

전화문의

평일 9:00~18:00, 공휴일 제외

손목닥터9988 상담센터

1811-9988

서울시 다산콜센터

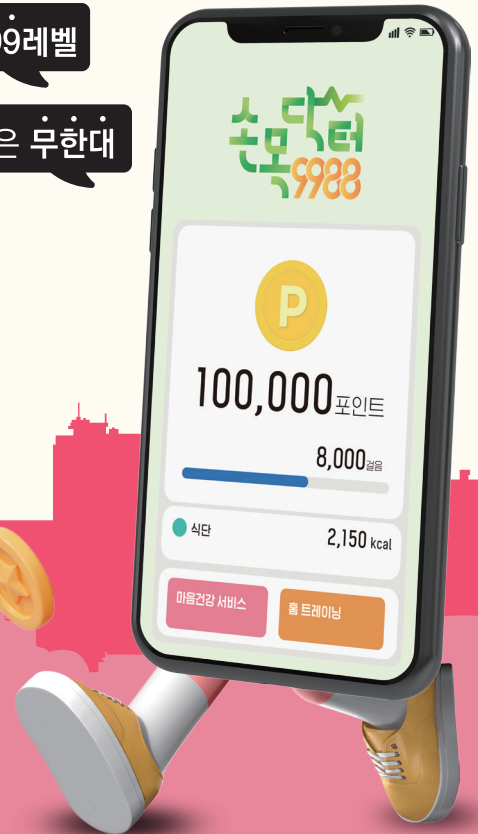
02-120

손목닥터 9988

교육교재

건강은 99레벨

행복은 무한대



신청 바로하기



목차



1 | 회원가입

- 1 손목닥터9988 앱 설치
- 2 회원가입
- 3 건강목표

2 | 포인트 전환

- 1 서울페이머니 전환하기
- 2 따릉이 쿠폰 구매하기

3 | 서울페이+앱 사용법

- 1 서울페이+앱 설치하기
- 2 서울페이+앱 회원가입

4 | 포인트 사용

- 1 전환 포인트 확인
- 2 전환 포인트 사용

5 | 스마트워치와 앱 연동

- 1 자가워치 연동하기
- 2 특별모집 대상자
(스마트워치 제공)

6 | 앱 주요 기능

- 1 걸음수 확인
- 2 식사 관리
- 3 실천목표

건강은 99레벨,
행복은 무한대!



이 교육교재는 손목닥터9988 건강활동에
쉽게 참여하는데 도움을 드리고자 합니다.

앱 설치에서부터 사용까지의 주요 내용이
담겨 있어 이미지와 설명을 차분히 따라하시면
손목닥터9988 앱을 쉽고 편하게
사용하실 수 있습니다.

1 | 회원가입

- 1 손목닥터9988 앱 설치
- 2 회원가입
- 3 건강목표

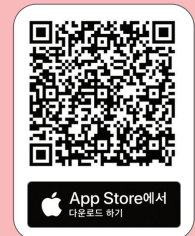
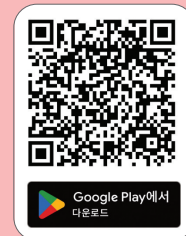
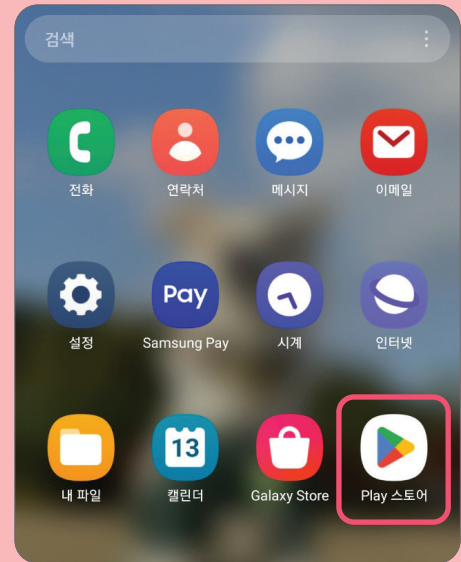


1-1 | 손목닥터9988 앱 설치

스마트폰에서 [Play 스토어(플레이 스토어)]
앱을 실행해주세요.

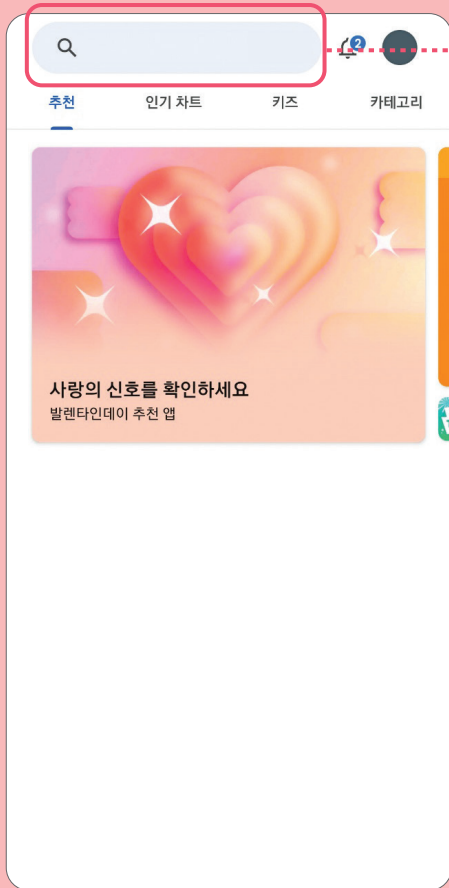


* 아이폰은 [App Store(앱스토어)] 앱을 실행해주세요.



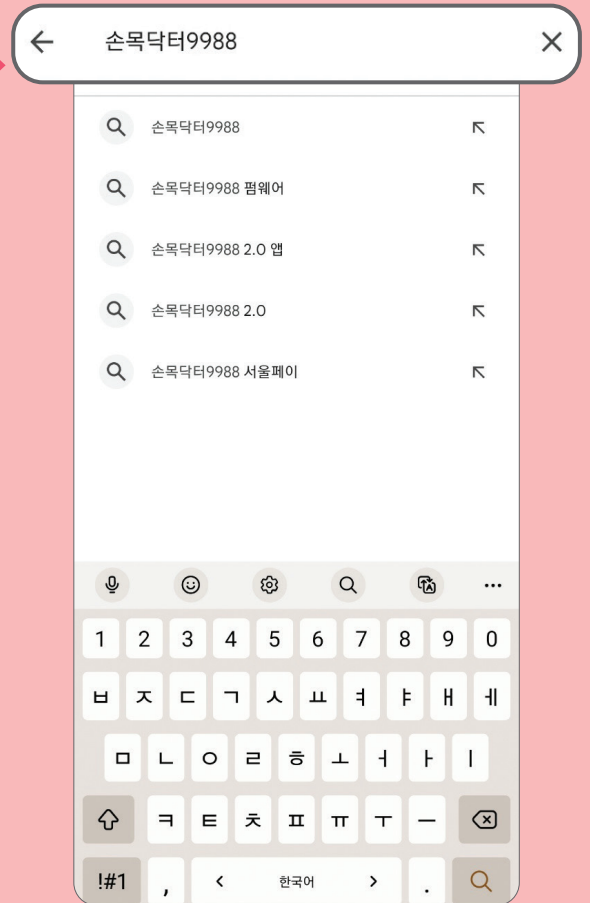
1-2

상단 🔍 선택해주세요.



1-3

'손목닥터9988'을 검색해주세요.

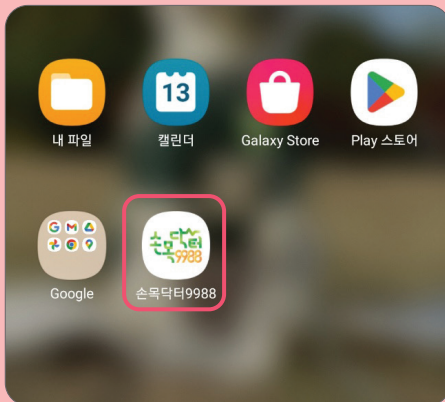
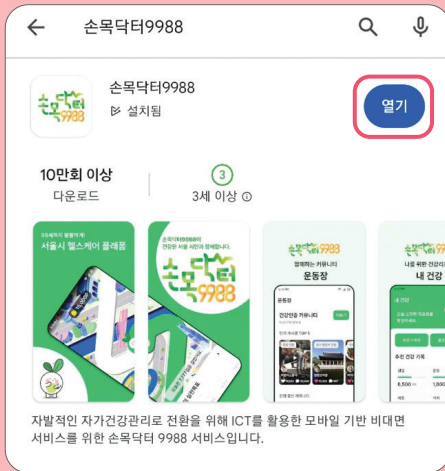


1-4

2-1 | 앱 접근 권한 허용

1. [설치]를 선택해 앱을 설치해주세요.
2. 설치 완료된 앱을 선택해 접속해주세요.

확인 을 선택해주세요.



앱 사용을 위해 접근 권한을 허용해 주세요.

원활한 사용을 위해서 꼭 필요한 기능들이에요.

필수 권한

파일 및 미디어

이미지 저장 및 첨부 시 사용

카메라

음식 인식 및 이미지 첨부 시 사용

신체 활동

걸음수 연동 시 사용

블루투스

주변기기 연동 시 사용

위치

활동량계 연동을 위해 사용

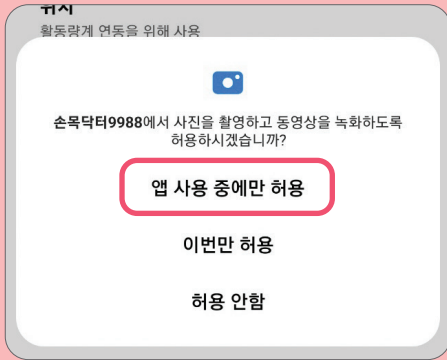
전화

전화 수신 시 밴드로 알림 제공을 위해 사용

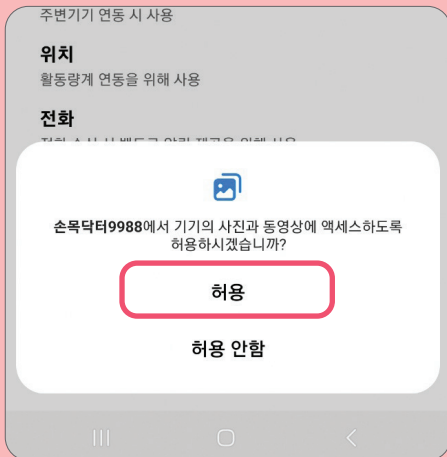
확인

2-2

앱 접근 권한 허용 안내창에
[앱 사용 중에만 허용] 또는 [허용]을
선택해주세요.

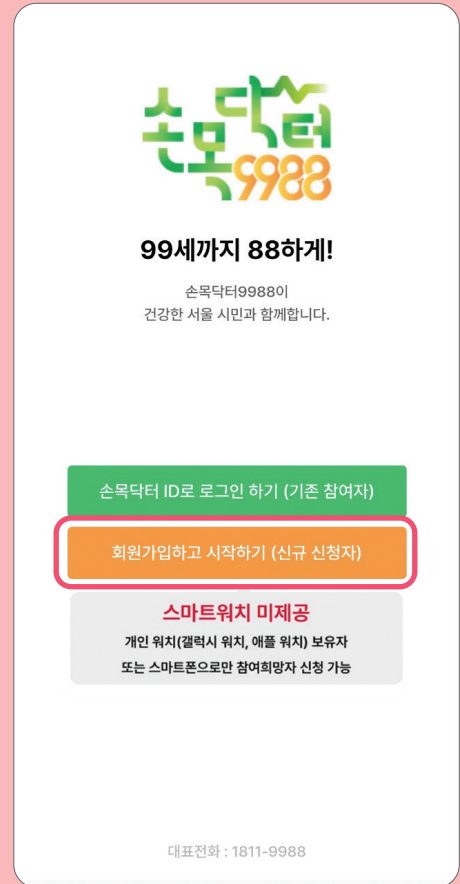


또는



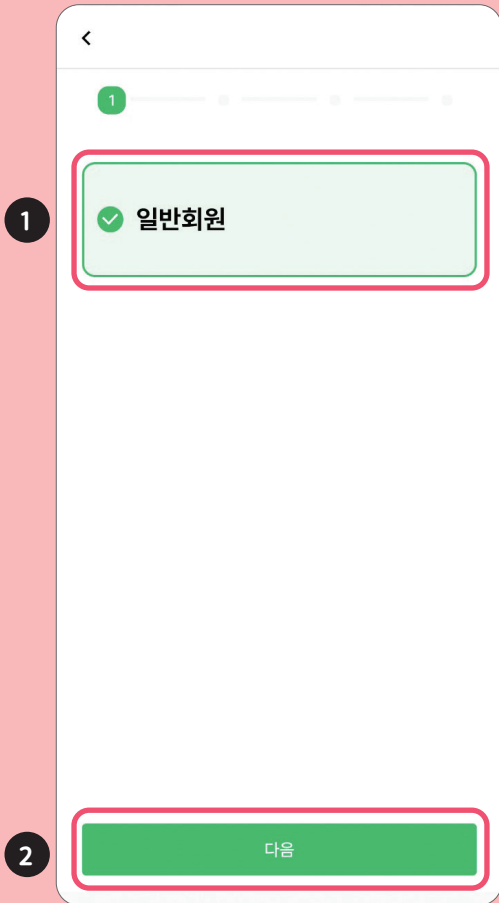
3-1 | 기본 정보 입력

회원가입하고 시작하기 (신규 신청자)
를 선택해주세요.



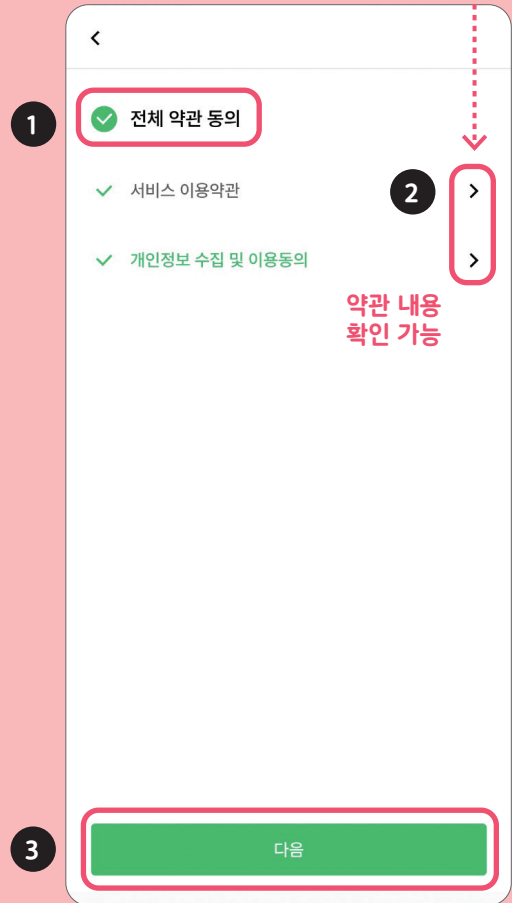
3-2

1. [일반회원]을 선택해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.



3-3

1. [전체 약관 동의]를 선택해주세요.
2. '>'를 선택해 각각 약관의 내용을 확인하실 수 있습니다.
3. **다음** 을 선택해주세요.



3-4

설정하실 아이디를 입력해주세요.

(아이디는 영문 6자리 또는 영문, 숫자 조합 6자리 이상
설정이 가능합니다.)

아이디 입력 후, **중복체크**를 선택해주세요.
사용할 수 있는 아이디입니다.
안내 문구가 나타나면 사용이 가능합니다.

1

2

3-5

1. 설정하실 비밀번호를 입력해주세요.

(비밀번호는 영문, 숫자, 특수문자 조합 8자리 이상
설정이 가능합니다.)

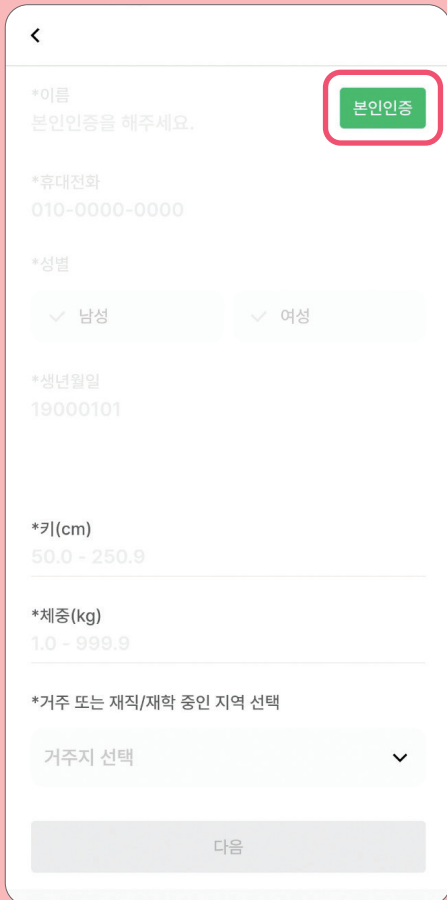
2. 설정하신 비밀번호를 입력해 확인해주세요.

1

2

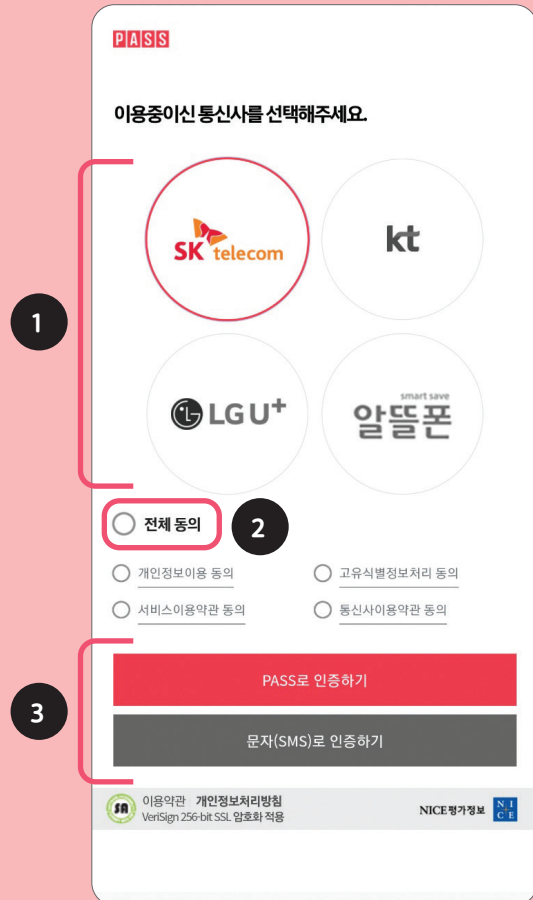
3-6

본인인증 을 선택해주세요.



3-7

1. 이용중이신 통신사를 선택해주세요.
2. [전체 동의]를 선택해주세요.
3. [PASS로 인증하기] 또는 [문자(SMS)로 인증하기]를 선택해 본인인증을 완료해주세요.



3-8

본인인증을 완료하시면
이름, 휴대전화, 성별, 생년월일이
자동 입력된 것을 확인하실 수 있습니다.

*이름
김서울

*휴대전화
01012345678

*성별
 남성
 여성

*생년월일
20000101

*키(cm)
50.0 - 250.9

*체중(kg)
1.0 - 999.9

*거주 또는 재직/재학 중인 지역 선택
거주지 선택

다음

3-9

1. 키를 입력해주세요.
2. 체중을 입력해주세요.
3. 거주 또는 재직/재학 중인 지역을 선택해주세요.

