

보도시점 2025. 12. 15.(월) 조간  
2025. 12. 14.(일) 12:00

배포 2025. 12. 12.(금)

# 만성질환 위험군이 하루에 5천 보 걸으면 건강생활지원금 드려요. 더 많은 지역에서, 더 편하게 사용하세요!

- 건강검진 위험군(예방형) 대상 시범사업 지역 확대 -
- 고혈압·당뇨병 환자(관리형) 진료비는 의원에서 카드 없이 포인트 차감 -

보건복지부(장관 정은경)와 국민건강보험공단(이사장 정기석)은 건강생활실천 지원금제 시범사업을 보다 개선해 고혈압·당뇨병 환자와 건강위험요인을 가진 사람의 건강관리를 강화하겠다고 밝혔다.

건강생활실천지원금은 고혈압·당뇨병 환자 중 일차의료 만성질환관리 사업 참여 환자\*(관리형) 또는 일반건강검진 수검자 중 건강위험군\*\*에 포함되는 사람(예방형)을 대상으로 걷기, 교육 등 건강생활을 실천하는 경우 금전적 유인책(포인트 적립 후 사용)을 제공하는 사업이다.

\* 동네의원 중심으로 고혈압·당뇨병 환자에게 지속적인 질환 관리 서비스를 제공 (포괄평가 및 케어플랜 수립, 교육·상담, 주기적 환자관리, 점검 및 평가)

\*\* 체질량지수(BMI) 25kg/m<sup>2</sup> 이상이면서 ▲수축기 혈압 120mmHg 이상(또는 이완기 혈압 80mmHg 이상) 또는 ▲공복혈당 100mg/dL 이상

우선, 일차의료 만성질환관리 사업 참여 환자가 이용하는 관리형은 12월 15일(월) 14시부터 참여의원에서 진료비를 결제하는 경우 보유 포인트 범위 내에서 자동적으로 차감하여 결제할 수 있도록 편의성을 개선하였다.

그간, 관리형 참여자 중 고령층의 경우 포인트 사용을 위해 건강실천카드를 발급받아야 하는 등 사용 절차가 복잡하여 참여하기 어렵다는 현장 의견이 있었다. 이번 개선을 통해 건강실천카드 발급을 하지 않더라도 일차의료 만성질환관리 사업 참여의원에서 진료를 받은 후에 본인이 보유한 포인트 범위 내에서 진료비를 결제할 수 있도록 시스템을 구축하였다.

\* (기존) 한국조폐공사 'Chak(착)' 어플에서 회원가입 후 건강실천카드를 발급받아 진료비 결제→ (개선) 건강실천카드 및 포인트 차감시스템 동시 운영

아울러, 건강위험군이 참여하는 예방형의 경우 시범사업 지역을 12월 15일(월)부터 기존 15개에서 50개로 확대한다. 시범사업 실시('21.7.) 이후 지속적인 지역 확대 요구가 있어 예방형 대상 지역을 전국 50개 지역으로 확대하여 참여 기회를 폭넓게 제공하기로 하였다. 확대 지역의 참여 대상자는 국민건강보험공단에서 발송하는 개별 알림톡을 확인하여 온라인으로 신청이 가능하다.

#### < 예방형 대상 지역 >

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>기존(15개)</b>  | (서울) 노원구, (강원) 원주시, (부산) 중구, (경남) 김해시, (대구) 남구, 달성군<br>(광주) 광산구, (전라) 완도군, 전주시(완주군 포함), (제주) 제주시, (대전) 대덕구<br>(충청) 청양군(부여군 포함), 충주시, (경기) 부천시, 안산시                                                                                                      |
| <b>추가*(35개)</b> | (서울) 중구, 강서구, 금천구, 영등포구, 동작구, 관악구, (강원) 춘천시<br>(부산) 부산진구, 강서구, 사상구, (울산) 북구, (경남) 창원시, 거제시, 양산시<br>(대구) 북구, (경북) 구미시, (광주) 동구, (전라) 여주시, 군산시, (대전) 서구<br>(세종) 세종시, (충청) 천안시, 아산시, 청주시, (인천) 중구, 동구, 미추홀구<br>(경기) 수원시, 평택시, 오산시, 시흥시, 이천시, 안성시, 김포시, 화성시 |

