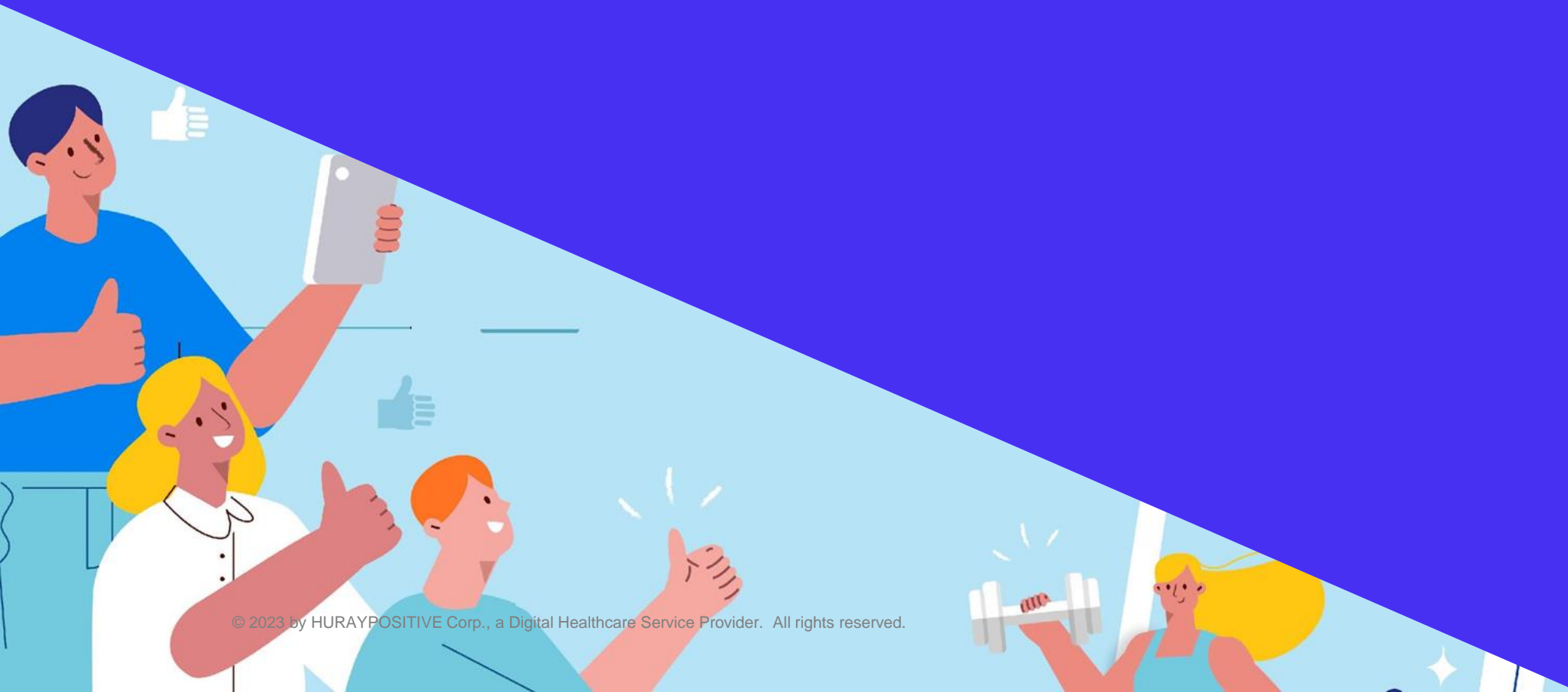


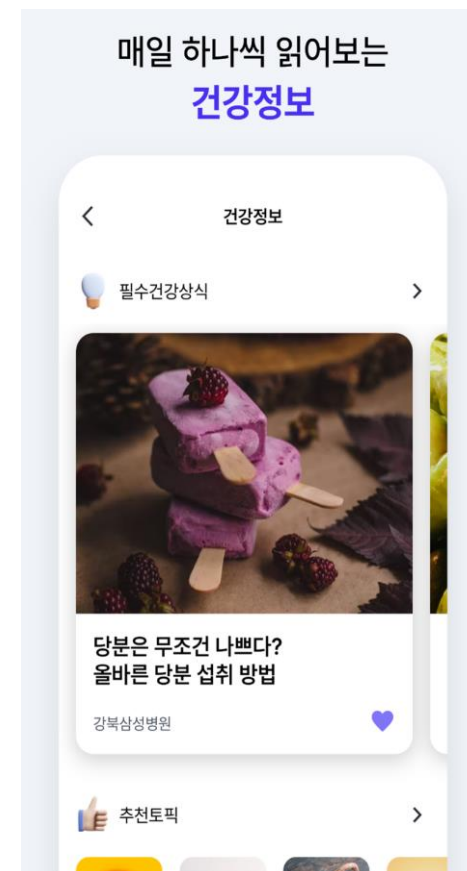
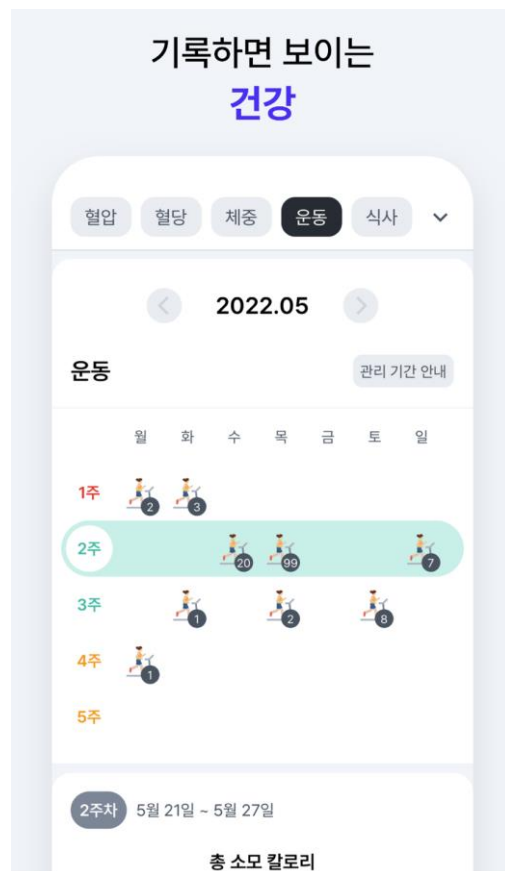
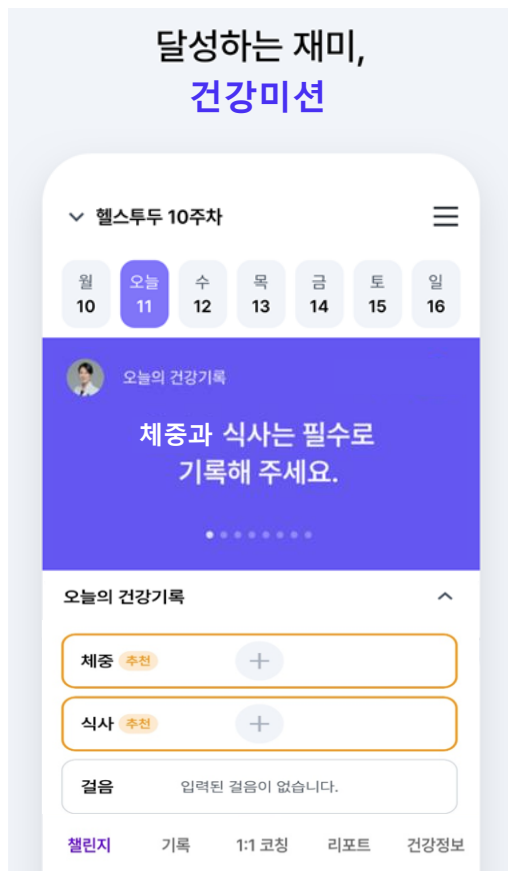
App 사용법 안내



