

루리 위키 > 가이드 · 고민 해결

홈 > 고민 해결

루리의 줌줌 · 응모·실무 가이드

건강생활실천지원금제 시범사업 정리: 대상, 신...

루리의 줌줌이 정리한 글



건강생활실천지원금제 시범사업 정리: 대상, 신청 방법, 포인트 기준, 사용처

루리

건강생활실천지원금제는 걷기 같은 건강 실천과 건강 개선에 따라 포인트를 주는 시범사업이에요. 예방형은 시범 50개 지역 주민등록 거주자, 관리형은 전국 고혈압·당뇨 환자가 대상이고, 내가 해당하는지는 국민건강보험공단 참여신청 페이지에서 먼저 확인하세요.

건강생활실천지원금제는 걷기 같은 건강 실천과 건강 개선에 따라 포인트를 주는 시범사업이에요. 예방형은 시범 50개 지역 주민등록 거주자, 관리형은 전국 고혈압·당뇨 환자가 대상이고, 내가 해당하는지는 국민건강보험공단 참여신청 페이지에서 먼저 확인하세요.

국민건강보험공단 누리집, 보건복지부 보도자료(2026-10-30 확인)를 정리한 일반 설명이에요. 법률·세무·금융 상담이 아니며, 대상 여부와 포인트는 공단(1577-1000)에 공식 확인이 필요해요.

1 지금 신청하려는 분이 바로 할 일 「건강 생활 실천 지원금 신청」

- 내가 어느 유형인지 정해요. 최근 국가건강검진을 받았고 건강관리가 필요한 만 20~64세이면 예방형, 일차의료 만성질환관리 사업에 등록해 케어플랜을 세운 고혈압·당뇨병 환자이면 관리형이에요(공단).
- 예방형은 신청 당시 주민등록상 주소지가 시범 50개 지역 안이어야 해요(공단). 주소지가 해당 지역인지 참여신청 페이지에서 확인해요.
- 온라인은 공단 누리집 또는 앱의 참여신청 메뉴, 오프라인은 시범지역 관할 공단 지사 방문이에요(공단). 예방형 확대 지역은 공단이 보내는 알림톡을 받은 대상자가 온라인으로 신청할 수 있어요(보건복지부).

- 관리형은 참여 의원에서 일차의료 만성질환관리 사업 등록과케어플랜 수립이 먼저 필요해요 (공단).

2 「건강 생활 실천 지원금 제 시범 사업」 기본 정보

항목	내용
주관	보건복지부, 국민건강보험공단
예방형 대상	국가건강검진 수검자 중 만 20~64세, 체질량지수 25 이상이면서 혈압 또는 공복혈당이 기준 이상(공단, 보건복지부는 혈압 120/80mmHg 이상 또는 공복혈당 100mg/dL 이상으로 안내)
예방형 지역	2025-12-15부터 기존 15곳에서 50개 지역으로 확대(보건복지부)
관리형 대상	고혈압·당뇨병 환자, 전국에서 2024-09- 30부터 운영(공단)
문의	공단 대표전화 1577-1000(평일 9~18시, 유료), 보건복지상담센터 129

3 「건강 생활 실천 지원금 제 신청 방법」과 포인트 기준

공단 안내 기준이에요. 적립 포인트는 적립 즉시 쓸 수 있어요.

구분	예방형(2년)	관리형(1년)
신청 시 일시 적립	5,000점	5,000점(케어플랜 수립 시 5,000점 추가)
걷기	하루 50~100점, 연 한도 35,000점	목표 걸음 수 달성 시 하루 100점, 한도 20,000점
그 밖의 실천	건강관리 프로그램 주 1회, 대면 1,000점·비대면 500점, 연 한도 15,000점	혈압·혈당 자가측정 회당 250점(한도 20,000점), 교육·상담 회당 4,000점(한도 20,000점), 점검·평가 회당 5,000점(한도 10,000점)
개선 보상	BMI(체질량지수)·체중, 혈압, 공복혈당 중 하나라도 1단계 이상 개선되면 15,000점	공식 확인
총 한도	120,000점	80,000점