\* ① 참여 가능 대상 중 적극 참여대상인 20~40대 대상자 비율, ② 소득수준(저소득층), ③ 건강생활 실천율(금연, 절주, 걷기 등)을 반영하여 35개 지역 추가 선정

이번 건강생활실천지원금제 시범사업 관리형 포인트 차감시스템 도입과 예방형 지역 확대를 통해 고혈압·당뇨병 환자와 건강위험요인을 가진 사람이 걷기 등 자기관리를 통해 생활습관을 더 건강하게 바꾸는데 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

\* 홍보 영상 링크 : (관리형) [https://youtu.be/AVDicWY3-h4?si=Aaf\\_QY8qIlg-G\\_HTQ](https://youtu.be/AVDicWY3-h4?si=Aaf_QY8qIlg-G_HTQ)  
(예방형) [https://youtu.be/SZKs93rYl2w?si=\\_RuEHUFCZI0lQlWk](https://youtu.be/SZKs93rYl2w?si=_RuEHUFCZI0lQlWk)

임은정 보건복지부 건강정책과장은 “고혈압·당뇨병 환자 관리를 위해 일차의료 만성질환관리 사업을 본사업으로 전환하는 등 지속적으로 제도 개선을 추진 중이다” “이번 건강생활실천지원금 제도개선을 통해 더 많은 국민들이 스스로 건강생활을 실천하실 것으로 기대한다.”라고 밝혔다.

박향정 국민건강보험공단 건강지원사업실장은 “국민이 자기주도적 건강 생활실천으로 만성질환을 예방하고 관리할 수 있도록 건강생활실천지원금제 시범사업을 지속적으로 확대하고 편의성을 개선해 나가겠다”라고 말했다.

<붙임> 건강생활실천지원금제 시범사업 개요

|       |                          |     |     |                    |
|-------|--------------------------|-----|-----|--------------------|
| 담당 부서 | 보건복지부<br>건강정책과           | 책임자 | 과 장 | 임은정 (044-202-2810) |
|       |                          | 담당자 | 사무관 | 박영운 (044-202-2815) |
|       |                          |     | 주무관 | 정유미 (044-202-2809) |
| 담당 부서 | 국민건강보험공단<br>건강지원패키지부(TF) | 책임자 | 부 장 | 박순희 (033-736-3705) |
|       |                          | 담당자 | 팀 장 | 김준석 (033-736-3740) |



**【 건강생활실천지원금제 시범사업 】**

- ◆ 건강위험요인을 보유한 사람을 대상으로 건강생활을 실천하는 과정 등에 대해 금전적 인센티브(포인트)를 제공하는 사업

**□ 참여 대상**

- 건강위험요인이 있는 건강보험 가입자와 피부양자
  - 예방형: 일반건강검진 수검자 중 건강위험그룹\*에 포함되는 사람
    - \* 체질량지수(BMI) 25kg/m<sup>2</sup> 이상이면서 수축기 혈압 120mmHg 이상(또는 이완기 혈압 80mmHg 이상) 또는 공복혈당 100mg/dL 이상
  - 관리형: 일차의료 만성질환관리 사업 등록 환자(고혈압, 당뇨병)

**□ 참여 유형**

| 구분   | 예방형                | 관리형                  |
|------|--------------------|----------------------|
| 연령   | • 20세 ~ 64세        | • 모든 연령              |
| 신청기간 | • 일반건강검진일로부터 6개월 내 | • 케어플랜 수립일로부터 12개월 내 |
| 참여기간 | • 2년               | • 1년                 |