© 2023 by HURAYPOSITIVE Corp., a Digital Healthcare Service Provider. All rights reserved.

2. 모바일 건강관리 프로그램 구성

모바일 건강관리 프로그램은 ① 매주 미션 제공 ② 자가 건강기록 ③ 전담 코치의 1:1 증재 메시지 제공 ④ 건강정보 제공으로 구성됩니다.



임직원 분들의 건강, 지금 바로 모바일 건강관리 프로그램과 함께 시작해보세요!

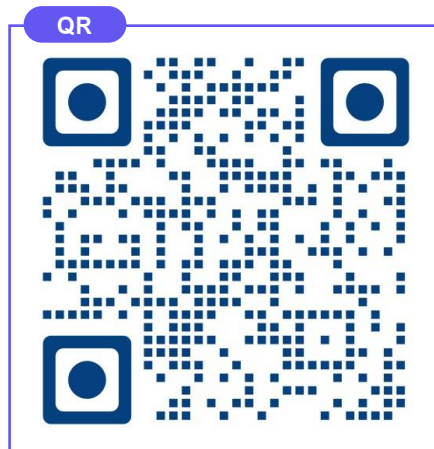
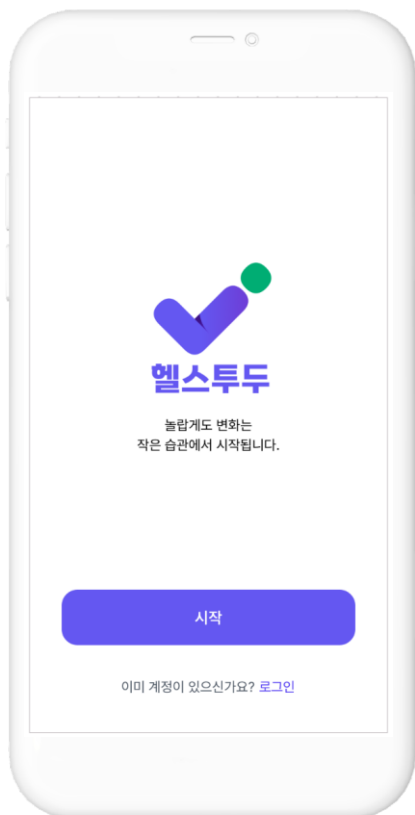
3. App 사용법_(1) 앱 다운로드 및 회원가입

회사 이메일로 기업 인증 후, 회원 가입을 해주세요.

01. 앱 다운로드

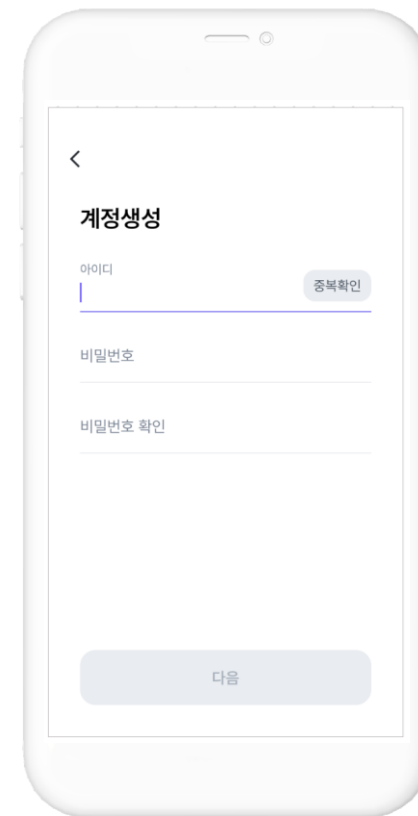
“헬스투두” 검색 혹은 QR코드를 찍어 앱을 다운로드해주세요.