*이름
김서울

*휴대전화
01012345678

*성별
 남성
 여성

*키(cm)
50.0 - 250.9

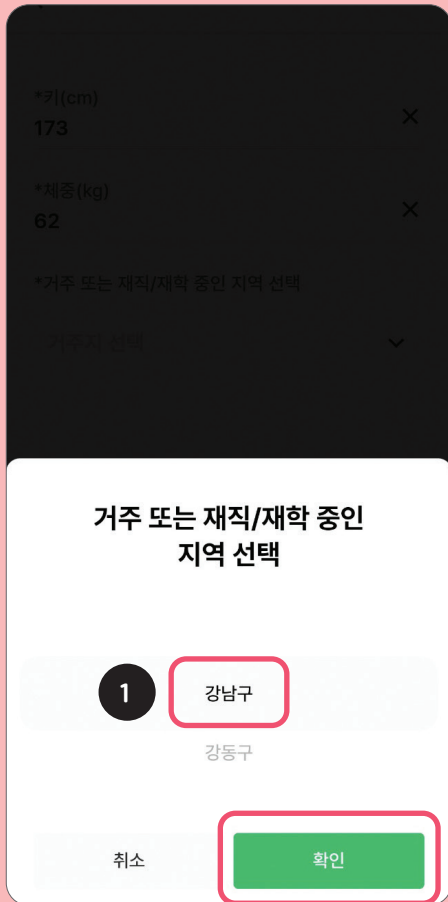
*체중(kg)
1.0 - 999.9

*거주 또는 재직/재학 중인 지역 선택
거주지 선택

다음

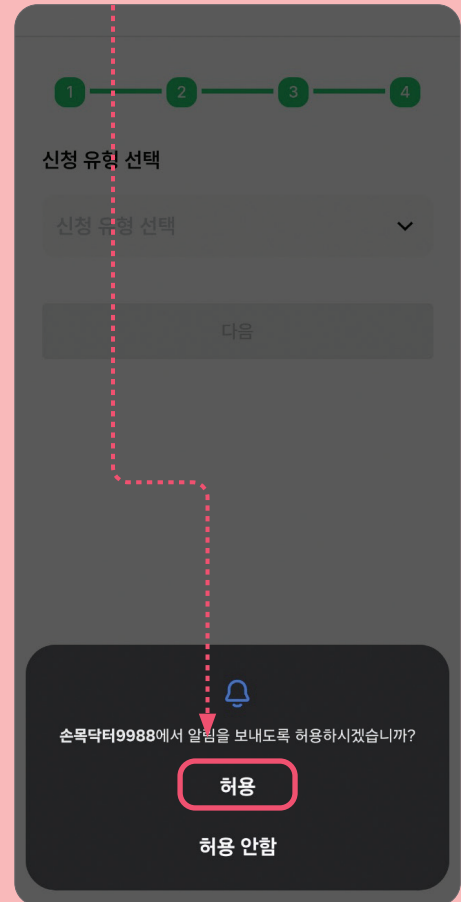
3-10

1. 거주 또는 재직/재학 중인 지역을 선택해주세요.
2. **확인** 선택



3-11

[허용]을 선택해주세요.

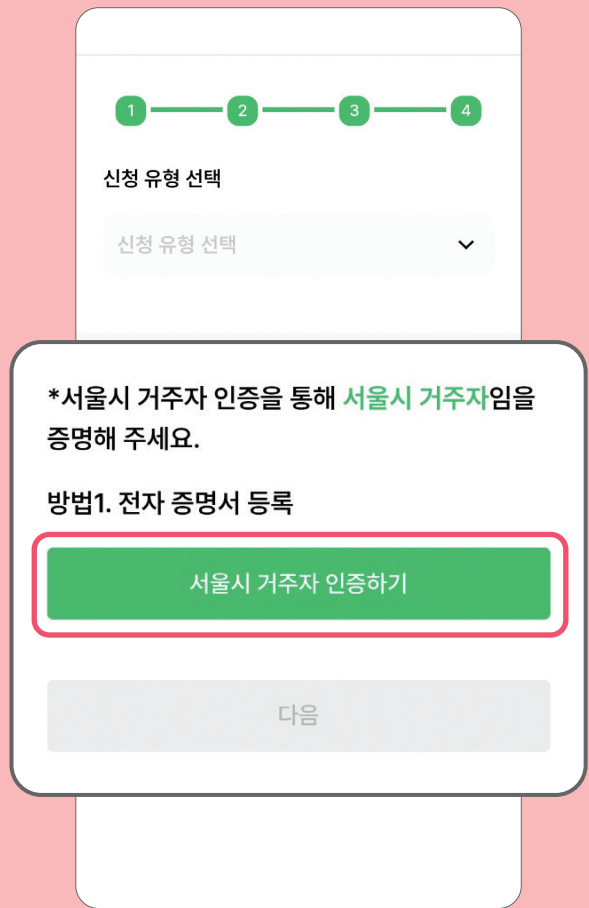


4-1 | 신청 유형 선택(서울시민)

4-2

1. 해당하는 신청 유형을 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.

[서울시 거주자 인증하기]를 선택해주세요.



5-1 | 서울시 거주자 인증하기 서울시 거주자 인증하기(내국인)

1. 내국인 을 선택해주세요.
2. 이름을 입력해주세요.
3. 주민등록번호를 입력해주세요.

서울시민 인증
✕

내/외국인

1 내국인 외국인 재외국민

이름

2 김서울

주민등록번호

3 앞자리 - 뒷자리

행정정보 공동이용 사전동의 4 >

본인은 위 정보를 비대면 자격확인 조회를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?
*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가능합니다.

5 동의

비동의

6 인증하기

4. [>]를 선택해 행정정보 공동이용사전동의 확인이 가능합니다.
5. [동의]를 선택해주세요.
6. [인증하기]를 선택해주세요.

<

행정정보 공동이용 사전동의

○ 관련 근거
전자정부법 제8조(구비서류의 전자적 확인 등)
전자정부법 제9조(방문에 의하지 아니하는 민원처리)
전자정부법 제12조(행정정보의 전자적 제공)
전자정부법 제36조(행정정보의 효율적 관리 및 이용)
전자정부법 시행령 제90조(민감정보 및 고유식별정보의 처리)
개인정보보호법 제18조(개인정보의 목적 외 이용·제공 제한)

○ 수집 항목 : 이름, 주민등록번호 등
○ 보유기간 : 자격확인 후 즉시 파기
○ 본인은 위 정볼르 행정정보공동이용을 통한 자격확인을 위하여 개인정보보호법 제18조 제3항에 의거 개인정보 및 자격정보의 활용·처리에 동의합니다.

☞ 개인정보 제공기관, 제공 개인정보 항목 등의 정보 확인
* 본인이 동의를 하지 않을 경우, 해당 구비서류는 직접 제출하셔야 합니다.

5 동의

비동의

6 확인

6-1 | 서울시 거주자 인증하기 서울시 거주자 인증하기(외국인)

1. [외국인]을 선택해주세요.
2. 이름을 입력해주세요.
3. 등록번호를 입력해주세요.
4. [>]를 선택해 행정정보 공동이용 사전동의 확인이 가능합니다.
5. [동의]를 선택해주세요.
6. [인증하기]를 선택해주세요.

서울시민 인증

내/외국인

내국인 **외국인** 재외국민

이름
이름

등록번호
앞자리 - 뒷자리

행정정보 공동이용 사전동의 >

본인은 위 정보를 비대면 자격확인 조회를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?
*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가능합니다.

동의 비동의

인증하기

6-2

1. **재외국민** 을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

서울시민 인증

내/외국인

내국인 외국인 **재외국민**

방법1. 증명서 파일 첨부
재외국민 거주사실증명서를 첨부해주세요.
*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

파일 선택 선택된 파일 없음

방법2. 나중에 등록하기
5일 이내에 증명 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기 다음

7-1 | 신청 유형 선택 신청 유형 선택(서울소재 학생)

[확인]을 선택해주세요.

내/외국인

외국인 재외국민

이름
강현구

주민등록번호
000525

행정정보 공동이용 사전동의

본인은 위 정보를 바탕으로 자국민인 조회를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?
*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가합니다.

동의 비동의

서울시민 인증 완료
거주지가 확인되었습니다.

확인

7-2

1. 타 지역 주민(서울 소재 학생)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 학생) ▾

*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 학생**임을 증명해 주세요.

방법1. 증명서 파일 첨부
재학증명서, 학생증 등의 증빙 자료를 첨부해 주세요.
*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

파일 선택 선택된 파일 없음

방법2. 나중에 등록하기
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기 다음

8-1 | 신청 유형 선택 (서울소재 직장인 및 자영업자)

1. 타 지역 주민(서울시 소재 직장인)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 직장인) ▾

*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 직장인**임을 증명해 주세요.

방법1. 증명서 파일 첨부
고용보험자격이력내역서, 명함, 재직증명서 등의 증명자료를 첨부해 주세요.
*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

파일 선택 선택된 파일 없음

방법2. 나중에 등록하기
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기 다음

8-2

1. 타 지역 주민(서울시 소재 자영업자)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 자영업자) ▾

*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 자영업자**임을 증명해 주세요.

방법1. 증명서 파일 첨부
사업자 등록증을 첨부해 주세요.
*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

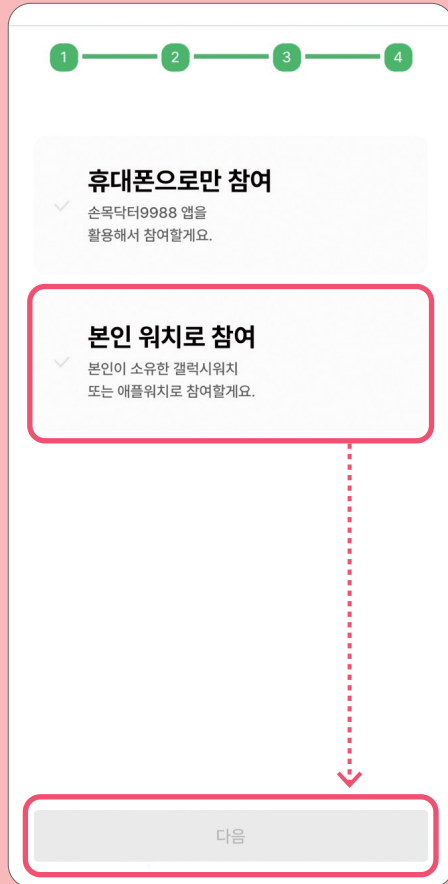
파일 선택 선택된 파일 없음

방법2. 나중에 등록하기
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기 다음

9-1 | 참여 유형 선택 본인 위치 참여

1. [본인 위치로 참여]를 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.



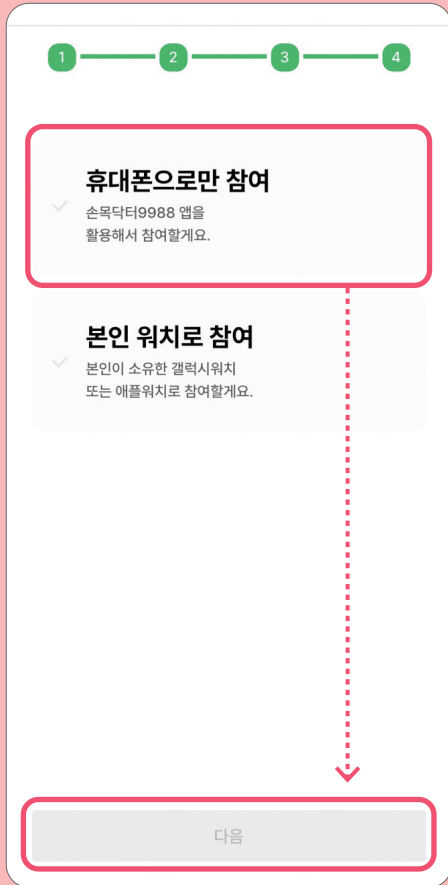
9-2

1. 보유하고 계신 본인 위치를 선택해주세요.
(갤럭시 위치 또는 애플위치만 참여 가능)
2. [신청하기]를 선택해주세요.



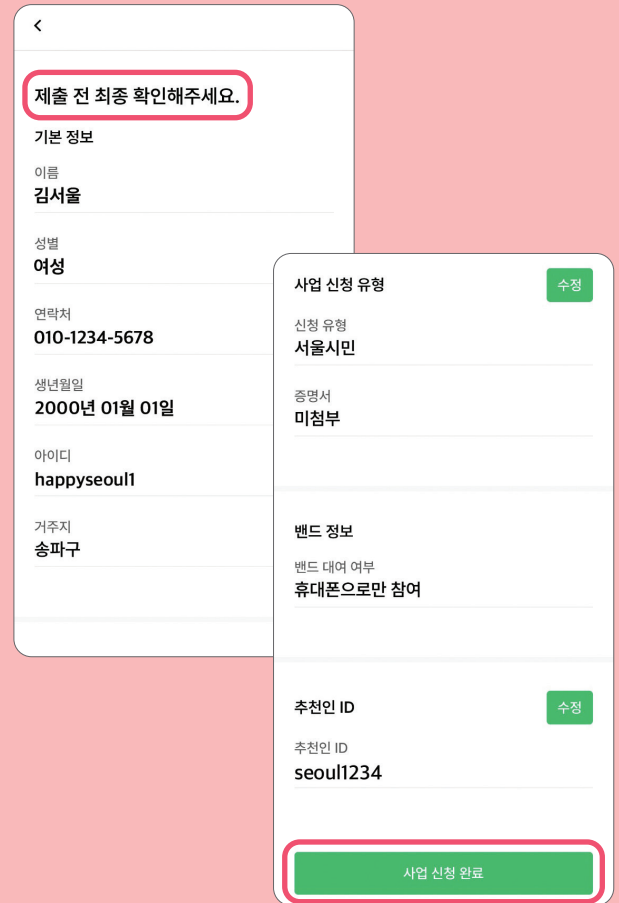
10 | 유형 선택 (휴대폰으로만 참여)

1. [휴대폰으로만 참여]를 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.



11-1 | 제출 전 최종 확인

1. 제출 전 기본 정보, 기본 건강 정보, 사업 신청 유형, 밴드 정보를 최종 확인해주세요.
2. [사업 신청 완료]를 선택해주세요.

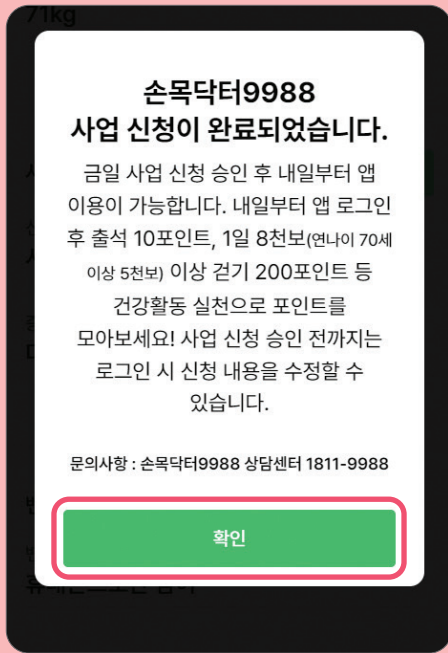


11-2

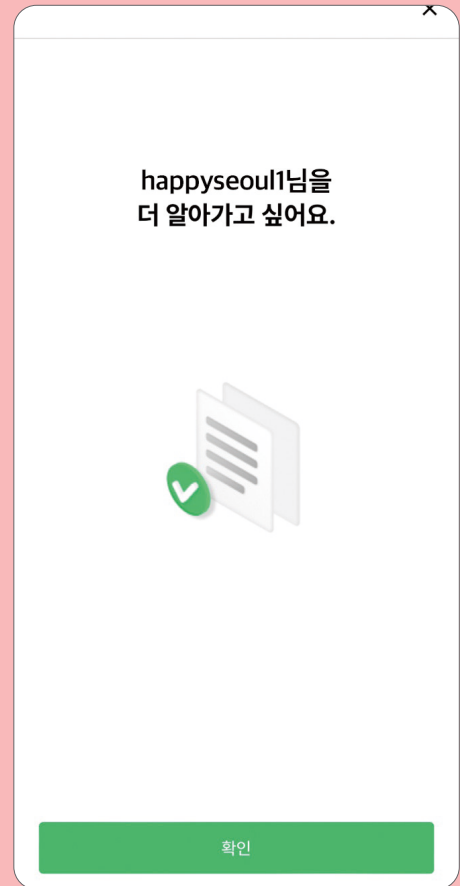
12-1 | 건강목표

확인 을 선택해주세요.
손목닥터9988 사업 신청이 완료되었습니다.

확인 을 선택해주세요.



사업 최종 승인 후, 앱에 최초 로그인하시면
건강목표 및 실천목표 설정, 건강행태 설문조사를
참여하실 수 있습니다.



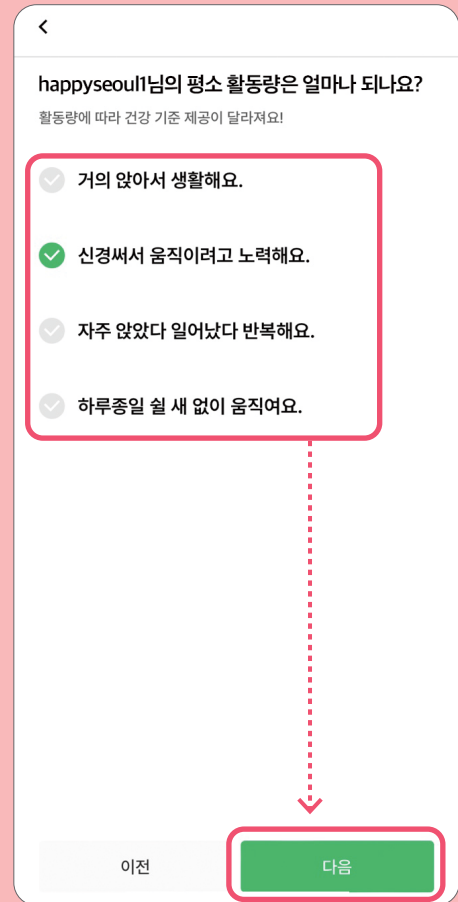
12-2

다음 을 선택해주세요.



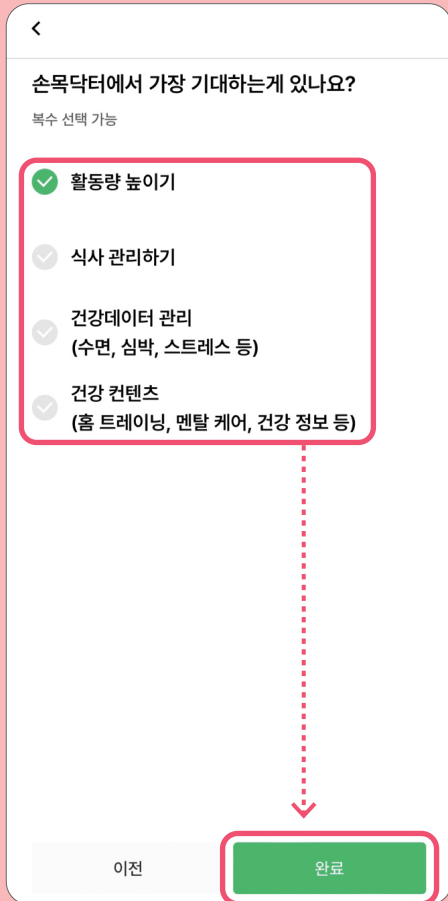
12-3

1. 평소 활동량을 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



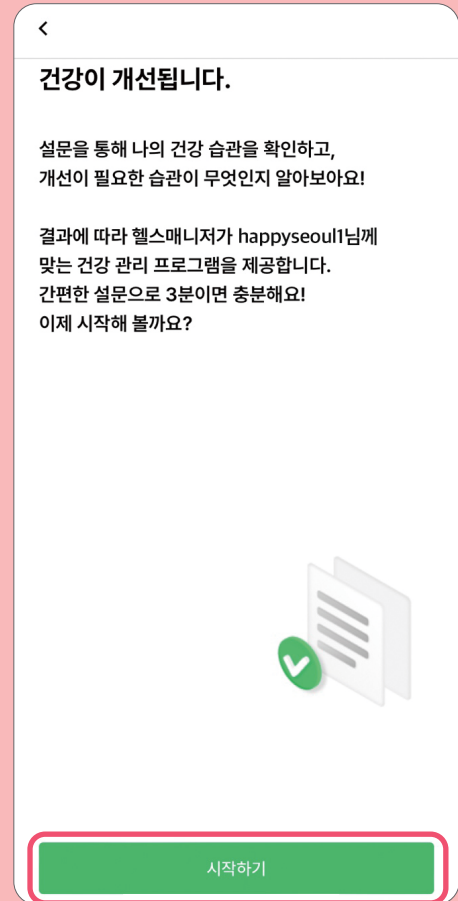
12-4

1. 손목닥터에서 가장 기대하는 것을 선택해주세요.
2. **완료** 를 선택해주세요.



