈압, 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하였을 때 30,000점, 2단계 이상 개선하였을 때, 50,000점 적립

※ 5만점을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압, 공복혈당)이 모두 위험군이어야 함.

04) BMI  $25\text{kg}/\text{m}^2$  이상이면서 혈압이 주의군 이상인자가 BMI 또는 체중과 혈압 모두 1단계 이상 개선하면 30,000점, 모두 2단계 개선하면 50,000점 적립. 마찬가지로, BMI  $25\text{kg}/\text{m}^2$  이상이면서 공복혈당이 주의군 이상인 자가 BMI 또는 체중과 공복혈당 모두 1단계 이상 개선하면 30,000점, 모두 2단계 개선하면 50,000점 적립

※ 5만점을 적립 받을 수 있는 대상자는 참여 시작 시점에 건강위험요인(혈압 또는 공복혈당)이 모두 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)/신장<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>))

○ 관리형(실천형) 적립기준

- (고혈압) 실천포인트 연간 최대 3만점, 개선포인트 연간 최대 2만점 적립
- (당뇨병, 복합) 실천포인트 연간 최대 4만점, 개선포인트 연간 최대 2만점 적립

(단위: 점)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	고혈압 적립기준		당뇨병(복합질환자) 적립기준	
				적립	최대	적립	최대
실천 포인트	01	교육	참여 기간 내 5회 이상	총족 시 9,000		총족 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 포인트	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 7.0% 미만



### 〈고혈압 세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

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

### 〈당뇨병(복합질환자) 세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

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

○ 관리형(개선형) 적립기준

- (고혈압) 실천포인트 연간 최대 2만점, 개선포인트 연간 최대 3만점 적립
- (당뇨병, 복합) 실천포인트 연간 최대 2만점, 개선포인트 연간 최대 4만점 적립

(단위: 점)

구분	순번	평가 항목	평가 기준	고혈압 적립기준		당뇨병(복합질환자) 적립기준	
				적립	최대	적립	최대
실천 포인트	01	교육	참여 기간 내 5회 이상	총족 시 6,000		총족 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 포인트	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 7.0% 미만

### 〈고혈압 세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

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

### 〈당뇨병(복합질환자) 세부 적립기준〉

- 포인트는 건강생활 실천(과정)에 따른 실천 포인트와 건강 개선(결과)에 따른 개선 포인트로 나누어 적립된다.

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