(* 최소사양 안드로이드 8.0 / IOS 16이상에 한하여 앱 이용이 가능합니다.)



02. 회원가입

회사에서 사용하시는 이메일 주소로 기업 인증 후 회원 가입을 진행해주세요.



* 회원 가입 후, 로그인 시에는 회사 이메일이 아닌 직접 생성하신 계정정보로 로그인 해주세요.

3. App 사용법_(2) 내 건강수준 알아보기, 기초 설문하기

건강상태 및 개선해야 할 습관이 무엇인지 알아보고, 결과에 따라 나만의 건강목표를 설정할 수 있어요

↳ 설문 구성 : 검진항목 입력, 식습관, 생활습관 입력 (소요시간 : 3~5분)

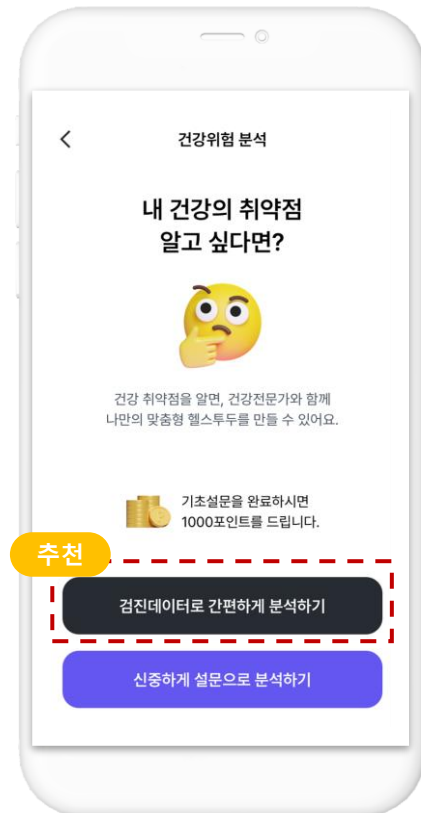
검진항목 입력방법

방법 1. 검진데이터로 간편하게 분석

건강보험공단에 등록된 나의 검진 결과 불러오기로 보다 간편하게 설문 문항을 입력하실 수 있어요.

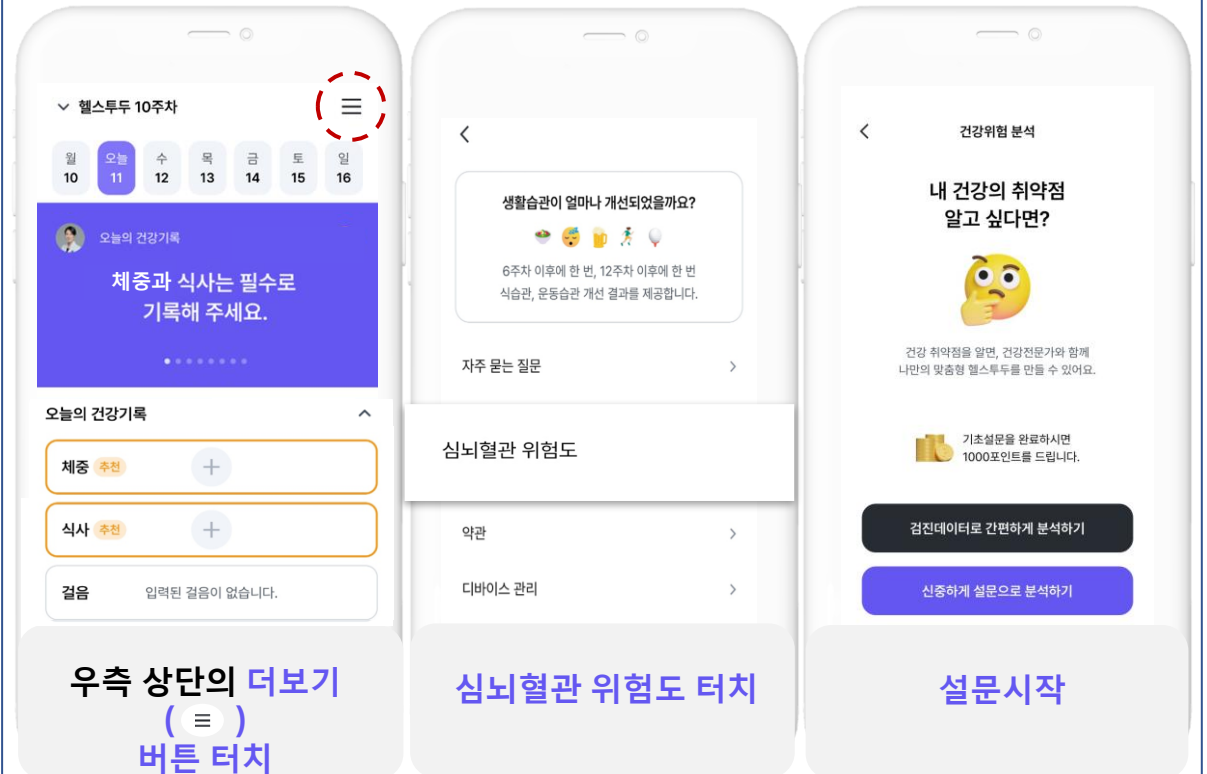
방법 2. 신중하게 설문으로 분석

각 설문 문항을 확인하고 검진 결과를 직접 입력하실 수 있어요.



검진항목 입력 업데이트하기

이후 검진항목을 업데이트 하실 수 있어요.