12-5

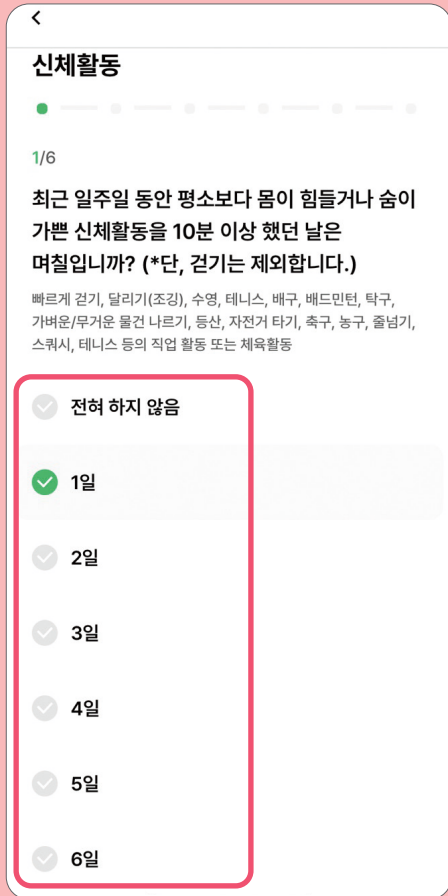
시작하기 를 선택해주세요.



12-6

1. 최근 일주일 동안 평소보다 몸이 힘들거나 숨이 가쁜 신체활동을 10분 이상 했던 날을 선택해주세요.

2. 다음 을 선택해주세요.



12-7

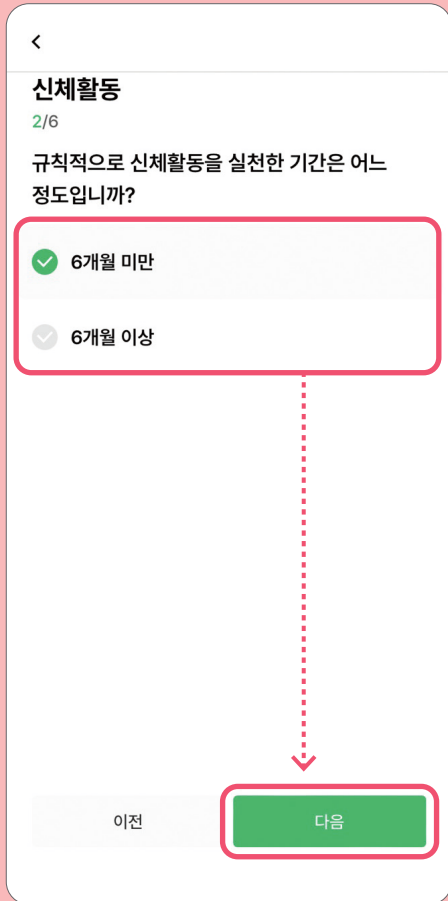
1. 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 시간인지 선택해주세요.

2. 다음 을 선택해주세요.



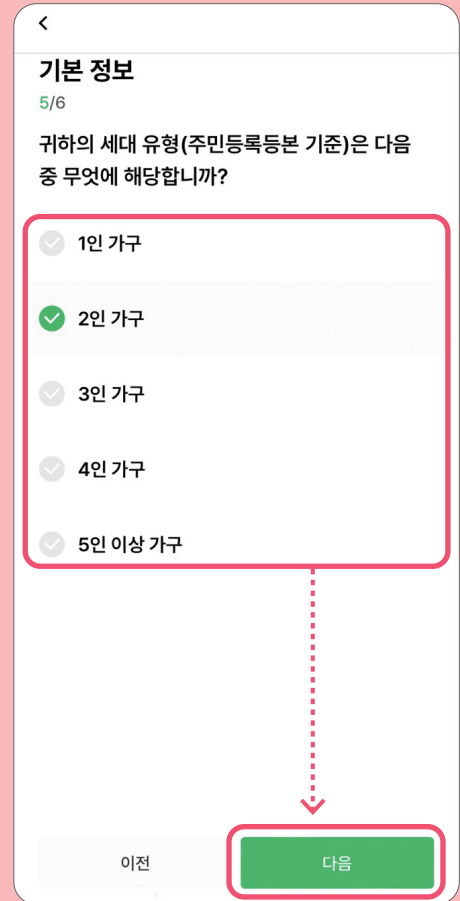
12-8

1. 규칙적으로 신체활동을 실천한 기간은 어느 정도인지 선택해주세요.
2. 다음을 선택해주세요.



12-9

1. 귀하의 세대 유형(주민등록등본 기준)은 다음 중 무엇에 해당하는지 선택해주세요.
2. 다음을 선택해주세요.

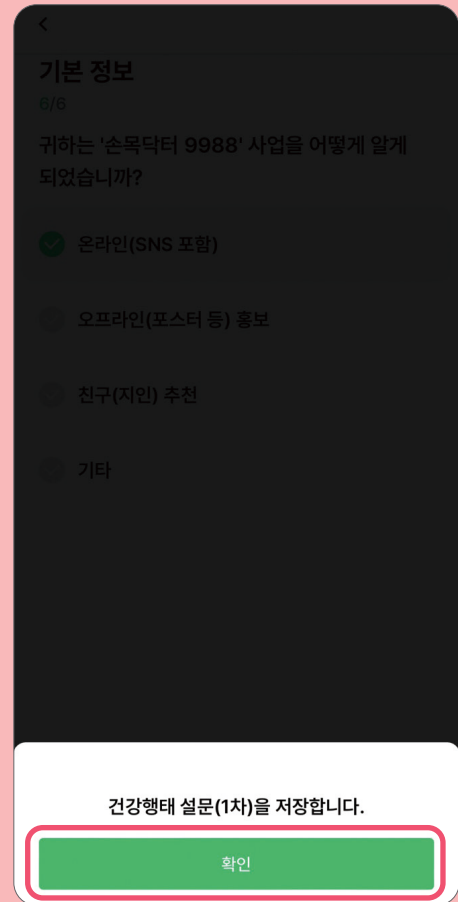
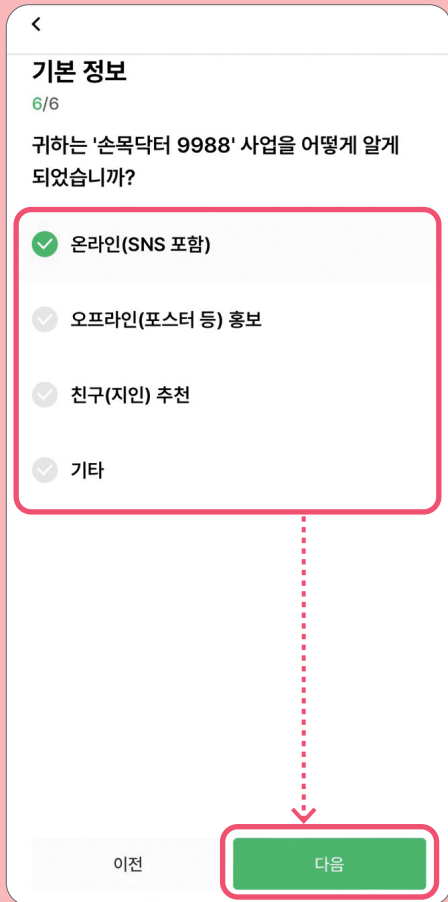


12-10

12-11

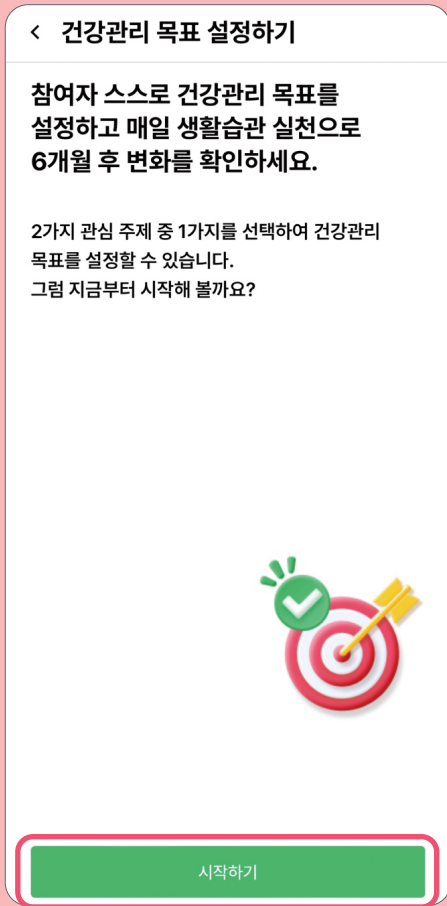
1. 귀하는 '손목닥터9988' 사업을 어떻게 알게 되었는지 선택해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.

확인 을 선택해주세요.



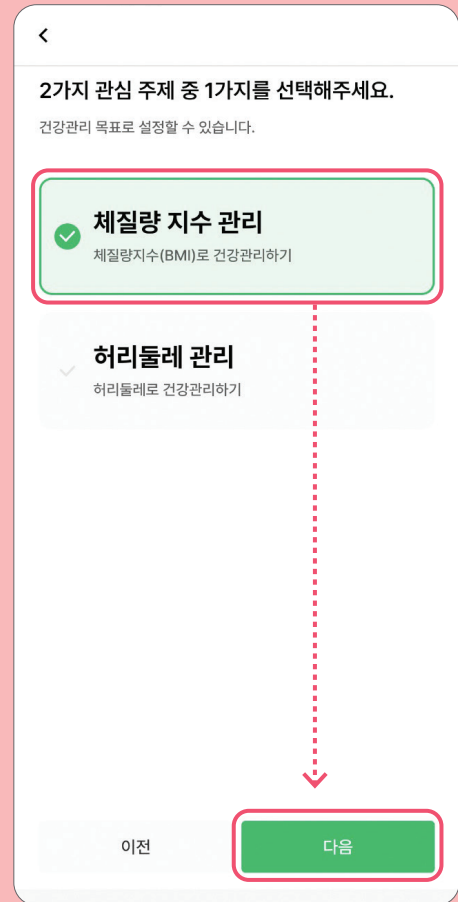
12-12

시작하기 를 선택해주세요.



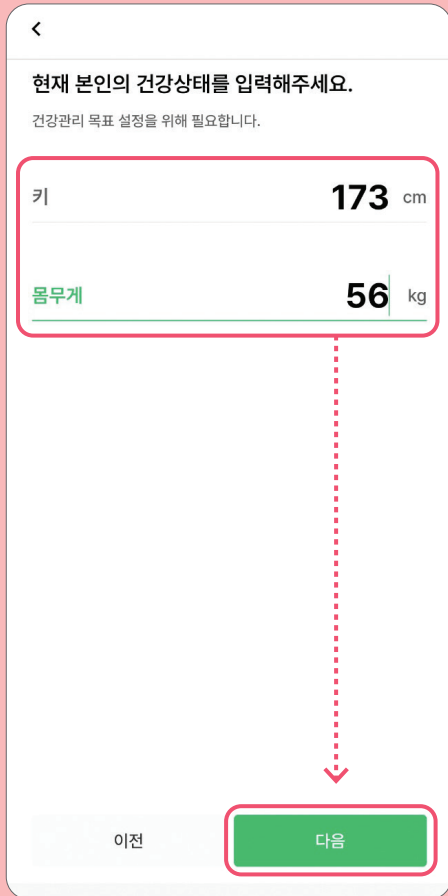
13-1 | 건강목표 설정 (체질량 지수 관리)

1. [체질량 지수 관리]를 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



13-2

1. 키, 몸무게를 입력해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



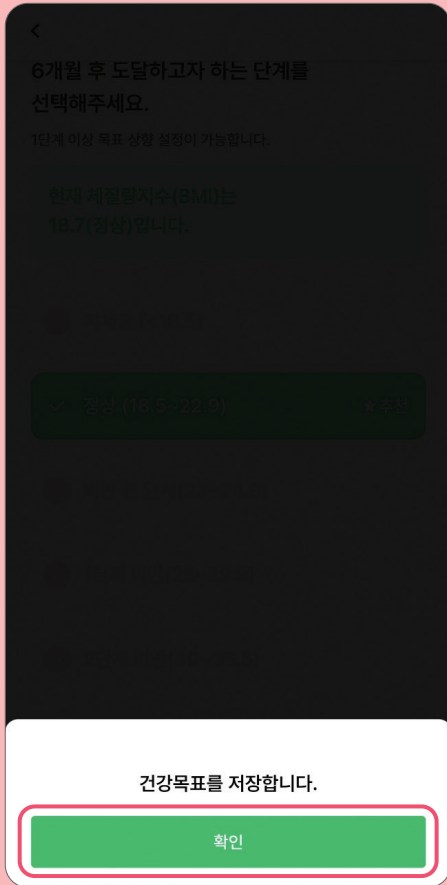
13-3

1. 6개월 후 도달하고자 하는 단계를 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



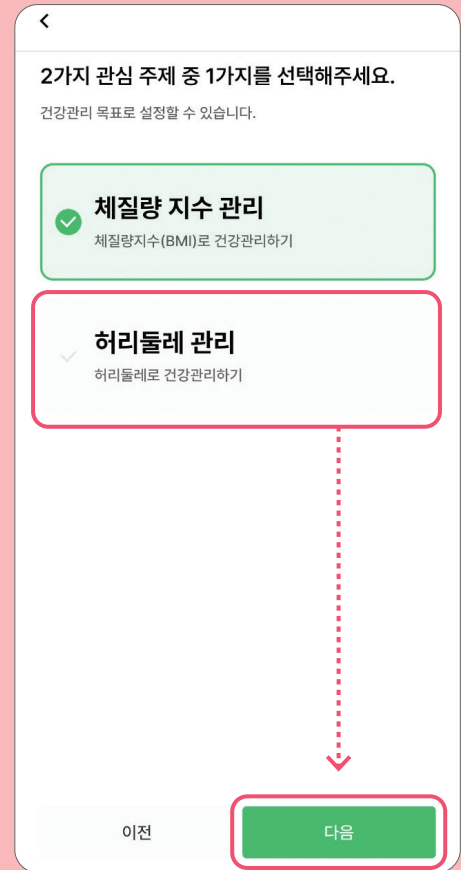
13-4

확인 을 선택해주세요.



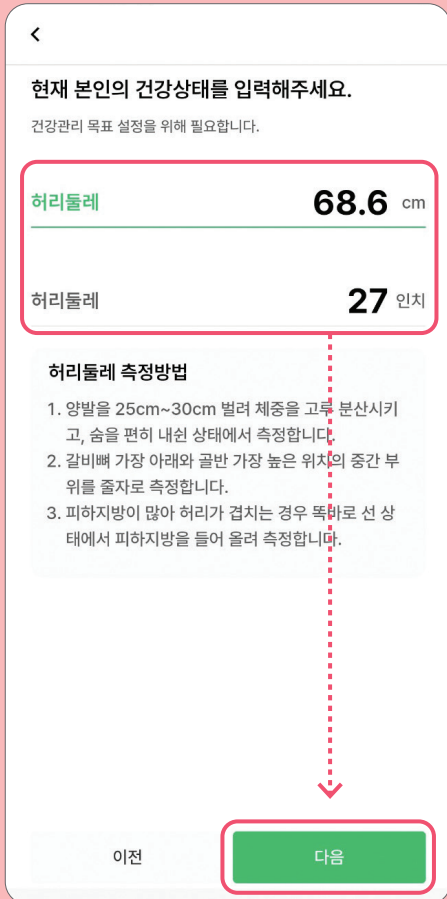
14-1 | 건강목표 설정 (허리둘레 관리)

1. [허리둘레 관리]를 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



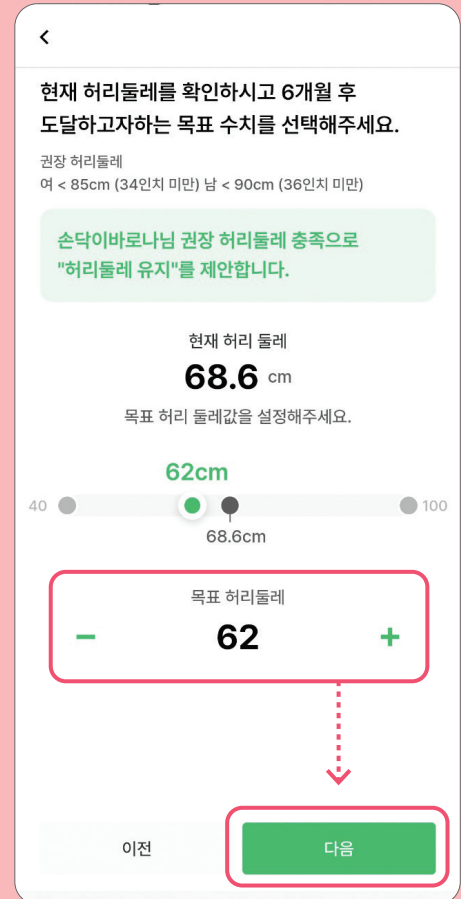
14-2

1. 허리둘레를 입력해주세요.
2. **다음** 을 입력해주세요.



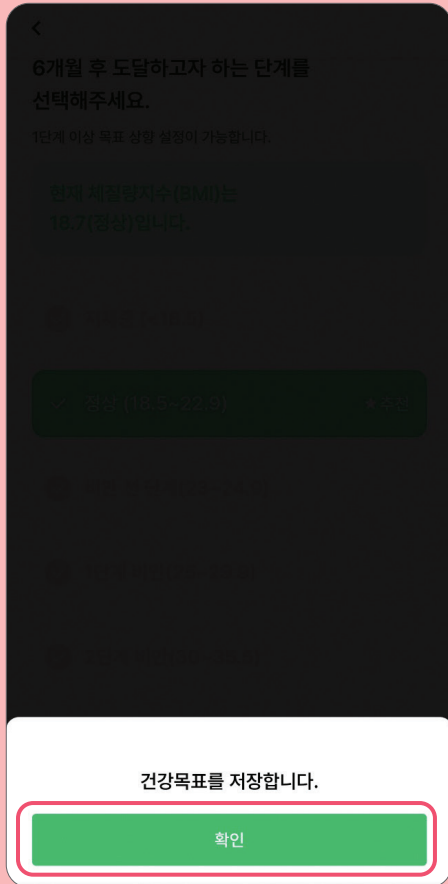
14-3

1. [-] 또는 [+]를 선택해 목표 허리둘레를 설정해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.



