

구분	세부항목		부여 포인트	최대 부여 횟수	최대 포인트 (P/8개월)	최종 누적	12월 6-12	12월 13-19	12월 20-26	12월 27-1/2		잔여
참여	건강정보 수집 동의		1,000P/회	1회	1,000P						☐	
	서울온 밴드 - 스마트 폰 연동		1,000P/회	1회	1,000P						☐	
	건강관리 목표 설정		1,000P/회	1회	1,000P						☐	
	설문조사 참여 (건강행태, 만족도)		1,000P/회	3회	3,000P		☐	☐	☐	☐	__회	
	온서울건강온 앱 출석 체크		10P/일	220일	2,200P		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	__일	
	친구 추천		500P/회	6회	3,000P		☐	☐	☐	☐	__회	
활동	건강 측정 결과 입력		500P/회	16회	8,000P		☐	☐	☐	☐	__회	
	식단 기록		50P/일	220일	11,000P		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	__일	
	신체 활동	1일 7,000보 이상 걷기 (또는 200kcal 이상 소모*)	200P/일	-	59,200P		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	__일	
		① 주 3일 이상 7,000보 이상 걷기 등 지속 실천	300P/주	-			☐	☐	☐	☐	__주	
		② 매 4주 ①을 지속 실천	500P/월	-					☐	__월		
		③ 매 16주 ②를 지속 실천	1,000P/회	-						☐		
	건강 콘텐츠 참여		200P/회	28회	5,600P		☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	__회	
성과	건강관리 목표 달성	건강목표	2,000P/회	1회	2,000P						☐	
		실천목표	5P/회	200회	1,000P		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	__회	
	신체활동 행동변화	1~4단계 → 2~5단계로 상향	1,000P/회	1회	1,000P						☐	
		4, 5단계 → 4, 5단계 유지									☐	
	자가건강관리 지속		1,000P/회	1회	1,000P						☐	
최대 적립 가능 포인트(1P=1원)					100,000P							