3. App 사용법_(2) 내 건강수준 알아보기, 기초 설문하기

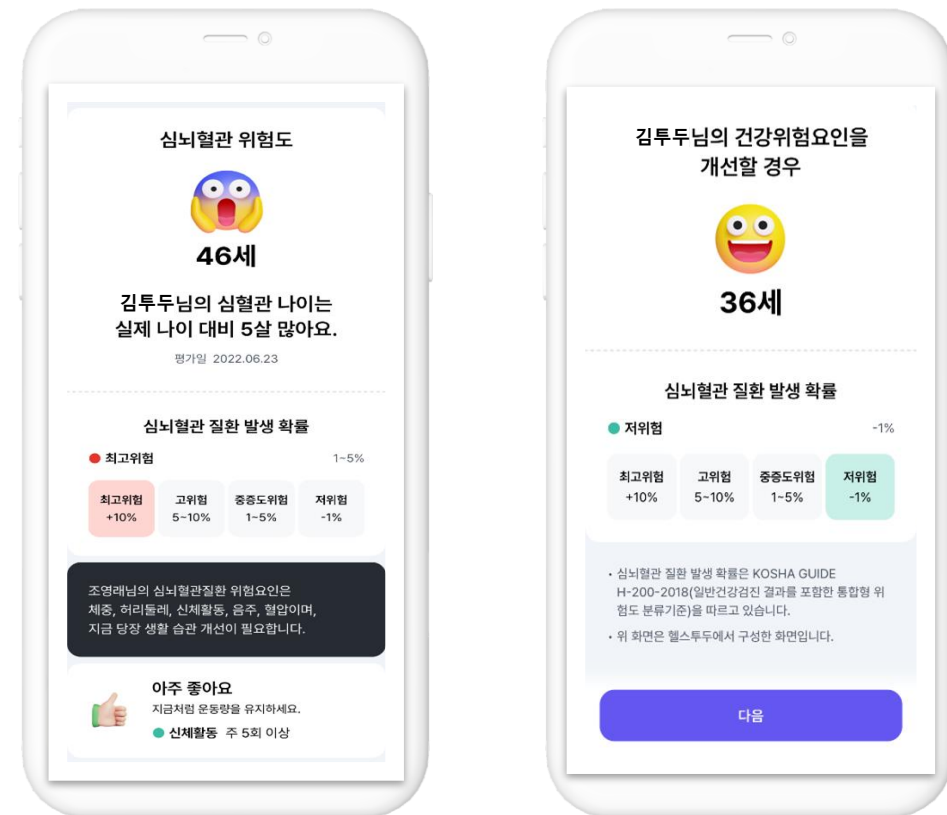
건강상태 및 개선해야 할 습관이 무엇인지 알아보고, 결과에 따라 나만의 건강목표를 설정할 수 있어요.

↳ 설문 구성 : 검진항목 입력, 식습관, 생활습관 입력 (소요시간 : 3~5분)

심뇌혈관 나이 및 위험요인 확인

기초설문 완료 시, 나의 심뇌혈관질환 나이와 10년 내 심뇌혈관 질환 발생 확률을 확인할 수 있습니다.

* 심뇌혈관 질환 발생 확률은 KOSHA GUIDE H-200-2018(일반검진결과를 포함한 통합형 위험도 분류기준)을 근거로 하며, 의사의 진단이나 처방을 대신할 수 없습니다.



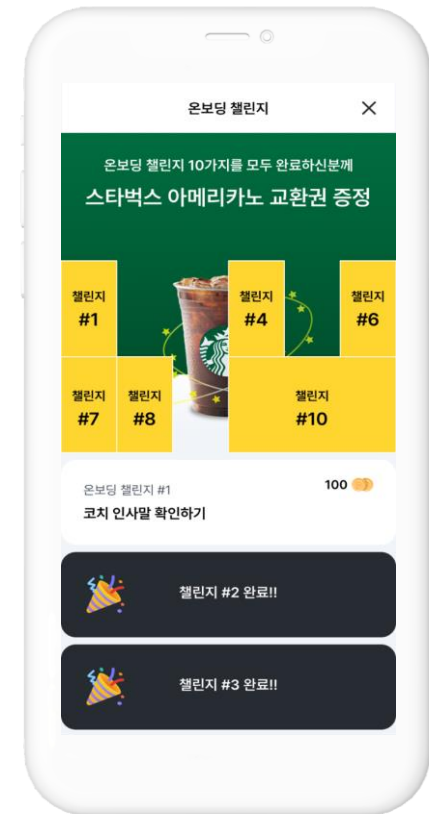
3. App 사용법_(3) 준비기간 중 미션 수행하기

준비기간은 집중관리 시작 전, App의 주요기능을 사용해보고 연습해보는 기간입니다.

준비기간

준비기간 중 10가지 미션을 모두 완료하시면,
건강선물(모바일 커피쿠폰)을 제공해드립니다.

* Point 준비기간에 배송된 체성분계를 연동해주세요
(주의! 체성분계 제조사가 아닌 헬스투두 앱과
연동해주세요)