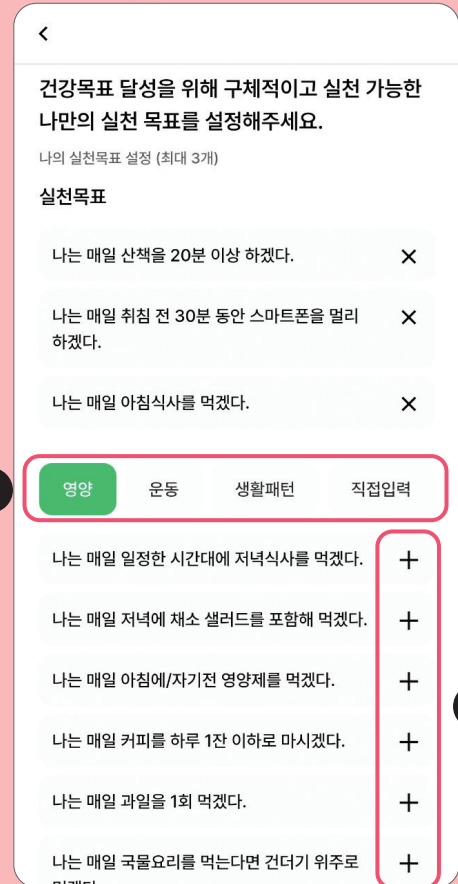
14-4

확인 을 선택해주세요.



14-5

1. [영양], [운동], [생활패턴], [직접입력]을 선택해 나만의 실천목표를 설정해주세요.
2. [+]를 선택하면 실천목표로 설정할 수 있습니다.



14-6

실천 목표를 설정했다면 **다음** 을 선택해주세요.

<

영양 운동 생활패턴 직접입력

나는 매일 일정한 시간대에 저녁식사를 먹겠다. +

나는 매일 저녁에 채소 샐러드를 포함해 먹겠다. +

나는 매일 아침에/자기전 영양제를 먹겠다. +

나는 매일 커피를 하루 1잔 이하로 마시겠다. +

나는 매일 과일을 1회 먹겠다. +

나는 매일 국물요리를 먹는다면 건더기 위주로 먹겠다. +

나는 매일 플라스틱 용기에 든 가공식품 대신 자연식품 위주로 먹겠다. +

나는 매일 점심에 채소가 든 식사메뉴를 먹겠다. +

나는 매일 음료수 대신 물을 마시겠다. +

다음

14-7

건강관리 목표 설정이 완료되었습니다.

확인 을 선택해주세요.

건강 목표 설정 ×

6개월 동안 건강목표 달성을 위해 손목닥터 9988과 건강한 생활습관을 실천해보세요.

나의 건강목표
체질량지수(BMI) : 18.7

건강 목표 확인 및 실천방법

홈(투데이) 화면의 실천 목표 섹션에서 오늘의 실천 목표를 최대 3개까지 확인할 수 있습니다. 오늘 영역을 클릭하여 매일의 실천 여부를 체크할 수 있습니다.

실천 목표

오늘의 실천 목표 1 1/3

나는 매일 산책을 20분 이상 하겠다.

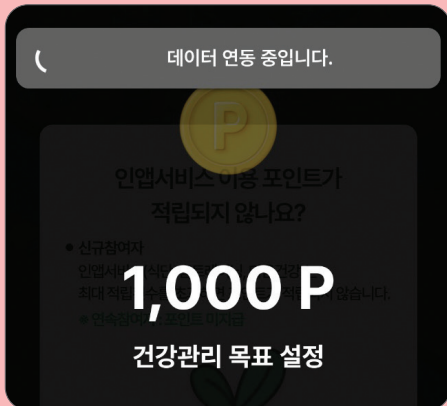
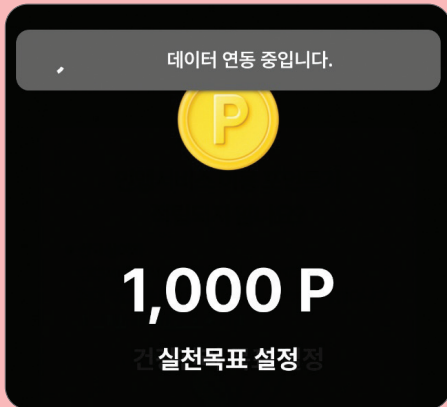
월 화 수 **오늘** 금 토 일

오늘 영역

확인

14-8

실천목표 설정 1,000P
건강관리 목표 설정 1,000P
사전설문조사 참여 1,000P
적립할 수 있습니다.



2 | 포인트 전환

- 1 서울페이머니 전환하기
- 2 따릉이 쿠폰 구매하기



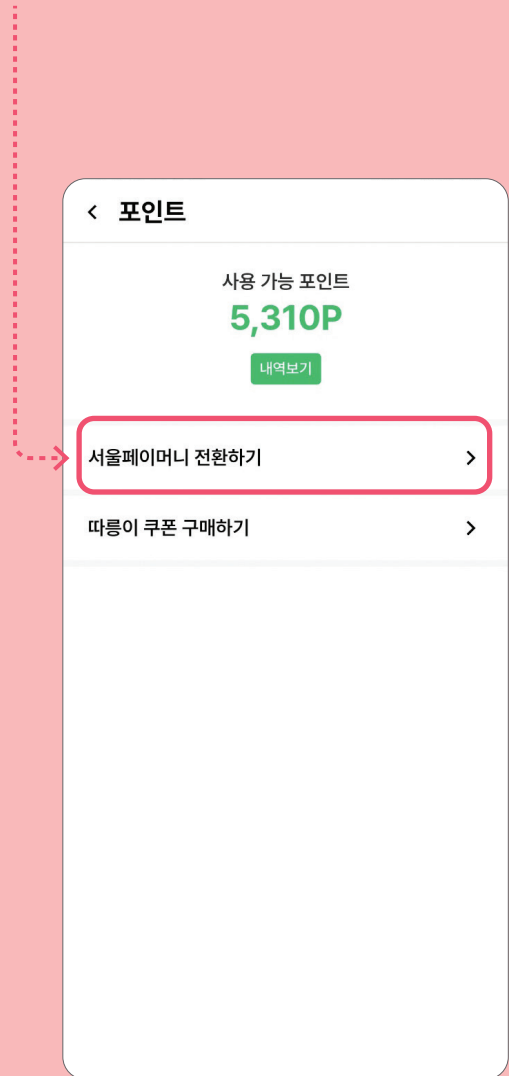
1-1 | 서울페이머니 전환하기

앱 [투데이] 화면 상단을 선택해주세요.



1-2

[서울페이머니 전환하기]를 선택해주세요.

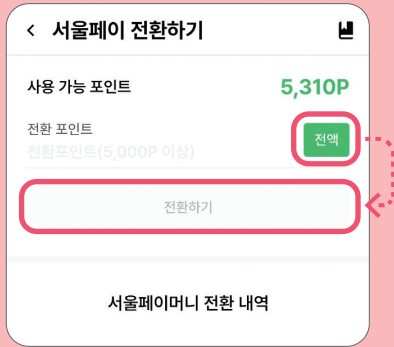


1-3

※포인트는 5,000P 이상일 때 전환이 가능합니다.

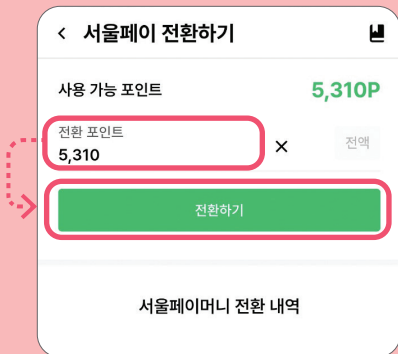
포인트 전액 전환하기

1. 전액 을 선택해주세요.
2. [전환하기]를 선택해주세요.



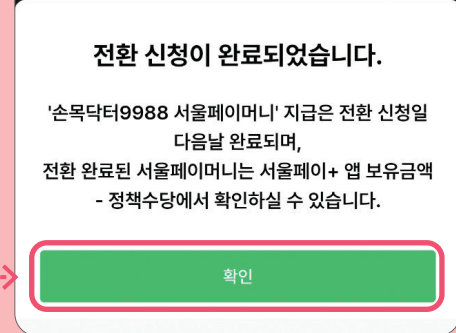
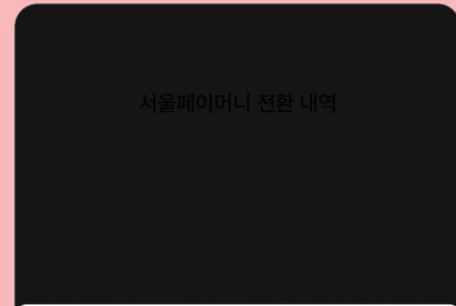
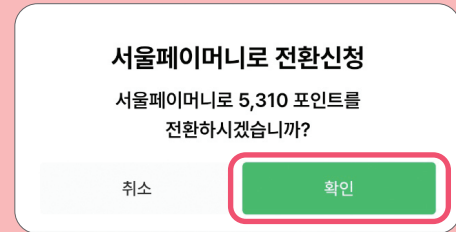
포인트 일부 전환하기

1. 전환하고자 하는 포인트를 입력해주세요.
2. [전환하기]를 선택해주세요.



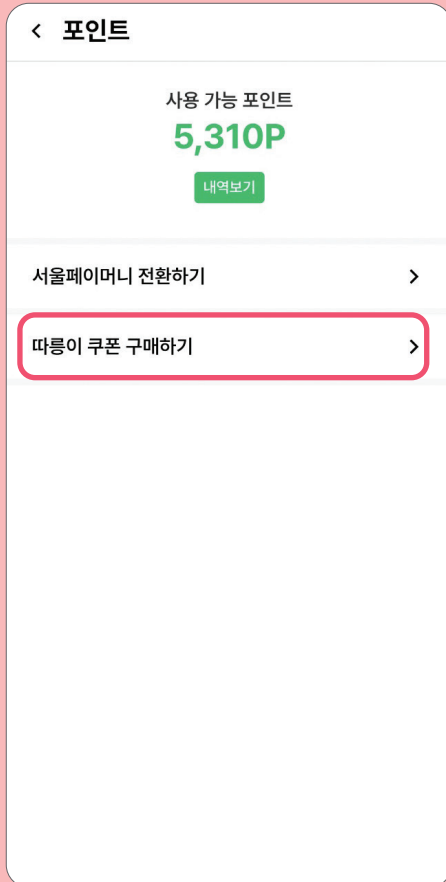
1-4

1. 확인 을 선택해주세요.
2. 확인 을 선택해주세요.

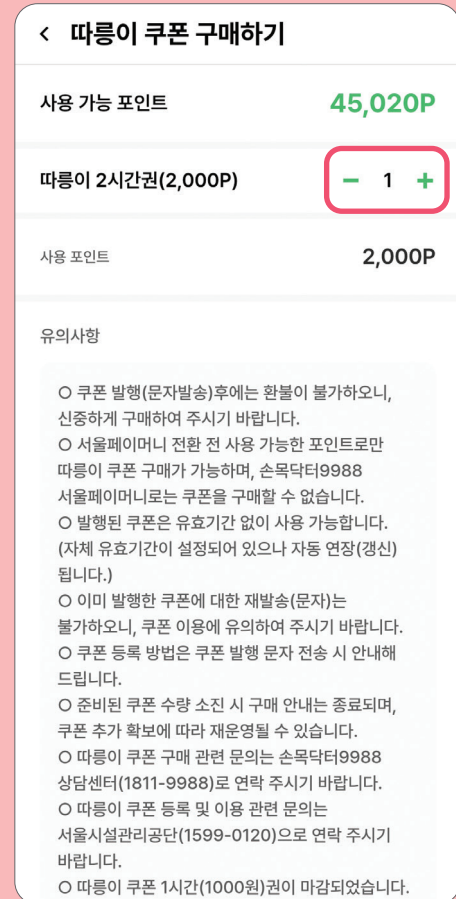


2-1 | 따름이 쿠폰 구매하기

[따름이 쿠폰 구매하기]를 선택해주세요.

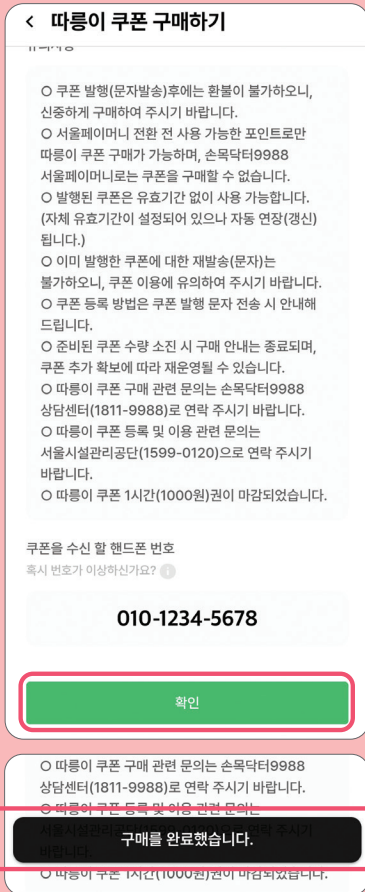


2-2

[-] 또는 [+]를 선택해
따름이 쿠폰 매수를 선택해주세요.

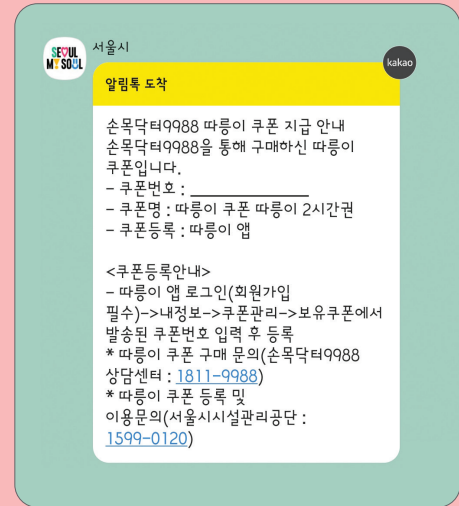
2-3

1. 쿠폰을 수신할 핸드폰 번호를 확인해주세요.
2. [확인]을 선택하시면 [구매를 완료했습니다.] 안내창이 나타납니다.



2-4

- 따름이 쿠폰을 구매하시면 카카오톡 알림톡이 발송됩니다.



3 | 서울페이+ 앱 사용법

- 1 서울페이+ 앱 설치하기
- 2 서울페이+ 앱 회원가입

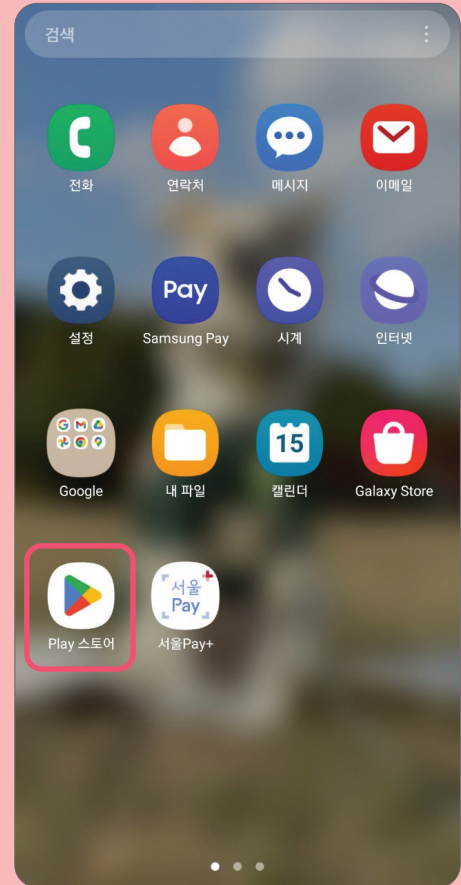


3-1 | 서울페이+ 앱 설치하기

스마트폰에서 [Play 스토어(플레이 스토어)] 앱을 실행해주세요.



* 아이폰은 [App Store(앱스토어)] 앱을 실행해주세요.



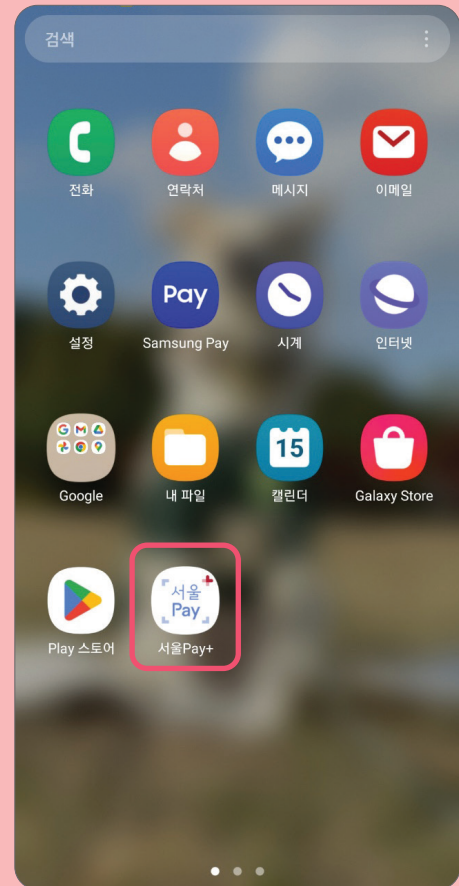
1-2

1. 선택해주세요.
2. '서울페이플러스앱' 검색어를 입력해주세요.
3. [설치]를 선택해주세요.



2-1 | 서울페이+ 앱 회원가입

스마트폰에서 [서울페이+] 앱을 선택해주세요.



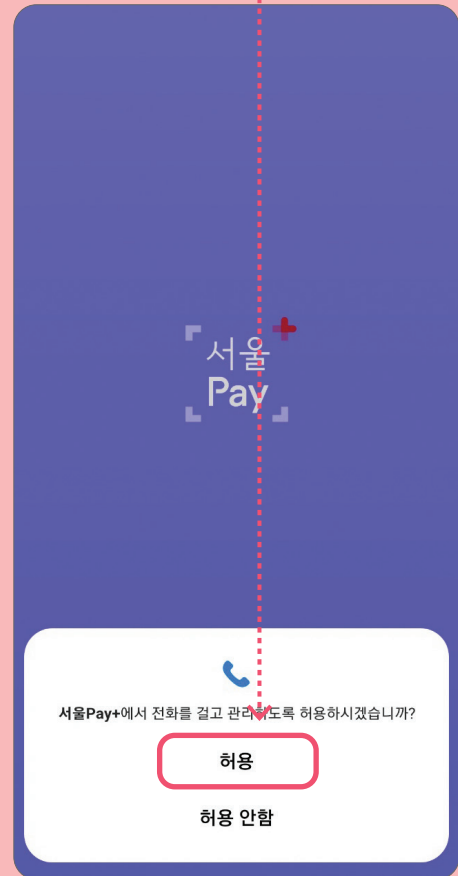
2-2

[동의하고 시작]을 선택해주세요.



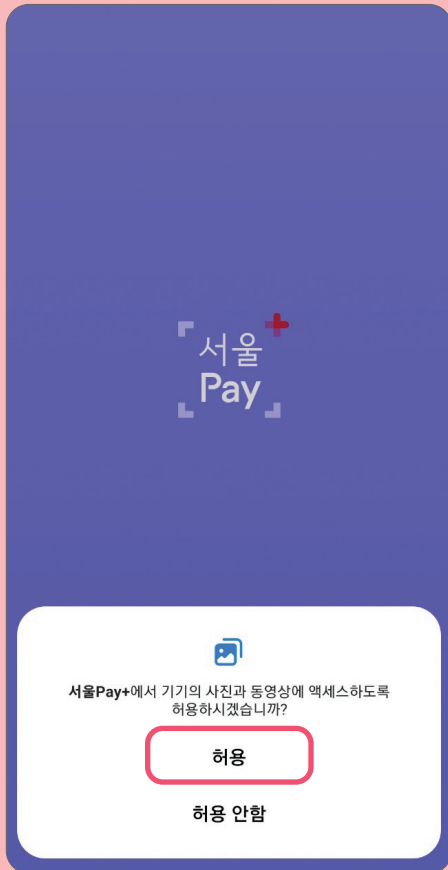
2-3

[허용]을 선택해주세요.



2-4

[허용]을 선택해주세요.



