

참여자모집

- **대상** : 19~75세(1948~2004년생) 서울시민
※ 서울소재 직장인, 대학생, 자영업자 포함
- **모집인원** : 15만 명(선착순 마감)
- **기간** : 2023. 8. 28.(월) 10:00~모집 완료 시까지
- **방법** : 손목닥터9988 누리집 접속 신청
- **혜택** : 최신형 스마트워치 제공
건강활동에 따라 6개월간 최대 10만 포인트 적립

<신청 시 주의사항>

- ※ 스마트폰 소지자에 한하여 신청 가능하며 일부 기종 제한될 수 있음(누리집 참조)
- ※ 갤럭시워치와 애플워치 소유자도 자가워치로 참여 가능
- ※ 타 스마트 건강증진사업(보건소 모바일 헬스케어, AI-IoT 어르신 건강관리사업 등)과 중복 참여 불가

참여절차

- 손목닥터9988 누리집 회원가입**
신청사이트 (onhealth.seoul.go.kr)
- 손목닥터9988 서비스 신청**
본인인증, 스마트워치 선택 등 신청정보 입력
- 손목닥터9988 참여승인(서울시)**
자격요건, 신청정보 확인 후 승인
- 스마트워치 택배발송**
스마트워치 미보유자 스마트워치 택배발송
- 손목닥터9988 앱을 다운로드 및 설치**
스마트워치와 스마트폰 연동 후 서비스 개시

손목닥터
9988

전화문의 (평일 09:00~18:00, 공휴일제외)
손목닥터9988 상담센터 (☎ 1811-9988)
서울시 다산콜센터 (☎ 02-120)



신청 바로가기

서울특별시

동행·매력
특별시 서울

건강 9 구독 ♥ 행복 8 팔로우

9988 종아요

서울시가 스마트워치로 시민의 건강관리를 도와드립니다.



손목닥터
9988

‘손목닥터9988’은 서울시민 모두가 99세까지 88(팔팔)하게 살 수 있도록 **스마트워치와 전용 앱**을 통해 건강활동을 지원하는 서울형 헬스케어 프로그램입니다.



서울시는 ‘손목닥터9988’에 참여하는 시민들이 건강활동을 지속적으로 실천할 수 있도록 다양한 혜택을 마련하였습니다.

서울시는 2030년까지 시민이 언제, 어디서나 ‘손목닥터9988’을 통해 스스로 건강을 관리하는 ‘시민 건강도시 조성’을 목표로 하고 있습니다.

손목닥터9988 참여하기



“헬스케어 매니저가 제시한 운동법 만족..
관리를 받다보니 스스로 할 수 있다는 자신감”
(60대 남성, 1인가구, 만성질환자)

“평소 가공식품 섭취가 많다는 것을 알아..
덜 먹게 돼 체중 감량에 성공”

(30대 여성, 1인가구, BMI기준 비만)



“포인트로 따름이 이용권을 구매해서
한강공원을 따름이로 운동..
이벤트 참여를 통해 또 보상을 얻으면서
동기 부여 자극”

(30대 남성)



혜택 1 든든한 스마트워치



손목닥터9988은 스마트워치를 통해 걸음수, 운동강도, 소비 칼로리 등 데이터를 확인하고 자신이 세운 목표에 맞게 건강 활동을 하도록 독려합니다.



※ 스마트워치 2종 3색(검정/회색/핑크) 중 1개 선택(물량 소진 시까지)

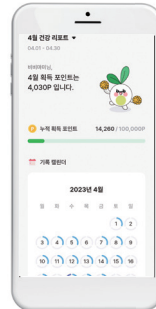
혜택 2 똑똑한 전용 앱



손목닥터9988 전용 모바일 앱은 스스로 건강을 관리할 수 있도록 스마트한 기능과 콘텐츠를 제공합니다.



건강목표



건강리포트



건강운동장



인공지능(AI)
영양분석



홈레이닝과
마음건강



분야별 전문상담

혜택 3 재미있는 이벤트



손목닥터9988에서는 다양한 챌린지와 건강 이벤트에 참여할 수 있습니다.



혜택 4 쓸쓸한 포인트



손목닥터9988과 함께 건강관리하면서 포인트를 쌓을 수 있습니다. 건강활동으로 모은 포인트는 ‘서울페이머니’로 전환하여 병원, 약국, 편의점 등에서 현금처럼 사용 가능합니다.

구분	세부항목	부여포인트
참여 (8,300P)	건강목표 및 실천목표 설정, 설문조사 참여, 출석 체크 등	10P~1,800P/회 최대 8,300P
활동 (88,200P)	신체활동 (1일 8,000보 이상 걷기 등)	200P~800P/회 최대 53,800P
	생활습관 (식단입력 등)	50P~600P/회 최대 25,500P
	실천목표 설정	10P~100P/회 최대 3,700P
성과 (3,500P)	건강관리 목표 측정결과 입력, 건강콘텐츠 참여	100P/회 최대 5,200P
	목표달성, 종료 설문조사 참여 등	최대 3,500P
최대 적립 가능 포인트(1P=1원)		100,000P/6개월

※ 포인트 정책은 추후 변경될 수 있습니다.