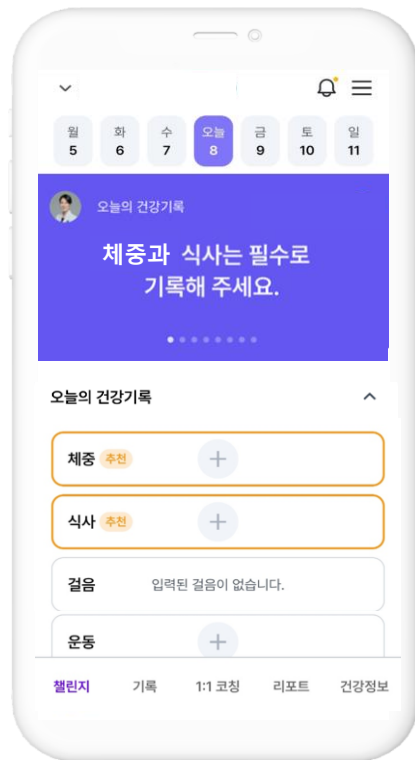


3. App 사용법_(4) 건강기록하기

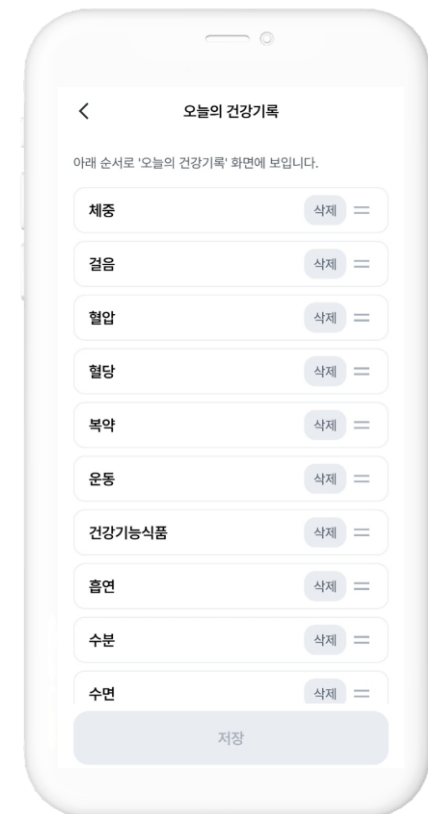
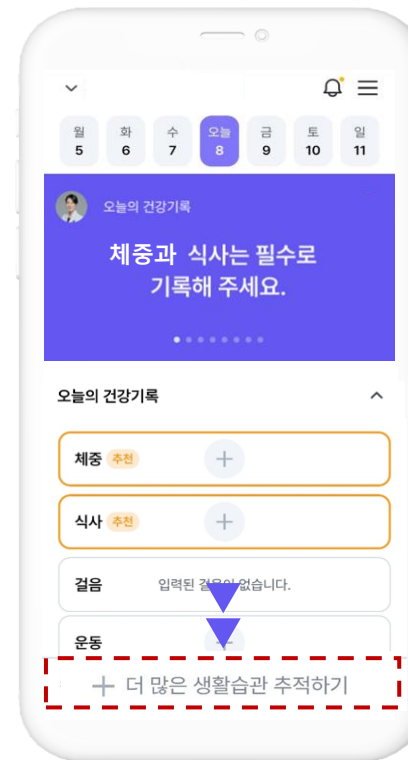
건강 관리의 기본, **나의 건강을 기록해주세요.**

나의 건강기록하기

각 대표질환 별 꼭! 하셔야 하는 건강기록은
추천 항목을 확인해주세요.



오늘의 건강기록 항목은 수정하실 수 있어요.
(* 나에게 맞는 건강기록 항목으로 수정해보세요.)

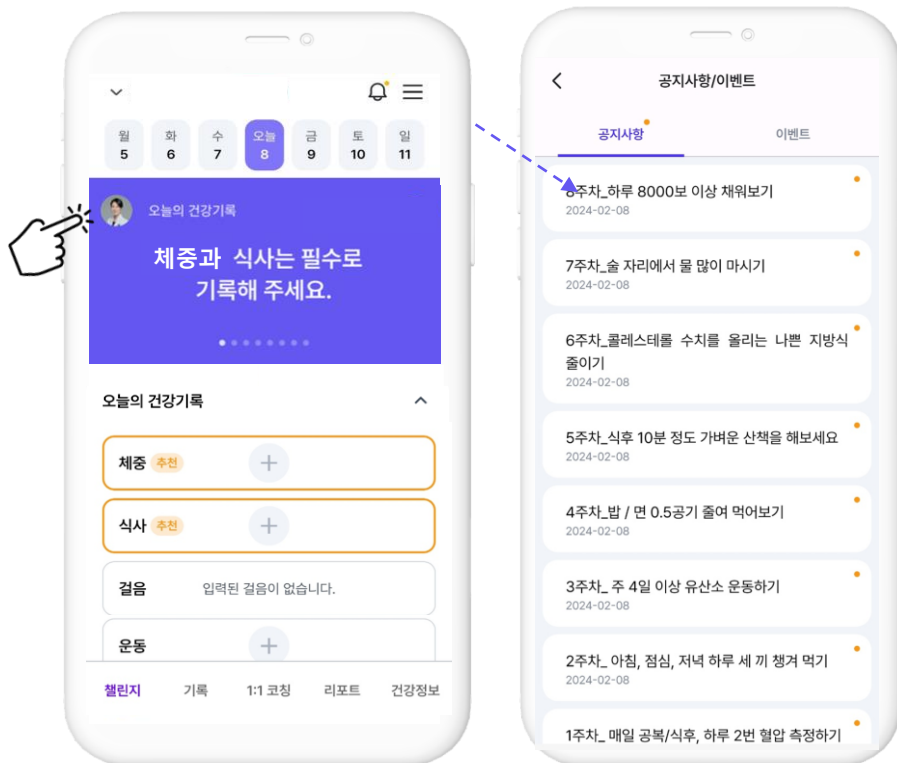


★ 3. App 사용법_(5) 코치의 중재메시지 확인 및 소통하기

매주 담당코치가 건강 미션을 제공하고, 건강기록을 모니터링하여 맞춤 피드백 메시지를 드립니다.