3-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (고객정보 입력)

회원가입하기 를 선택해주세요.

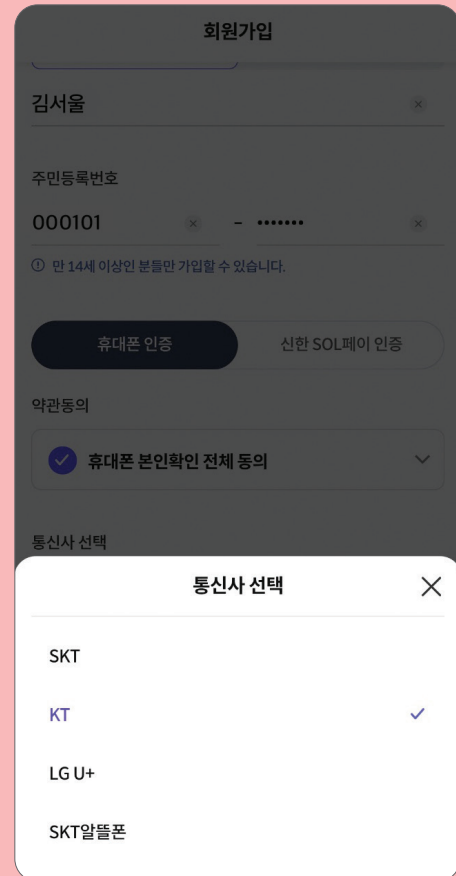
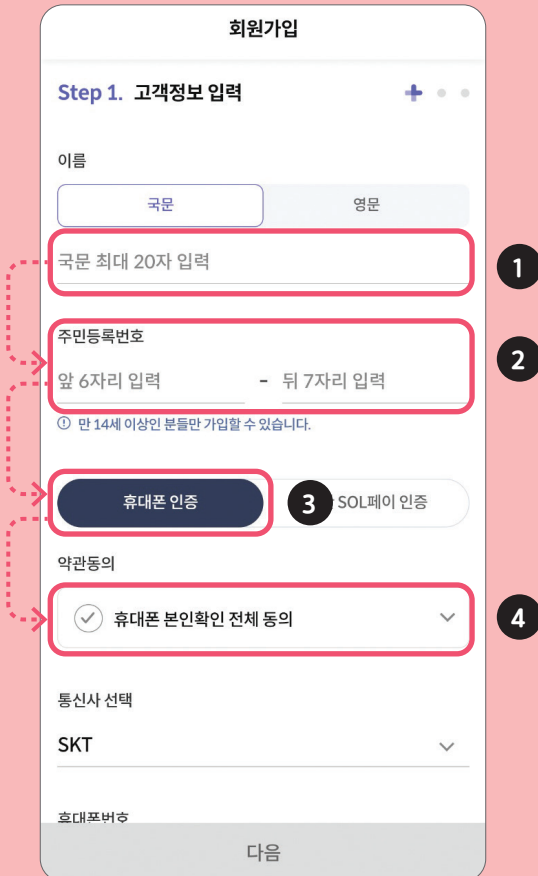


3-2

3-3

1. 이름을 입력해주세요.
2. 주민등록번호를 입력해주세요.
3. [휴대폰 인증]을 선택해주세요.
4. [휴대폰 본인확인 전체 동의]를 선택해주세요.

사용하고 계신 통신사를 선택해주세요.



3-4

1. [인증번호 전송]을 선택해주세요.
2. 문자 발송된 인증번호를 입력해주세요.
3. [휴대폰 인증]을 선택해주세요.

회원가입

750/04

① 만 14세 이상인 분들만 가입할 수 있습니다.

휴대폰 인증 신한 SOL페이 인증

약관동의

휴대폰 본인확인 전체 동의

통신사 선택

KT

휴대폰번호

01012345678 인증번호 재전송

인증번호가 전송되었습니다. 인증번호를 입력해주세요.

인증번호

앞 6자리 입력 3:45 시간연장

휴대폰 인증

다음

4-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (추가정보 입력)

다음 을 선택해주세요.

회원가입

Step 1. 고객정보 입력

이름

국문 영문

김서울

주민등록번호

000101

① 만 14세 이상인 분들만 가입할 수 있습니다.

휴대폰 인증 페이 인증

인증이 완료되었습니다.

다음

4-2

1. 이메일을 입력해주세요.
2. 자택 전화번호(선택)를 입력해주세요.
3. 직장정보 입력(선택)을 입력해주세요.
4. [다음]을 선택해주세요.

Step 2. 추가정보 입력

이름: 김서울 휴대폰번호: 010-1234-5678

자택주소

이메일

이메일 입력

자택 전화번호(선택)

'-'없이 입력

직장정보 입력(선택)

다음

5-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (이용약관 동의)

1. 약관을 동의 및 확인해주세요.
2. [요약동의서로 볼게요] 또는 [전체동의서로 볼게요]를 선택해 동의(선택) 및 확인해주세요.
3. [다음]을 입력해주세요.

Step 3. 이용약관 동의

약관동의

필수 약관 전체 동의

- 서울Pay+ 서비스 이용약관(필수) >
- 전자금융거래 이용약관(필수) >
- 선불전자지급수단 약관(필수) >
- 개인(신용)정보 수집·이용 동의(필수) ^

고유식별정보 수집·이용 동의

개인신용정보 수집·이용 동의

내용보기

개인(신용)정보 제공 동의(필수) >

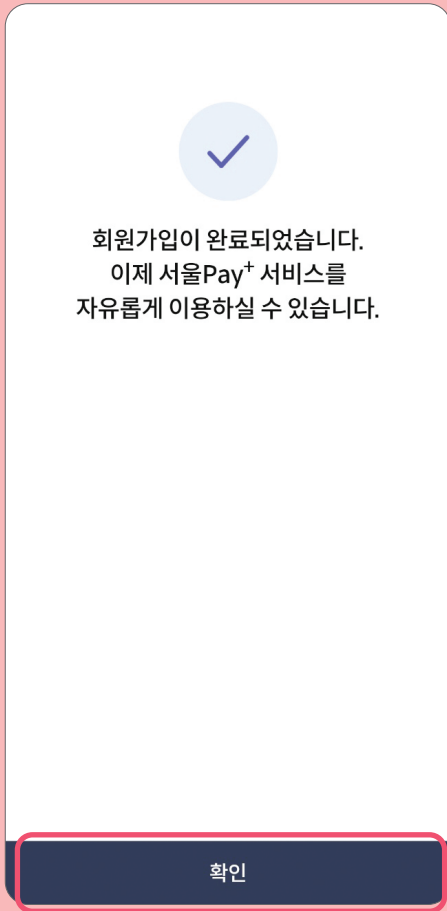
동의등급제 유형 선택 ①

개인(신용)정보 선택적 요약 동의

다음

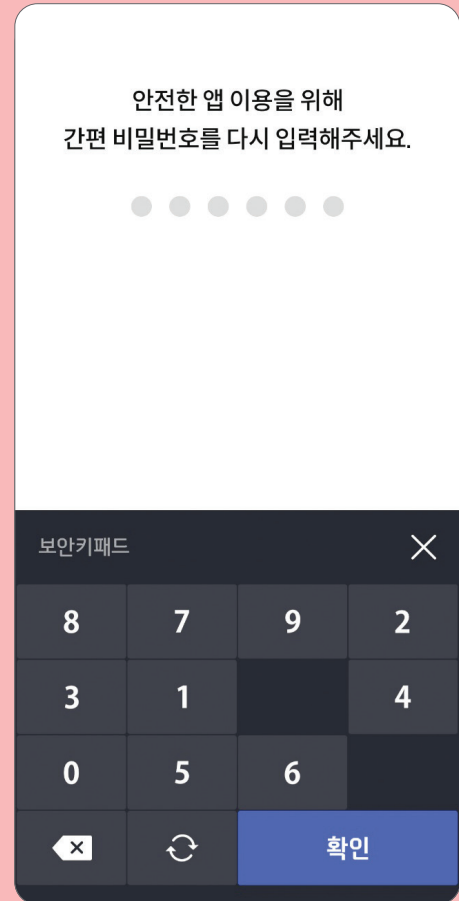
5-2

확인 을 선택해주세요.



6-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (간편 비밀번호 및 지문인증 설정)

1. 간편 비밀번호를 입력해주세요.
2. **확인** 을 선택해주세요.

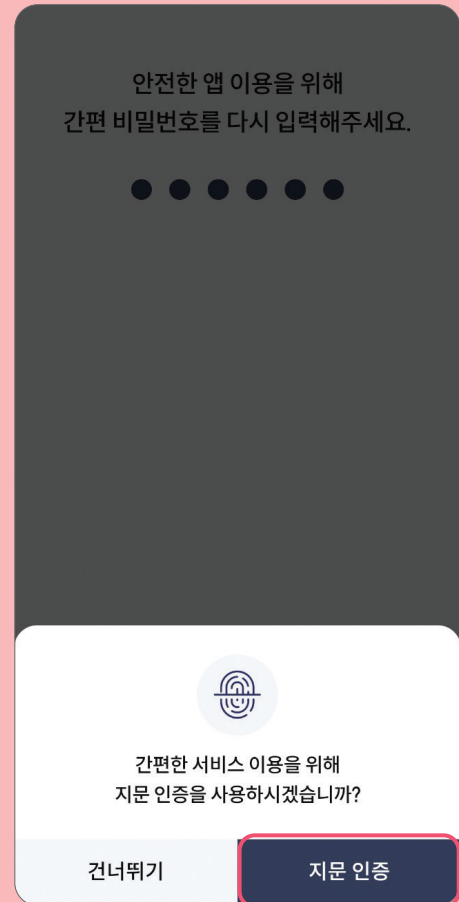
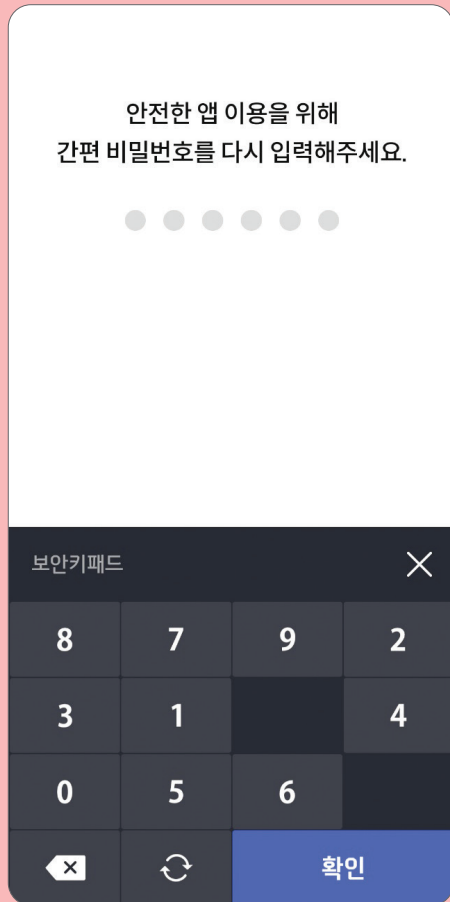


6-2

6-3

- 1. 간편 비밀번호를 다시 입력해주세요.
- 2. **확인** 을 선택해주세요.

지문인증 을 선택해주세요.



6-4

확인 을 선택해주세요.

안전한 앱 이용을 위해
간편 비밀번호를 다시 입력해주세요.



생체인증 등록이 완료되었습니다.

확인

4 | 포인트 사용

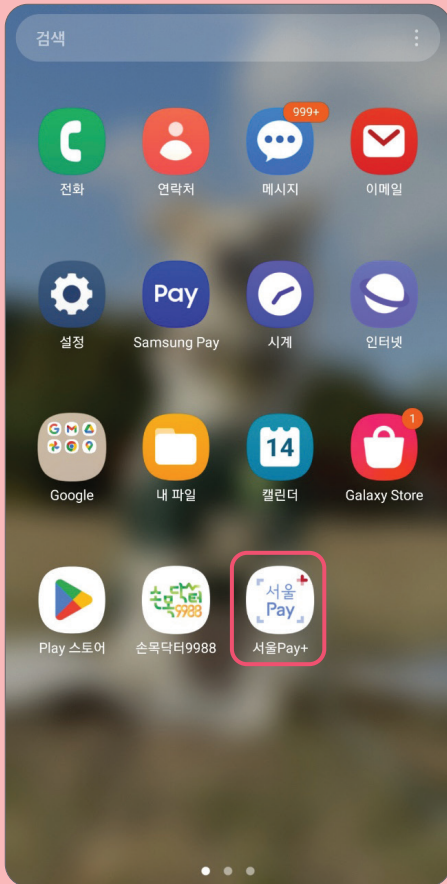
- 1 전환 포인트 확인
- 2 전환 포인트 사용



1-1 | 전환 포인트 확인

※ 전환 신청한 포인트는 신청 다음날
서울Pay+앱에서 확인할 수 있습니다.

스마트폰에서 [서울Pay+] 앱을 선택해주세요.



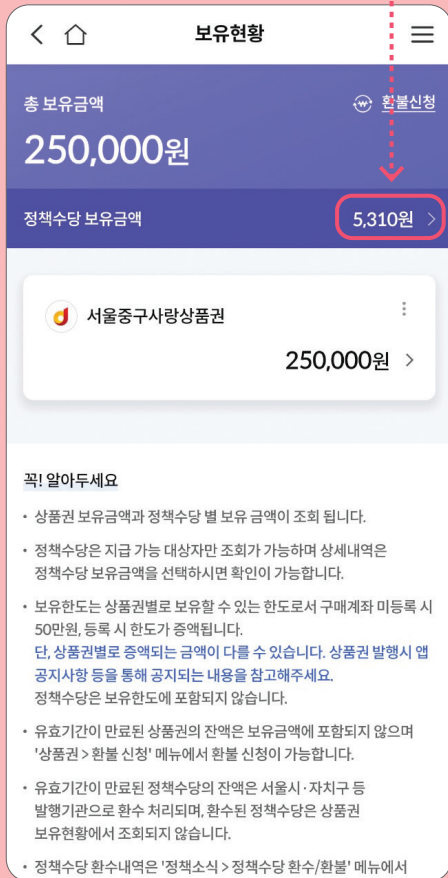
1-2

[>]를 선택해주세요.



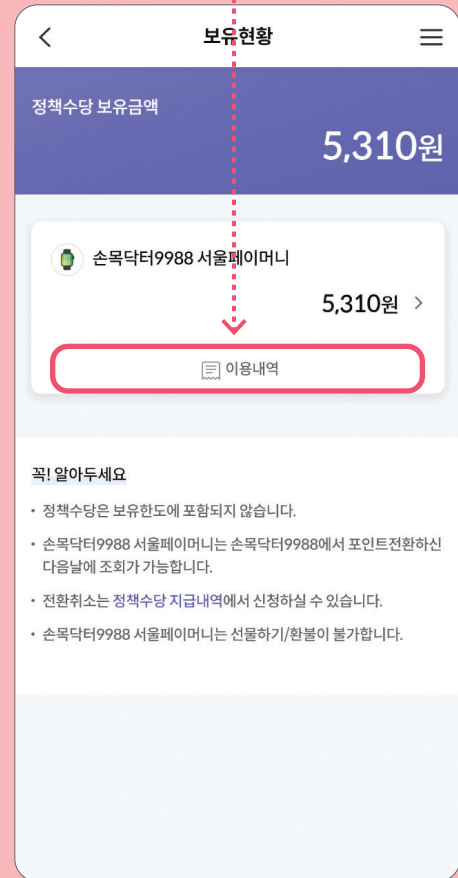
1-3

정책수당 보유금액 [>]를 선택해주세요.



1-4

[이용내역]을 선택해주세요.



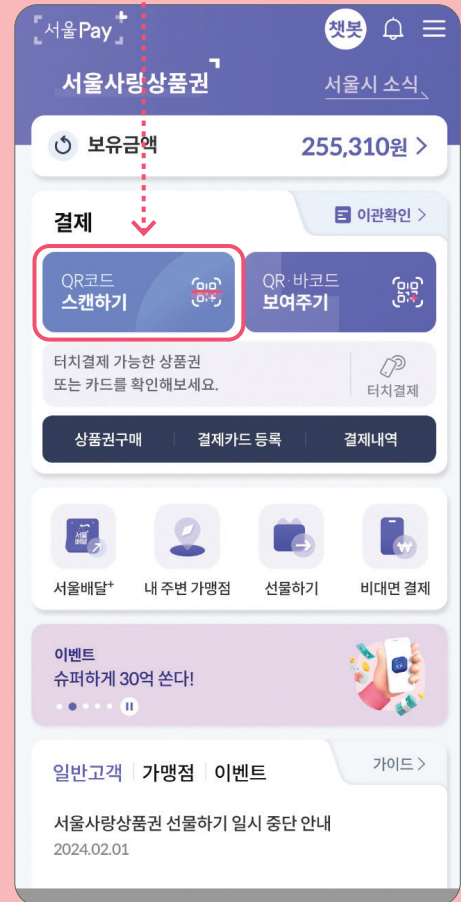
1-5

손목닥터9988 서울페이머니
상세 보유현황 확인이 가능합니다.



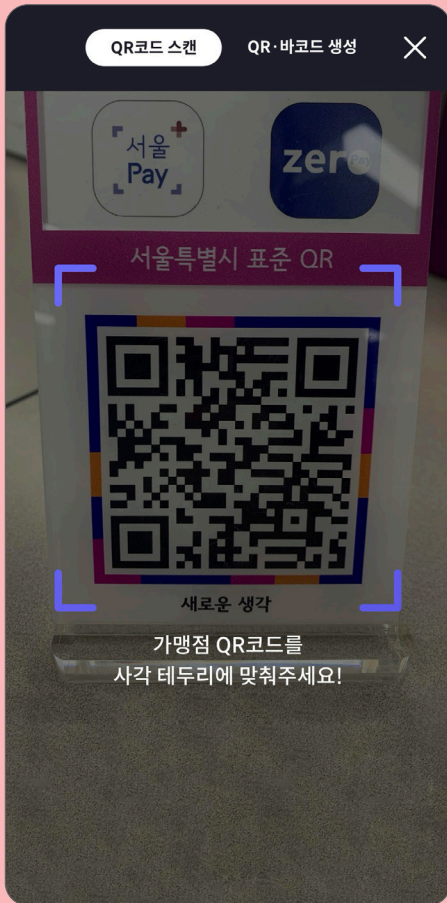
2-1 | 전환 포인트 사용
QR코드 스캔하기

[QR코드 스캔하기]를 선택해주세요.



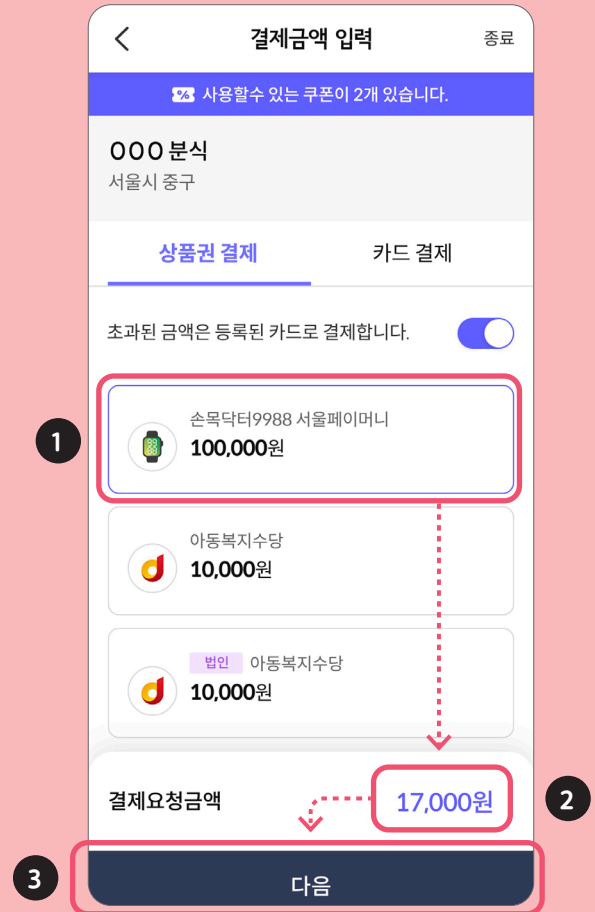
2-2

가맹점의 QR을 스캔해주세요.