※ 예방형과 관리형에 모두 해당하는 경우 관리형이 됨

**□ 참여 방법**

- 공단 모바일 앱("The건강보험"), 홈페이지(www.nhis.or.kr), 지사 방문, 팩스\*
  - \* 65세 이상 또는 스마트 폰이 없거나 본인 명의 휴대전화가 없는 경우 팩스 신청 가능
- 일차의료 만성질환관리 사업 참여의원: 관리형 대상자만 해당

**□ 포인트 적립**

- (예방형) 걷기, 건강관리 프로그램 참여, 건강 개선
- (관리형) 걷기, 케어플랜 수립, 자가 측정, 교육·상담, 점검 및 평가
- (적립 한도) 예방형 연간 6만점, 관리형 연간 8만점(1점은 1원)

## □ 포인트 적립표

### ○ 예 방 형

(단위: 점)

| 구분       | 항목                         | 적립 기준                              |           |                    | 적립 한도<br>(연간 적립 한도)  |
|----------|----------------------------|------------------------------------|-----------|--------------------|----------------------|
| 참여 포인트   | 참여 신청                      | 참여 신청 시                            |           | 일시 적립              | 5,000                |
| 실천 포인트   | 걸음 수                       | 5,000보 이상 ~ 6,000보 미만              |           | 일당 50              | 70,000<br>(연 35,000) |
|          |                            | 6,000보 이상 ~ 7,000보 미만              |           | 일당 60              |                      |
|          |                            | 7,000보 이상 ~ 8,000보 미만              |           | 일당 70              |                      |
|          |                            | 8,000보 이상 ~ 9,000보 미만              |           | 일당 80              |                      |
|          |                            | 9,000보 이상 ~ 10,000보 미만             |           | 일당 90              |                      |
|          |                            | 10,000보 이상                         |           | 일당 100             |                      |
|          | 건강관리 프로그램                  | 주 1회만 인정                           | 대면<br>비대면 | 회당 1,000<br>회당 500 | 30,000<br>(연 15,000) |
| 개선 포인트   | ① BMI 또는 체중<br>② 혈압 ③ 공복혈당 | ①, ②, ③ 중 어느 한 항목*이<br>1단계** 이상 개선 |           | 일시 적립              | 15,000               |
| 총 적립 포인트 | 120,000(2년)                |                                    |           |                    |                      |
| 포인트 사용   | 포인트 적립 즉시 사용               |                                    |           |                    |                      |

\* ①, ②, ③ 중 참여 당시 주의 또는 위험범위에 해당한 항목

\*\* 개선 포인트 적립 기준의 1단계 개선: 위험→주의, 주의→안전), 2단계 개선: 위험→안전

※ 출석 포인트: 일당 10점(적립 한도액과 별도)

### ○ 관 리 형

(단위: 점)

| 구분        | 항목                 | 적립 기준             |          | 적립 한도  |
|-----------|--------------------|-------------------|----------|--------|
| 참여 포인트    | 참여 신청              | 참여 신청 시           | 일시 적립    | 5,000  |
| 실천 포인트    | 케어 플랜              | 수립 시              | 일시 적립    | 5,000  |
|           | 걸음 수               | 케어플랜의 목표 걸음 수 이상  | 일당 100   | 20,000 |
|           | 자가측정<br>(혈압 또는 혈당) | 주 1~2회(1일 1회만 인정) | 회당 250   | 20,000 |
|           | 교육·상담              | 연간 1~5회           | 회당 4,000 | 20,000 |
| 점검 평가 포인트 | 점검 및 평가            | 연간 1~2회           | 회당 5,000 | 10,000 |
| 총 적립 포인트  | 80,000(1년)         |                   |          |        |
| 포인트 사용    | 포인트 적립 즉시 사용       |                   |          |        |

※ 출석 포인트: 일당 10점(적립 한도액과 별도)

## □ 포인트 사용

### ○ (사용 기준) 포인트 적립 즉시

### ○ (사용처) 공단이 지정한 인터넷 몰(현대 이지웰)에서 사용하거나 의원에서 건강실천카드 또는 포인트 차감하여 진료비 결제에 사용

### ○ (유효 기간) 참여 종료일부터 1년이 되는 날까지