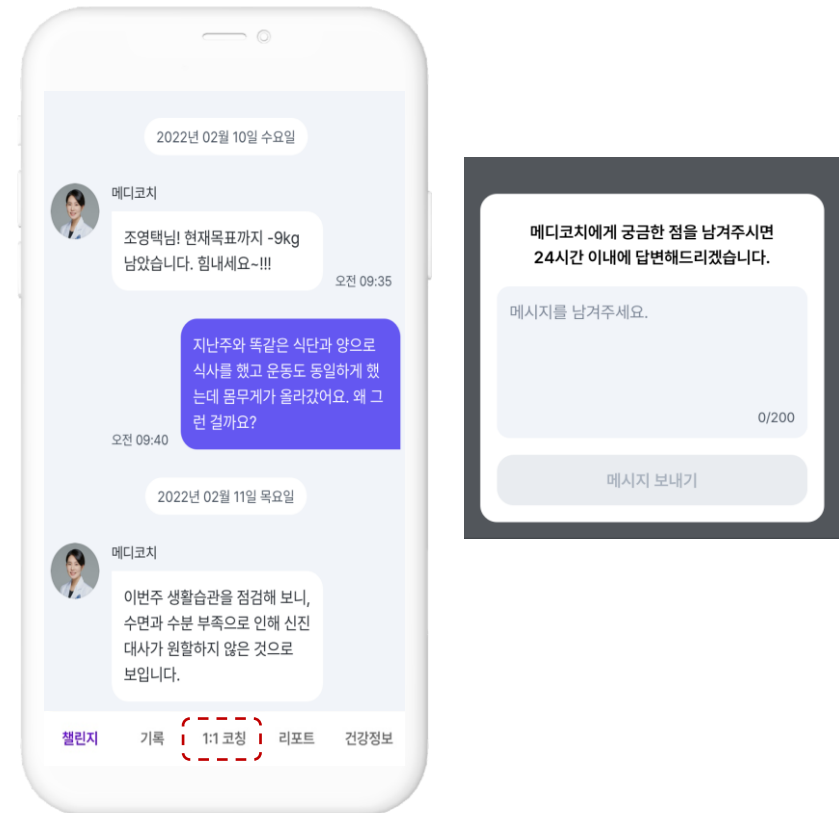
주 별 건강미션 확인하기

홈 화면 > 상단 배너에서 코치가 제공하는 건강 미션을 확인해주세요.

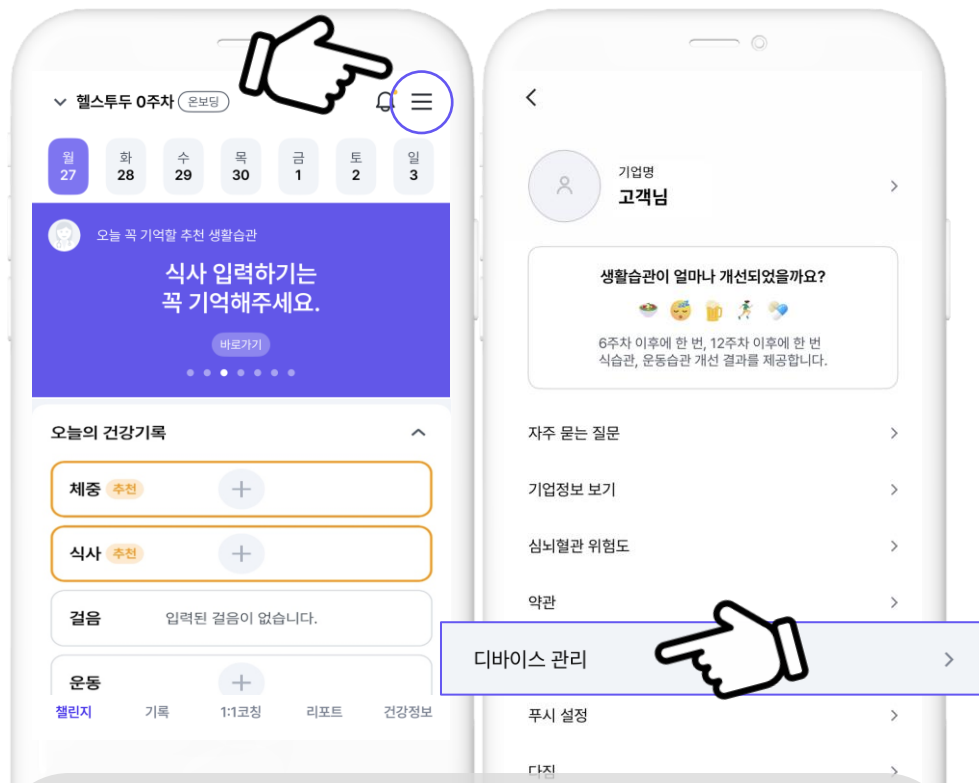


코치 메시지 확인하기

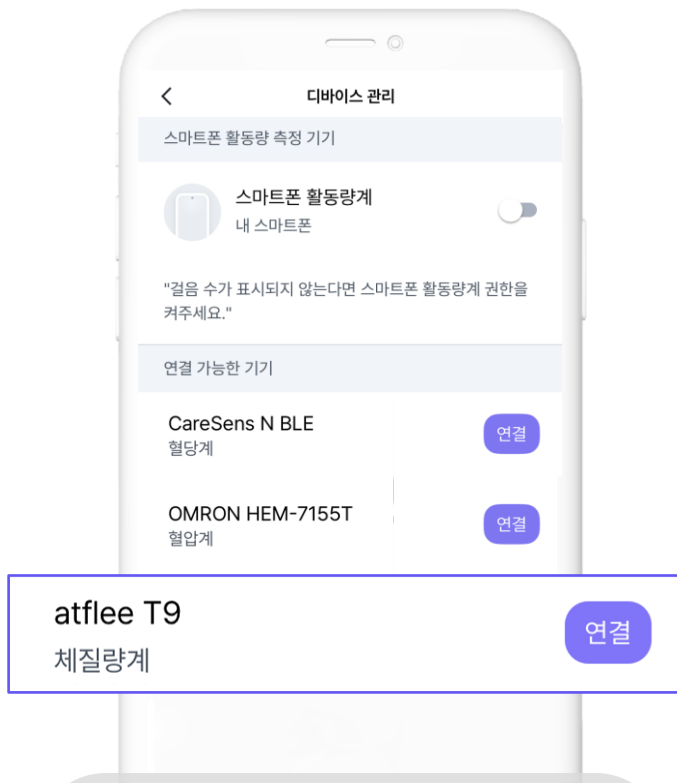
홈 화면 > (하단) 1:1 코칭 메뉴에서 코치의 메시지를 확인하고, 평상시 건강관련 궁금증은 언제든지 코치에게 물어보세요.