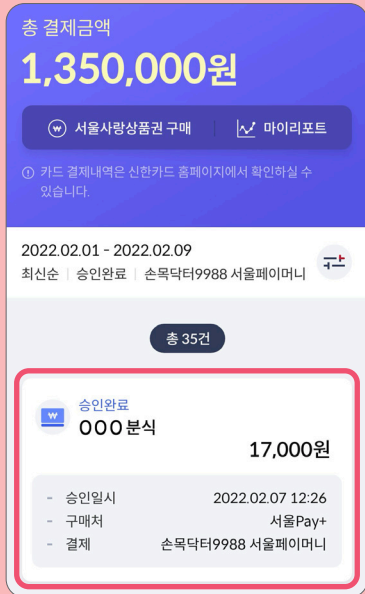
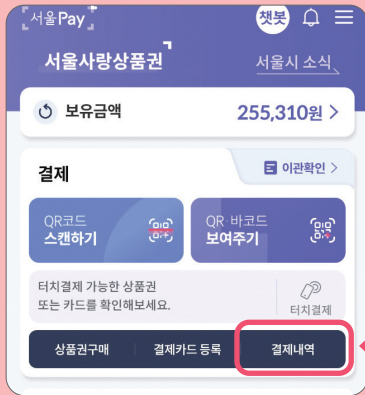
2-3

1. [손목닥터9988 서울페이머니] 상품권 선택해주세요.
2. 결제 금액을 입력해주세요.
3. [다음]을 선택해주세요.



2-4

1. [결제내역]을 선택해주세요.
2. 승인 완료 내역을 확인할 수 있습니다.



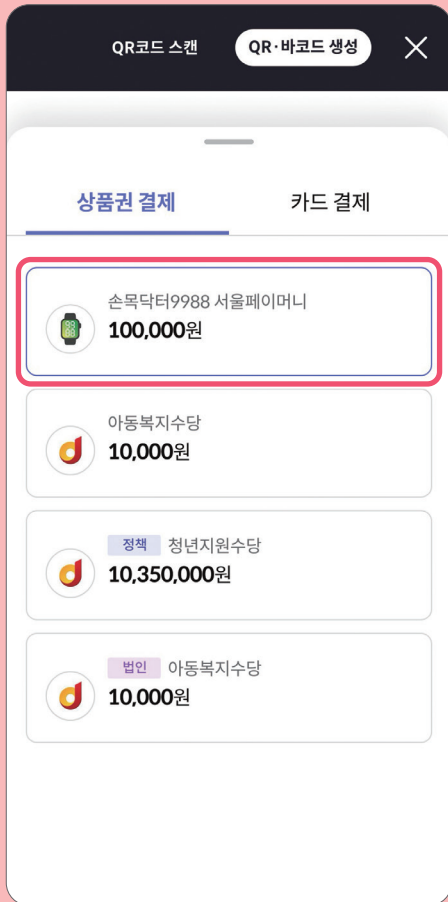
3-1 | QR-바코드 보여주기

[QR-바코드 보여주기]를 선택해주세요.



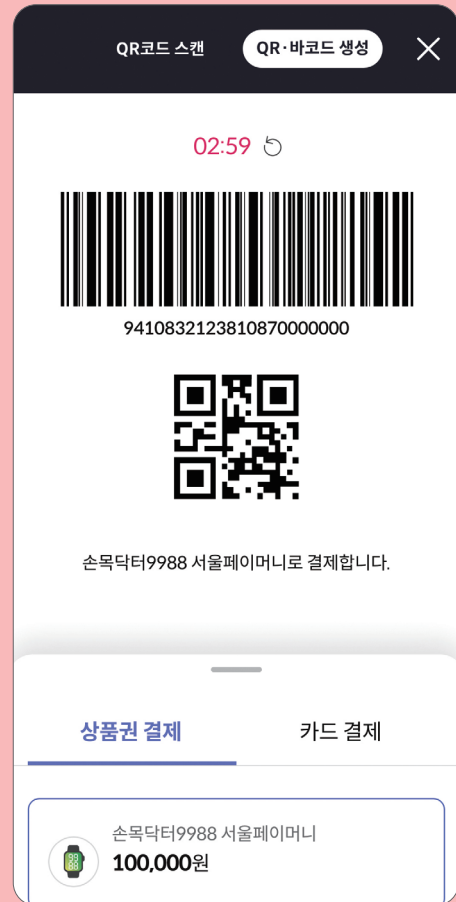
3-2

[손목닥터9988 서울페이머니]를 선택해
나의 QR·바코드 생성해주세요.



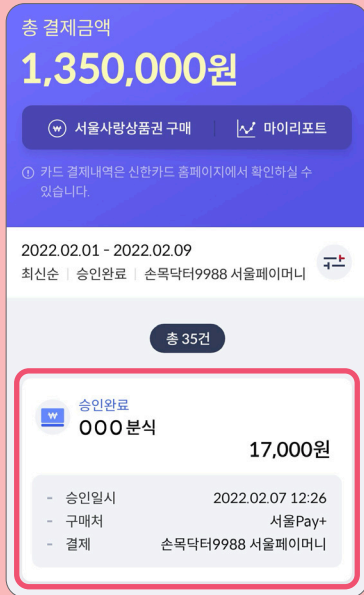
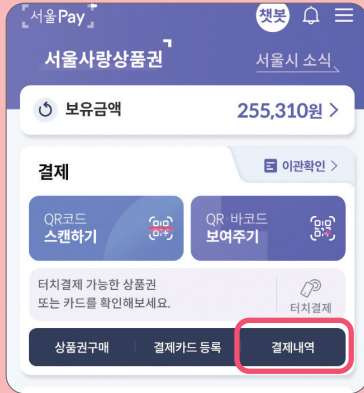
3-3

가맹점주가 QR코드를 스캔할 수 있도록
보여주세요.



3-4

[결제내역]을 선택해
사용내역을 확인할 수 있습니다.



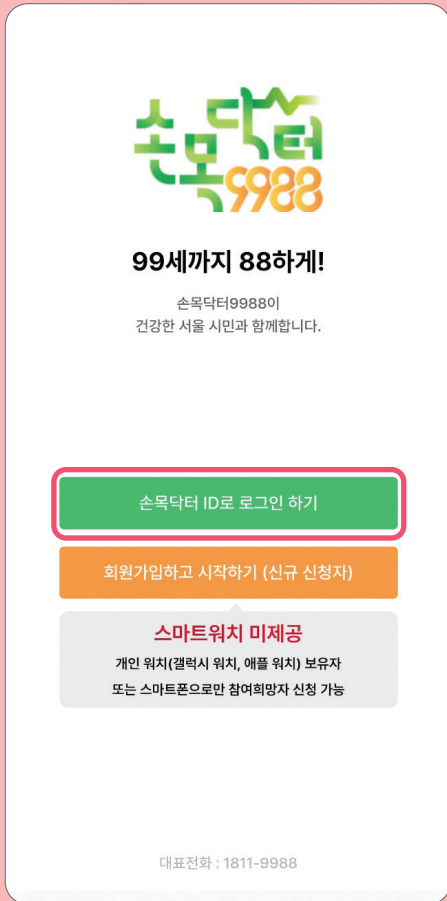
5 | 스마트워치와 앱 연동

- 1 자가워치 연동하기
- 2 특별모집 대상자(스마트워치 제공)



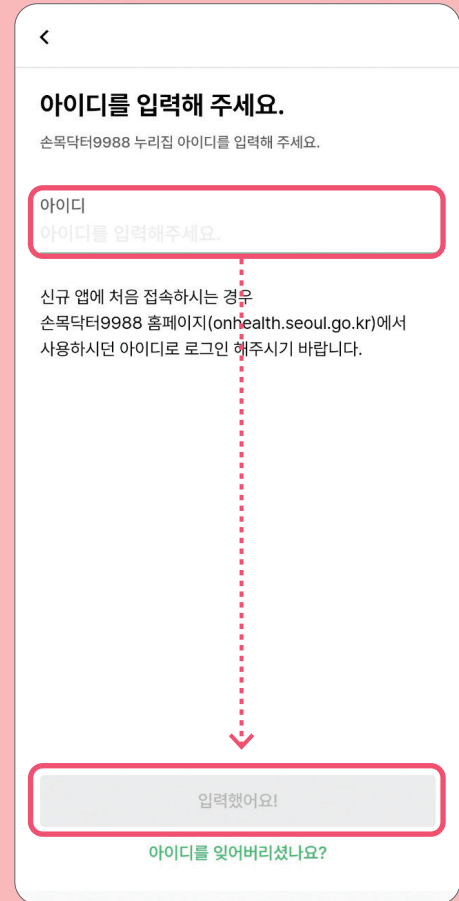
1

손목닥터ID로 로그인 하기 (기존 참여자) 를
선택해주세요.



2

1. 아이디를 입력해주세요.
2. **입력했어요!** 를 선택해주세요.

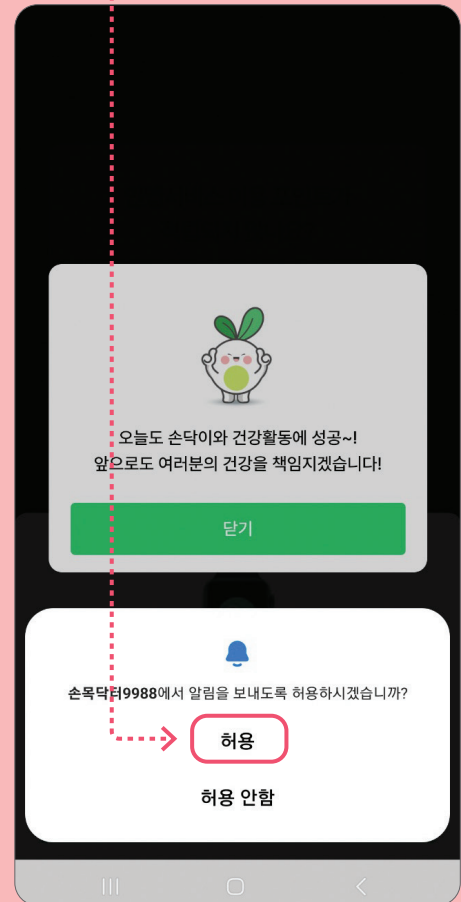
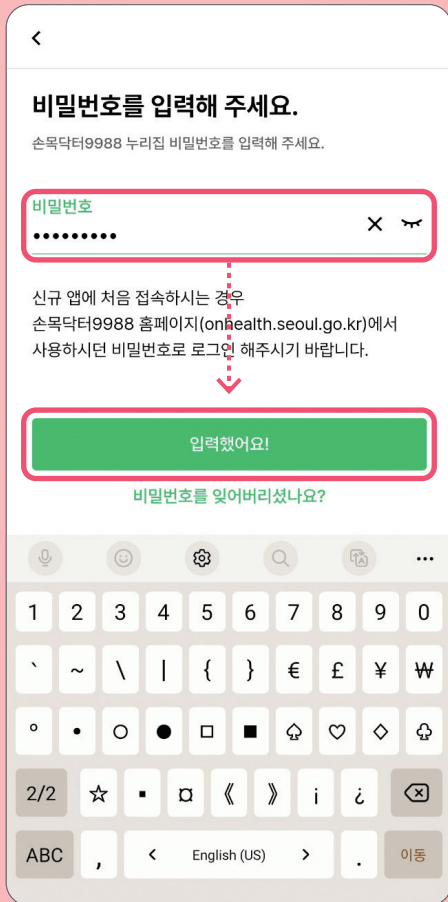


3

4

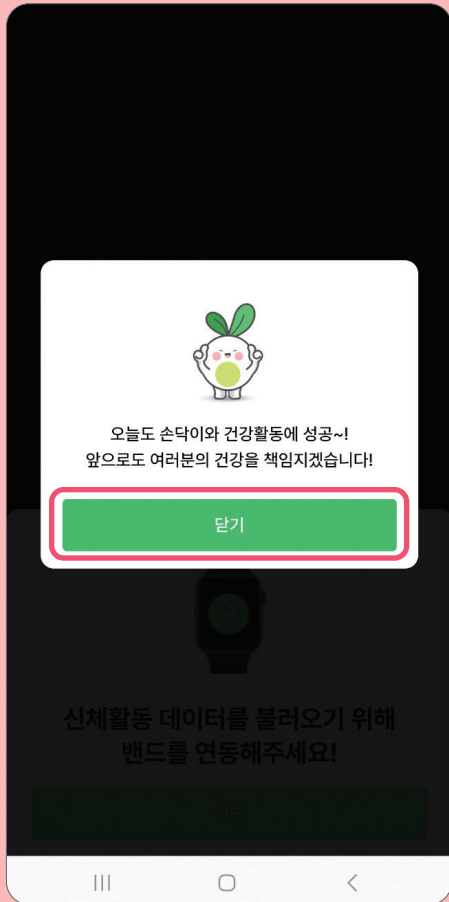
- 1. 비밀번호를 입력해주세요.
- 2. **입력했어요!**를 선택해주세요.

[허용]을 선택해주세요.



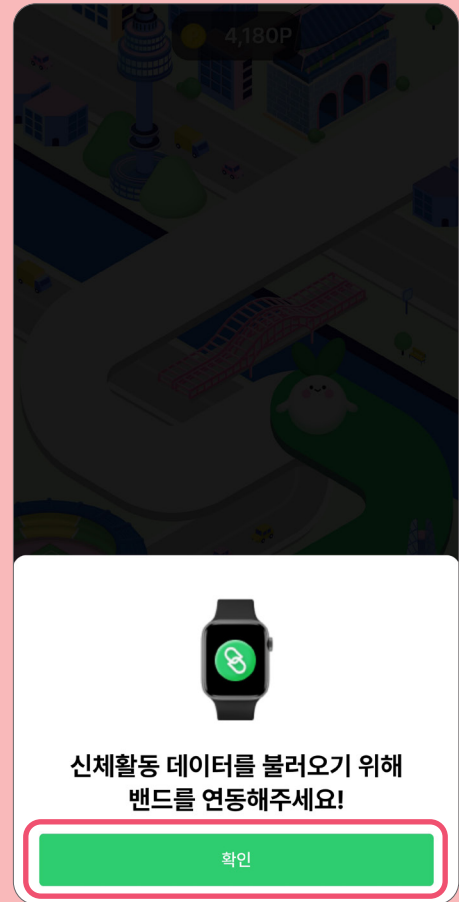
5

닫기 를 선택해주세요.



6-1 | 자가위치 연동하기

확인 을 선택해주세요.

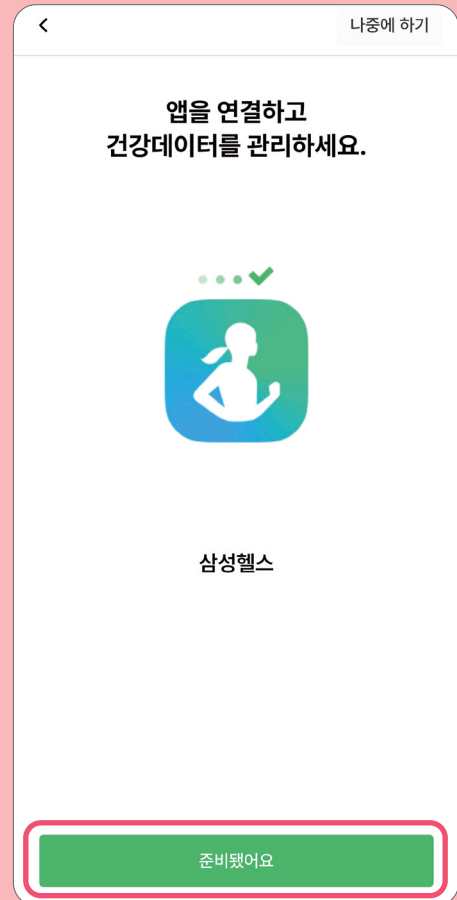
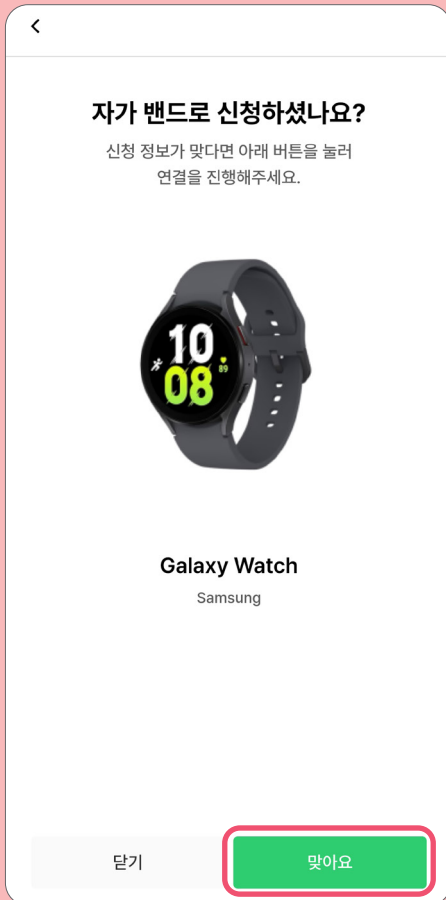


6-2 | 자가워치 연동하기

6-3 | 자가워치 연동하기

신청한 자가 밴드 확인 후 **맞아요**를
선택해주세요.

준비됐어요을 선택해주세요.



6-4 | 자가워치 연동하기

확인 을 선택해주세요.

**밴드 앱 사용을 위해
접근 권한을 허용해주세요.**

원활한 사용을 위해서
꼭 필요한 기능들이에요.

필수 권한

파일 및 미디어

이미지 저장 및 첨부 시 사용

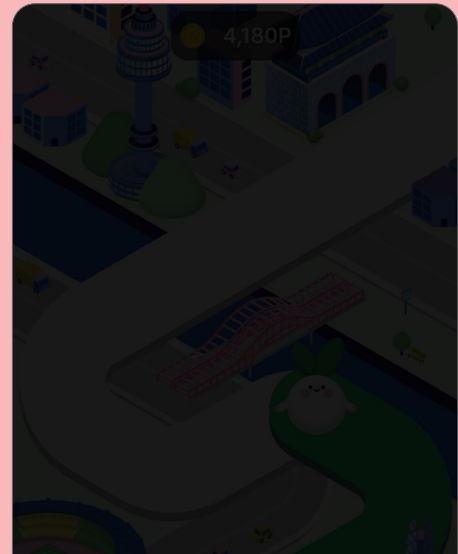
카메라

음식 인식 및 이미지 첨부 시 사용

확인

7-1 | 특별모집 대상자(스마트워치 제공)

확인 을 선택해주세요.

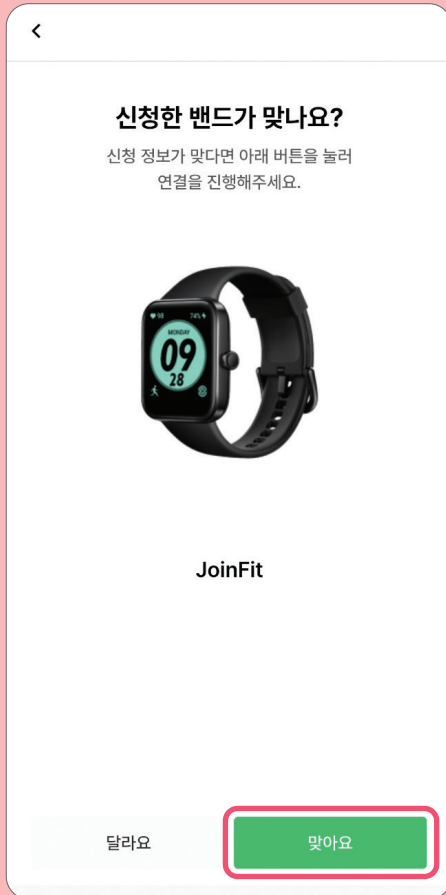


**신체활동 데이터를 불러오기 위해
밴드를 연동해주세요!**

확인

7-2 | 특별모집 대상자(스마트워치 제공)

신청한 밴드 기종과 동일할 시,
맞아요 를 선택해주세요.
 동일하지 않다면 [달라요]를 선택해
 신청한 밴드 기종을 선택해주세요.