4 포인트는 어디에 쓰나요

- 온라인은 공단이 지정한 인터넷 몰에서 상품 구매에 쓸 수 있어요(공단).
- 관리형은 2025-12-15 14시부터 참여 의원에서 진료비를 결제할 때 보유 포인트 범위에서 자동으로 차감돼요. 건강실천카드를 따로 발급받지 않아도 돼요(보건복지부).
- 포인트의 현금 환급 여부와 유효기간은 확인한 공식 자료에 없어서 **공식 확인**이 필요해요.

5 가상 예시

가상 예시예요. 예방형 참여자가 신청 시 5,000점을 받고, 1년 동안 걷기로 연 한도 35,000점을 채우고, 프로그램으로 15,000점을 채웠다면 한 해 합계는 55,000점이에요. 건강 지표가 개선돼 15,000점이 더해지면 70,000점이 되고, 2년 총 한도는 120,000점이에요.

6 체크리스트

- 최근 국가건강검진 결과로 BMI와 혈압·혈당을 확인했다
- 주민등록상 주소지가 시범 50개 지역인지 확인했다(예방형)
- 일차의료 만성질환관리 사업 등록 여부를 확인했다(관리형)
- 알림톡을 받았거나 참여신청 페이지에서 대상으로 확인됐다

- 걸음 수 등 실천 기록이 앱에 연동되는지 확인했다
- 포인트 사용처(인터넷 몰, 참여 의원)를 알아봤다

7 용어 정리

- **예방형**: 건강위험요인이 있는 사람이 실천과 개선으로 포인트를 받는 유형이에요.
- **관리형**: 고혈압·당뇨병 환자가 관리 활동으로 포인트를 받는 유형이에요.
- **케어플랜**: 일차의료 만성질환관리 사업에서 세우는 개인별 관리 계획이에요.
- **BMI**: 체질량지수예요. 몸무게와 키로 계산해요.
- **시범사업**: 전면 시행 전 일부 지역·대상에서 먼저 운영하는 사업이에요.

8 자주 묻는 질문

Q. 「건강 생활 실천 지원금 신청」은 누구나 할 수 있나요?

A. 아니에요. 예방형은 건강검진 기준과 거주지 요건, 관리형은 질환과 사업 등록이 필요해요.

Q. 「건강 생활 실천 지원금 제 시범 사업」은 지금도 하나요?

A. 공단 누리집에서 예방형 50개 지역, 관리형 전국 운영이 확인돼요. 종료일은 확인한 페이지에 없어서 공식 확인이 필요해요.

Q. 「건강 생활 실천 지원금 제 신청 방법」은 어디서 하나요?

A. 공단 누리집 또는 앱의 참여신청 메뉴, 또는 관할 공단 지사 방문이에요. 신청 앱 이름은 자료마다 달라서 공단에서 공식 확인하세요.

Q. 포인트가 현금으로 나오나요?

A. 확인한 공식 자료에는 지정 인터넷 몰과 참여 의원 사용만 나와요. 현금화는 공식 확인이 필요해요.

9 근거로 삼은 공식 출처

- 국민건강보험공단 건강생활실천지원금제 사업소개:
<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/healthIncvInt.do> (<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/healthIncvInt.do>)
- 보건복지부 보도자료(2025-12-14 작성): https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503000000&bid=0027&list_no=1488214&act=view (https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503000000&bid=0027&list_no=1488214&act=view)



공유

공유하기

카카오톡



링크 복사

네이버 블로그

밴드



Facebook

 다른 고민 보기 ·  루리에게 추천 상담 받기

10 마감 임박 공모전

출처: 루리의 줍줍(sungprofile.cloud) · 최신 내용은 사이트에서 확인하세요.