3. App 사용법_(6) 디바이스 연동하기



App 우측 상단의 **더보기(☰)** 버튼을 터치한 후 **디바이스 관리**를 터치하세요.



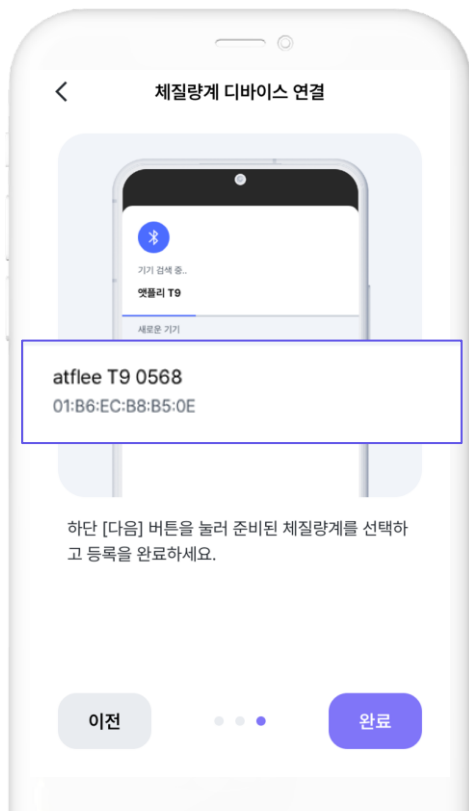
- ① 스마트폰의 **블루투스 기능**을 **켜고 액세스를 허용**해주세요.
- ② **Atflee T9 체질량계** 우측의 **연결 버튼**을 터치하세요.



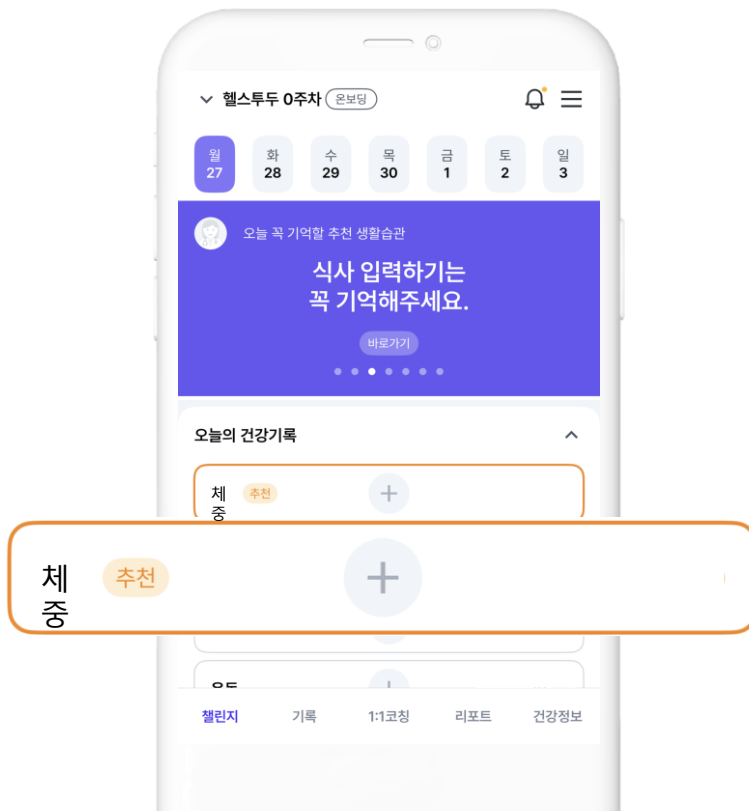
건전지를 삽입한 체질량계를 평평한 바닥에 두고 한쪽 발로 눌러 **활성화**하세요.

※ 디바이스 연동은 반드시 디바이스 제조사가 아닌 헬스투두 앱과 연동해주세요.