8

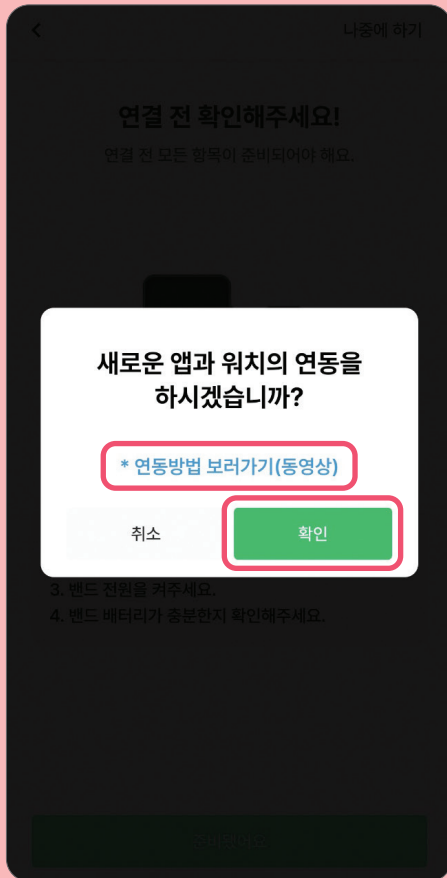
손목닥터9988 앱과 밴드 연결 전,
 화면에 적힌 과정을 따라주세요.
 모두 준비되었다면 **준비됐어요** 를
 선택해주세요.



9

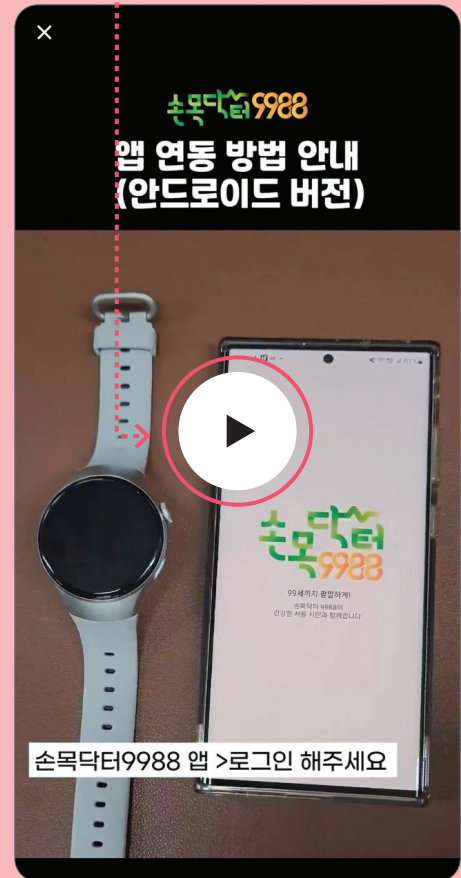
1. [*연동방법 보러가기(동영상)]을 선택해 연동방법 동영상을 시청하실 수 있습니다.

2. **확인**을 선택해주세요.



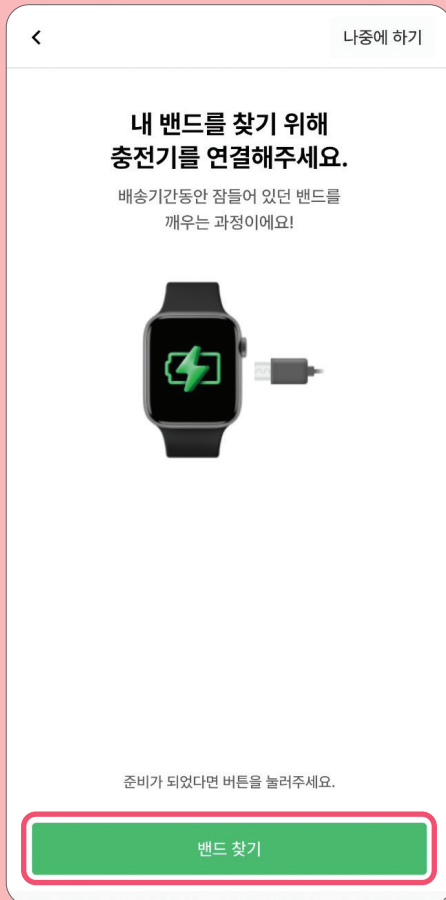
10

[▶]을 선택하시면 연동 방법 안내 영상 시청이 가능합니다.



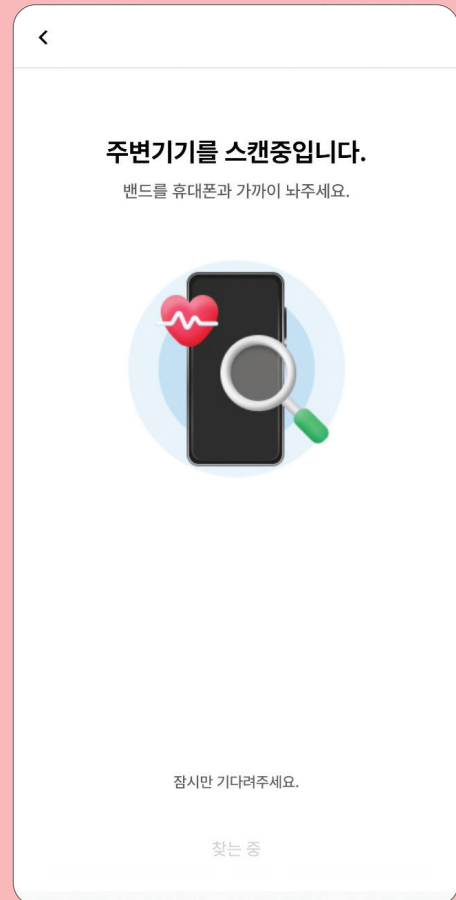
11

밴드 찾기 를 선택해주세요.



12

**밴드를 찾는 중이니,
잠시만 기다려주세요.**



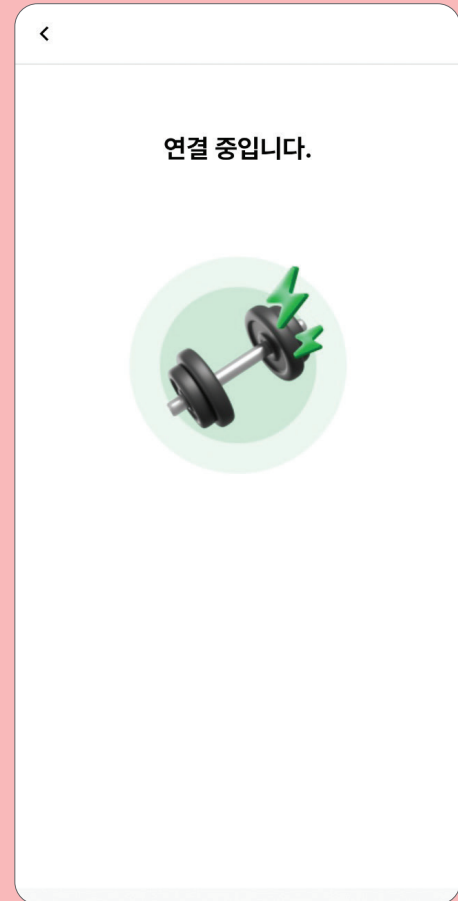
13

1. 내 밴드 제품 번호를 모르신다면
밴드 제품 번호 확인 방법 을 선택해주세요.
2. 내 밴드 제품 번호가 나타났다면
연결 을 선택해주세요.
3. 내 밴드 제품 번호가 나타나지 않는다면
[다시 시도하기]를 선택해주세요.



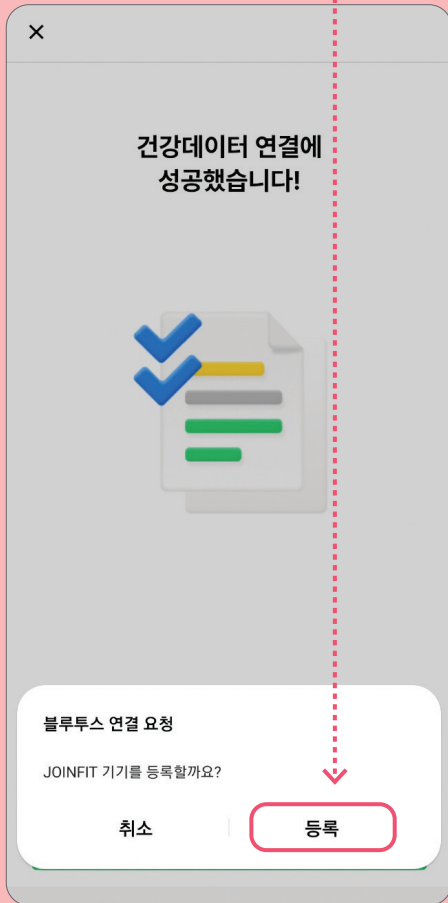
14

밴드와 앱을 연결 중입니다.



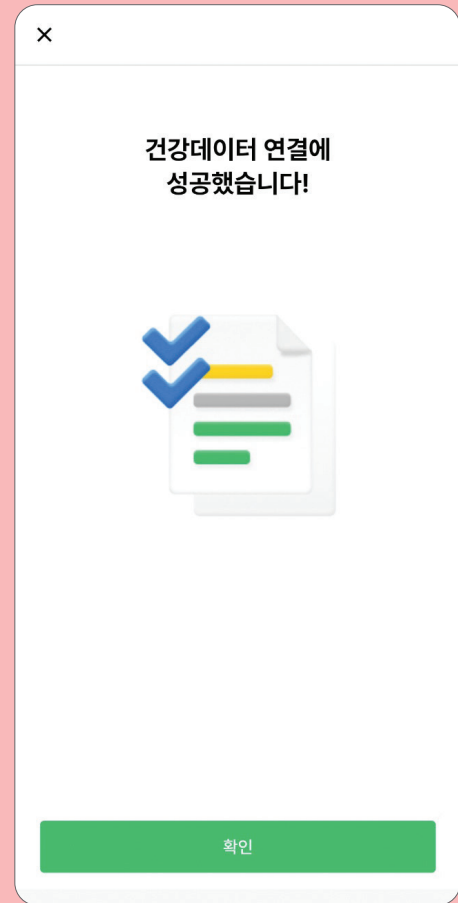
15

블루투스 기기 연결 요청에
[등록]을 선택해주세요.



16

확인을 선택해주세요.
건강데이터 연결에 성공했습니다!



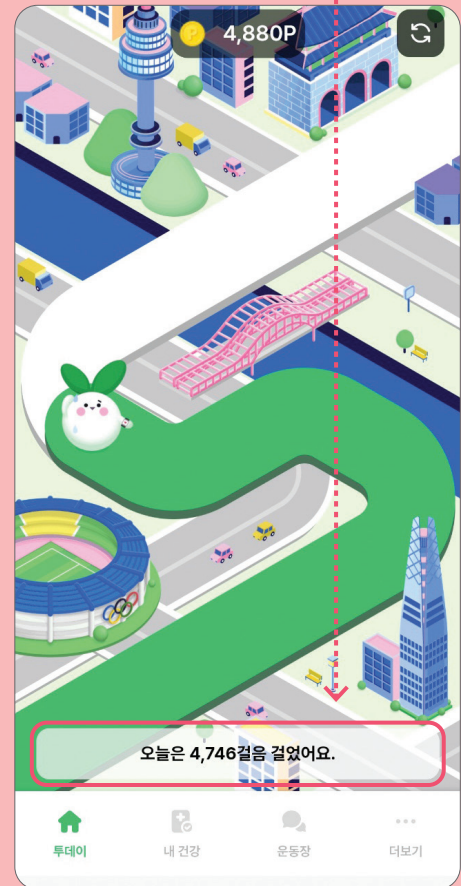
6 | 앱 주요 기능

- 1 걸음수 확인
- 2 식사 관리
- 3 실천 목표



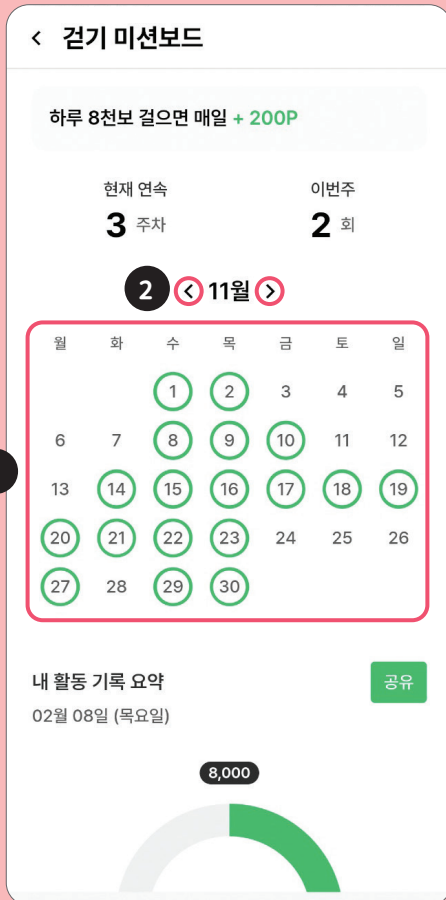
1-1 | 걸음수 확인

[투데이] 화면 [오늘은 ~ 걸음 걸었어요.]를
선택해주세요



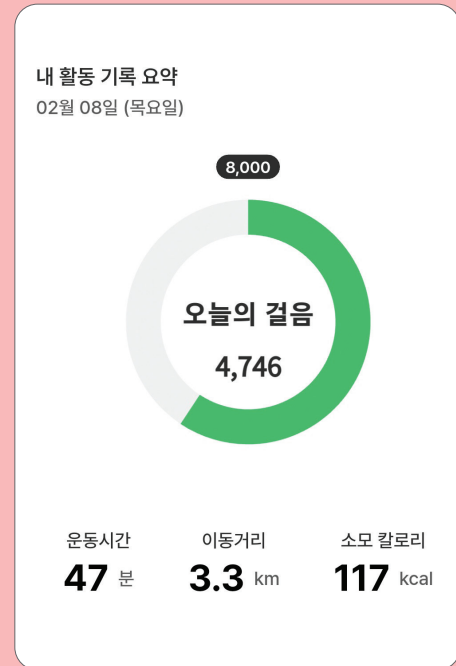
1-2

1. 걷기 미션보드에서 8,000보 달성 일자리를 확인할 수 있습니다.
2. <, > 선택하여 월별 8,000보 달성 일자리를 확인할 수 있습니다.



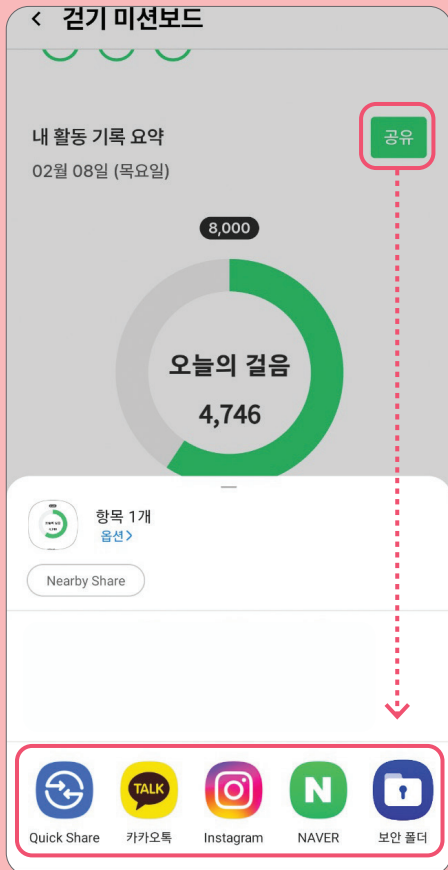
1-3

- 일자별 [내 활동 기록 요약]을 확인할 수 있어요.



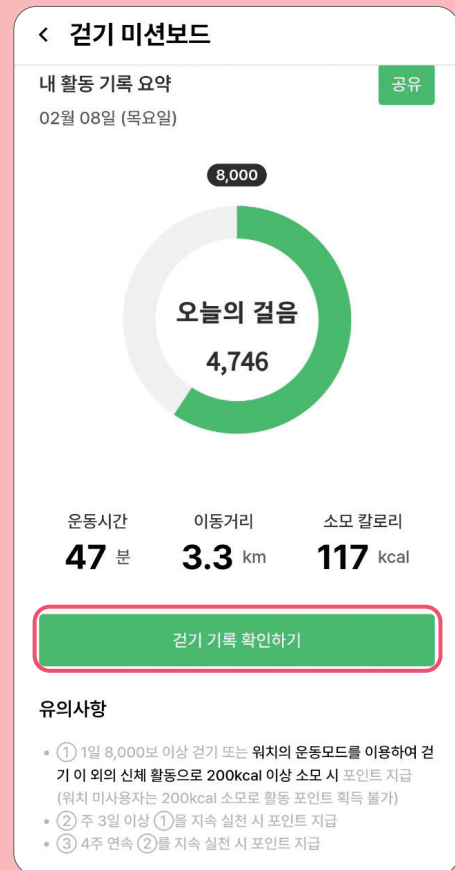
1-4

1. [공유]를 선택해주세요.
2. 일자별 [내 활동 기록 요약]을 타 플랫폼에 공유할 수 있습니다.



1-5

걷기 기록 확인하기 를 선택해주세요.



1-6

1. <, > 선택하여 주간 걸음수와 걸음 상세 기록을 확인할 수 있습니다.

2. 모아보기 를 선택해주세요.



1-7

주별, 월별, 연별 걸음 수를 확인할 수 있습니다.



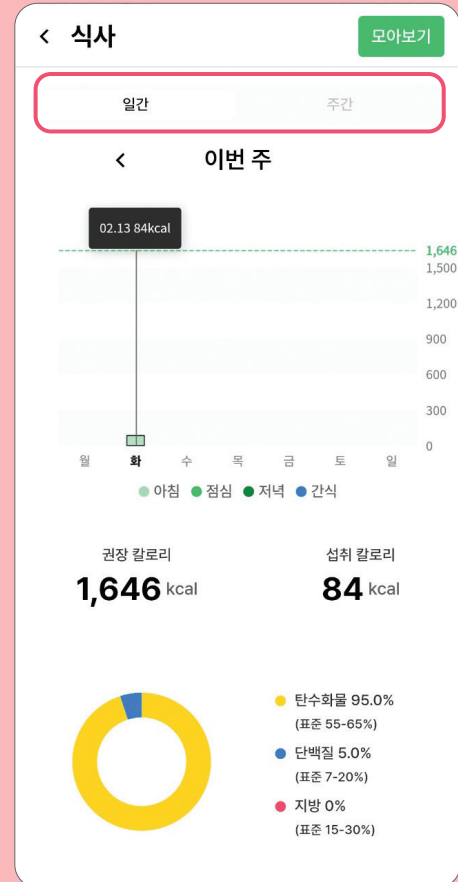
1-7

상단 **自** 선택 시, 주차별 걸음 수, 이동거리, 소모 칼로리를 확인할 수 있습니다.



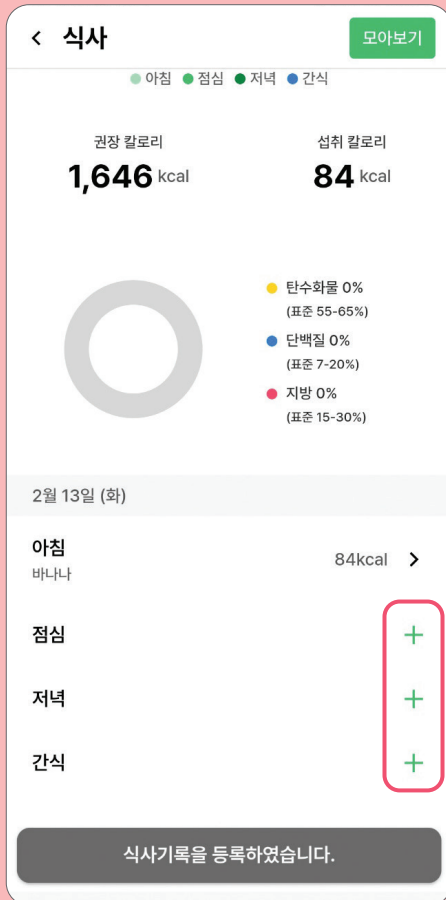
2-1 | 식사 관리

일간 또는 주간 상세 권장 칼로리와 섭취 칼로리를 확인할 수 있습니다.



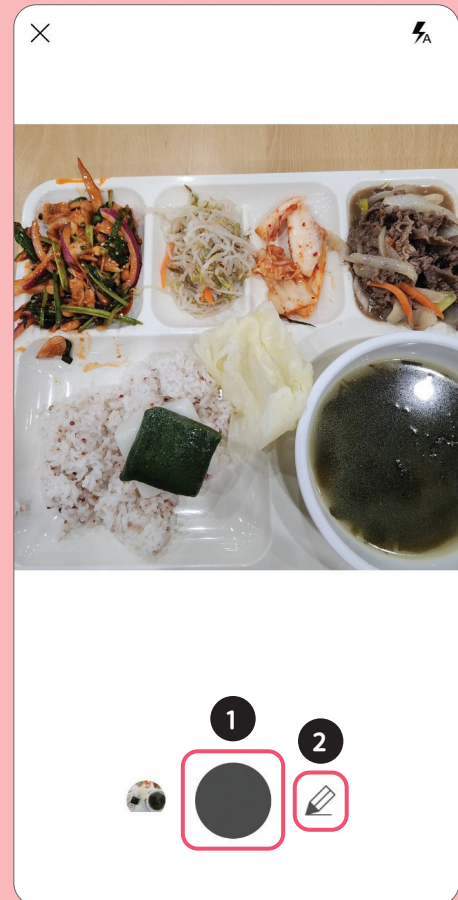
2-2

[+] 선택 시,
식단 입력을 할 수 있습니다.



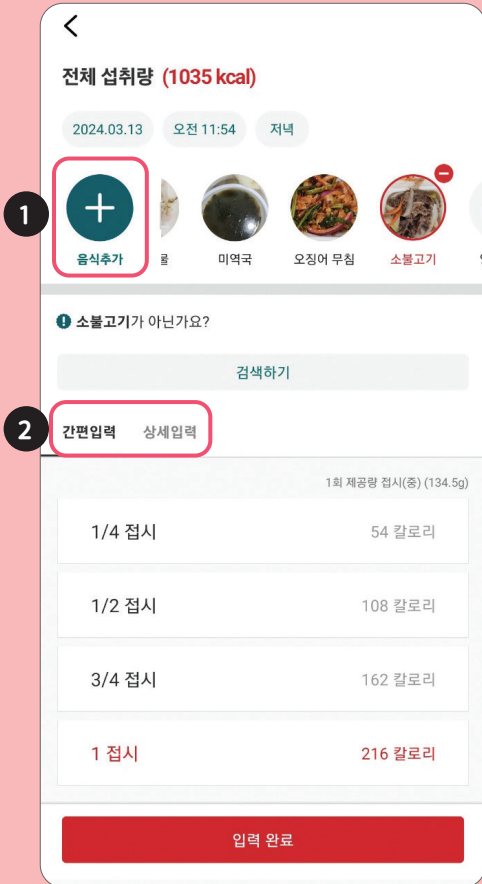
2-3

1. 사진을 촬영하여 식단을 입력할 수 있습니다.
2. 수기로 식단을 입력할 수 있습니다.



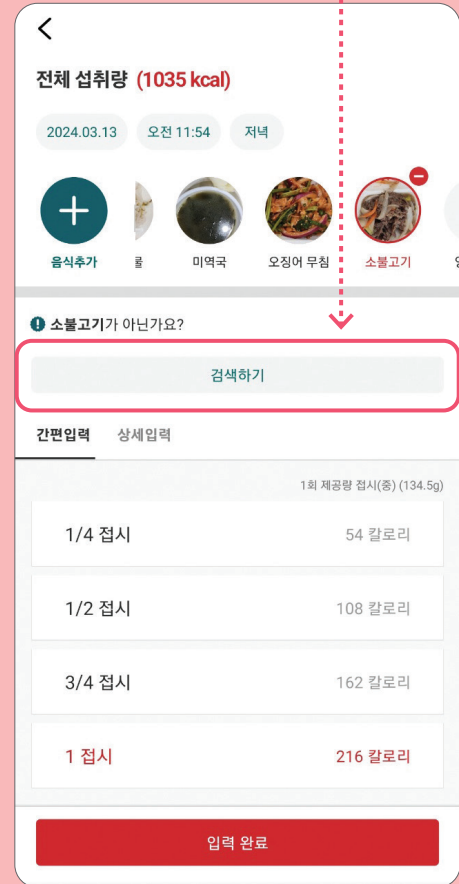
2-4

1. [+ 음식추가] 선택 시, 식단을 추가로 입력할 수 있습니다.
2. [간편입력], [상세입력] 선택하여 식사량을 입력할 수 있습니다.



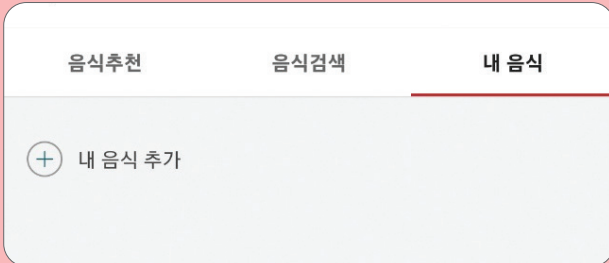
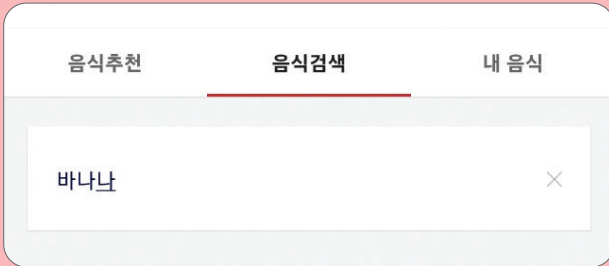
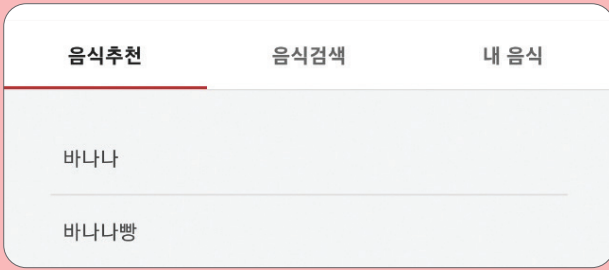
2-5

[검색하기]를 선택해주세요.



2-6

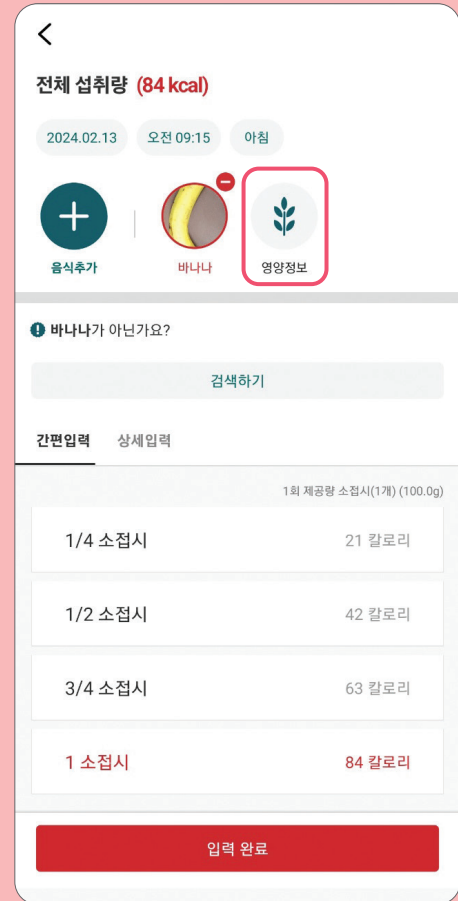
[음식추천], [음식검색], [내 음식] 선택해
식단을 수정할 수 있습니다.



2-7

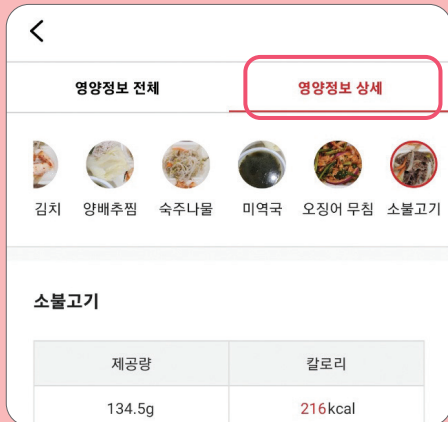


를 선택해주세요.



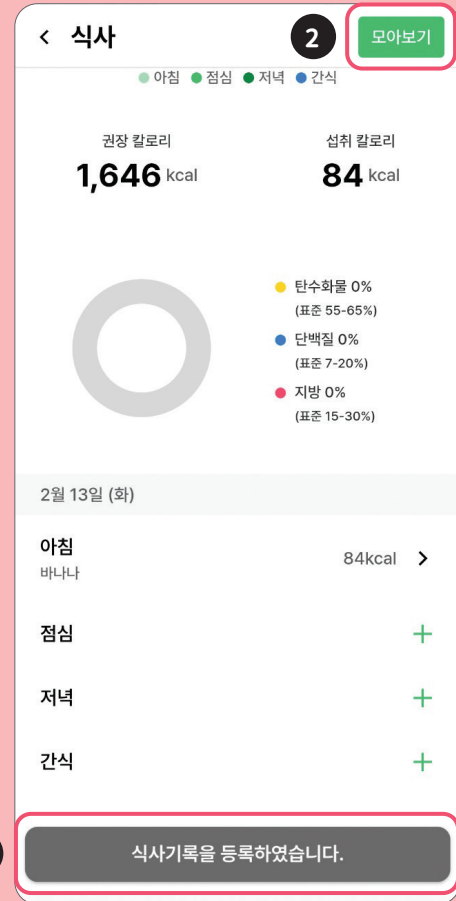
2-8

[영양정보 전체], [영양정보 상세]를
확인할 수 있습니다.



2-9

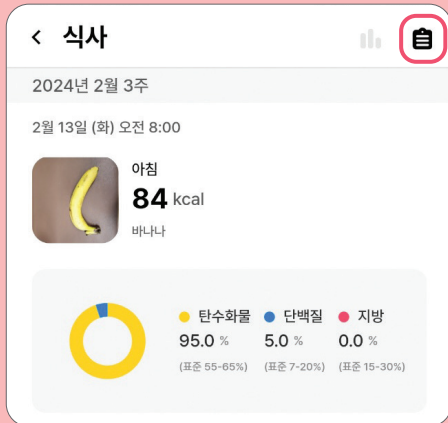
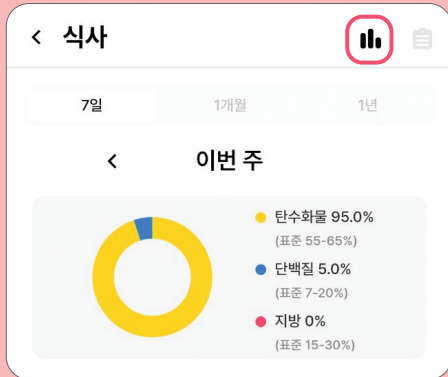
1. 식단기록 완료 시,
[식단기록을 등록하였습니다.]
안내 메시지가 표시됩니다.
2. **모아보기** 를 선택해주세요.



2-10

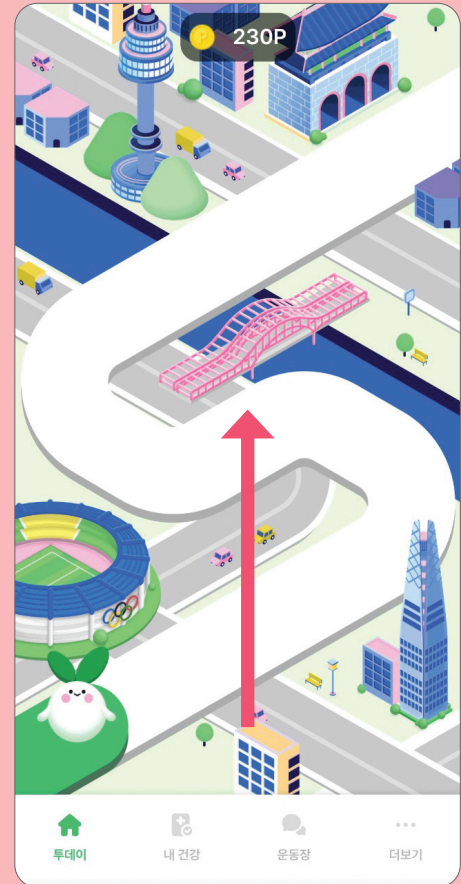
[모아보기] 선택 시, 주별, 월별, 연별 식단 정보를 확인할 수 있습니다.

☰ 선택하여 그래프와 사진으로 식단을 확인할 수 있습니다.



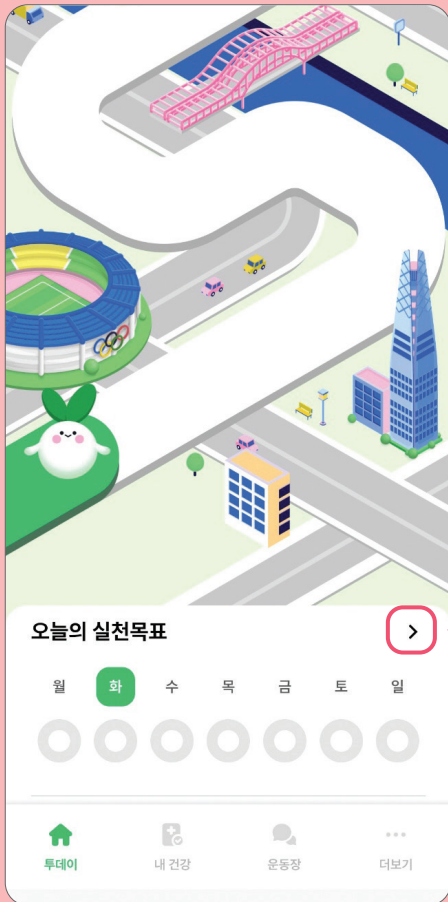
3-1 | 실천목표

[투데이] 화면에서 스크롤을 화살표 방향으로 올려주세요,



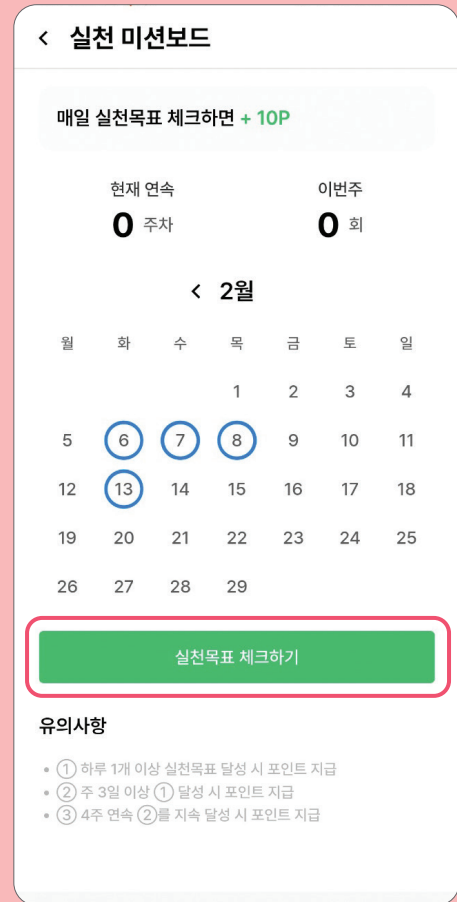
3-2

[>]를 선택해주세요.



3-3

실천목표 체크하기 를 선택해주세요.



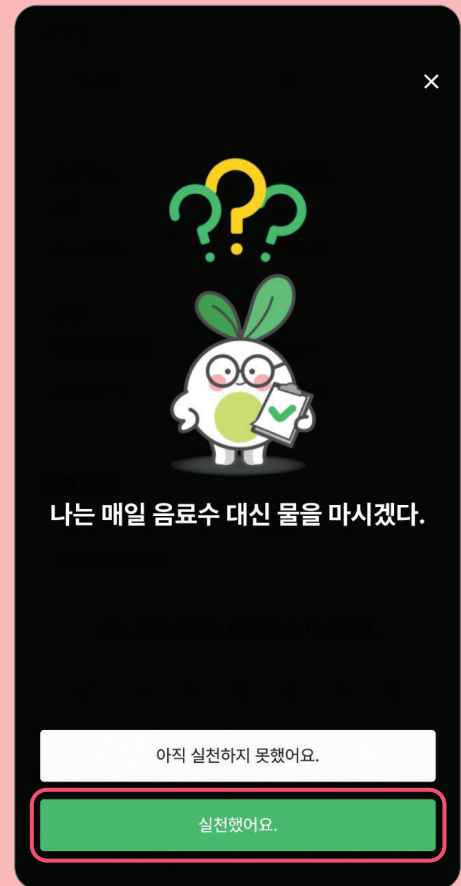
3-4

[오늘]을 선택해주세요.



3-5

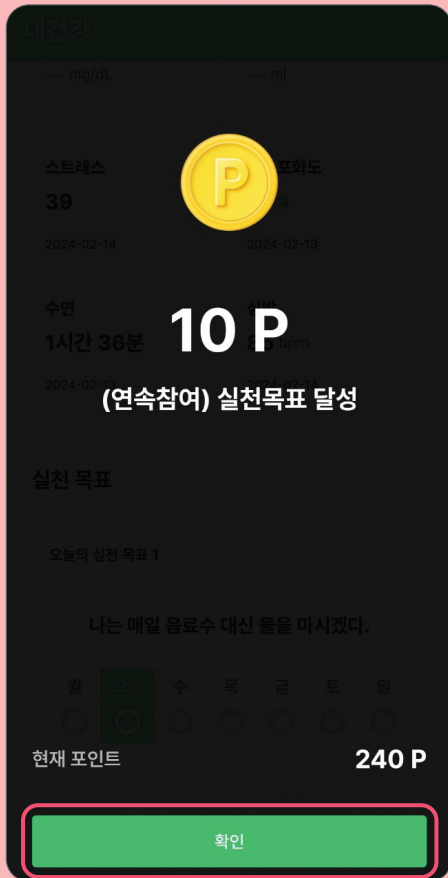
실천했어요. 를 선택해주세요.



건강은 99레벨, 행복은 무한대

3-6

확인을 선택해 포인트를 적립하세요.



건강은 99레벨, 행복은 무한대

손목다터 9988
교육교재

더 궁금하신 부분이 있으면
1811-9988로 문의해주세요.