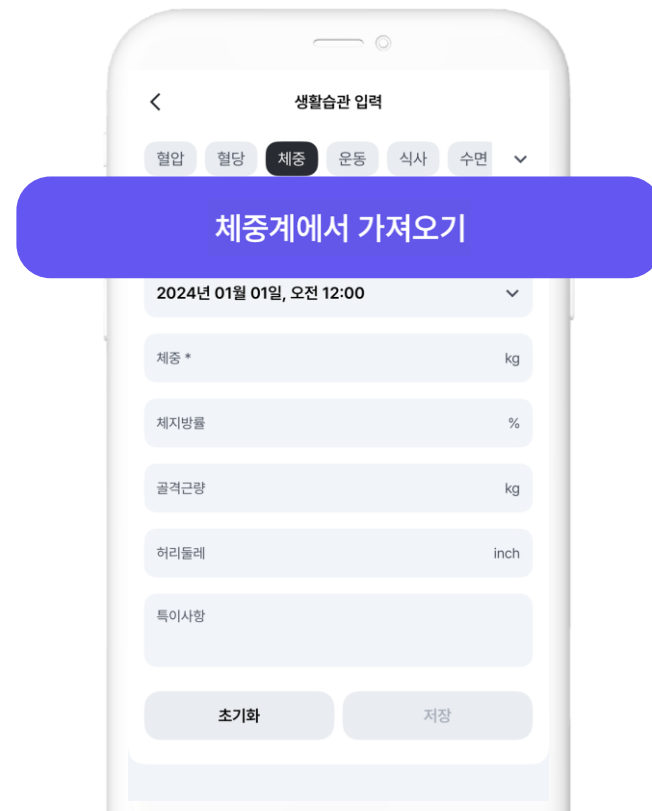
3. App 사용법_(6) 디바이스 연동하기



App 하단의 **다음** 버튼을 터치한 후
App에서 새로운 기기 목록에 있는 체성분계를
선택 후
완료 버튼을 터치하세요



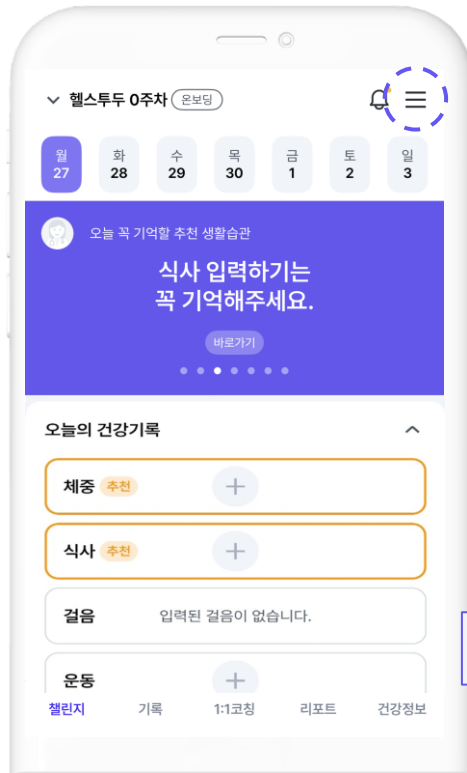
App 메인 화면에서
체중을 터치하세요.



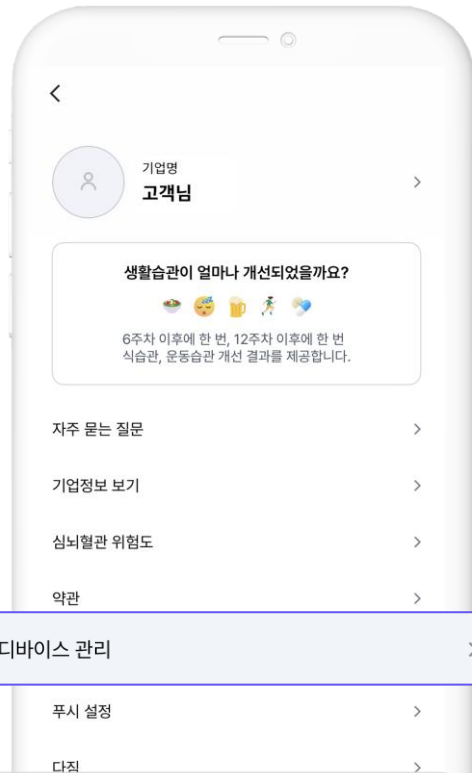
체중계에서 가져오기 터치 후
체성분계에 올라 **체중**을
측정해주세요.

※ 디바이스 연동은 반드시 디바이스 제조사가 아닌 헬스투두 앱과 연동해주세요.

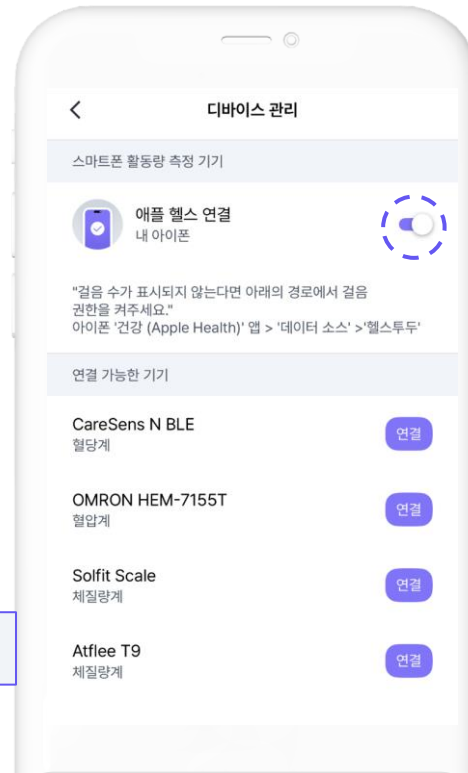
3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_① iOS



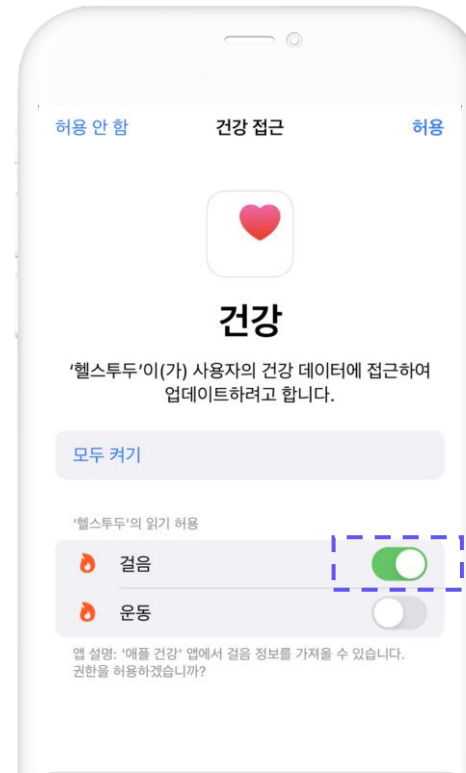
App 우측 상단의 더보기 버튼
터치 후 **디바이스 관리**를 터치해주세요.



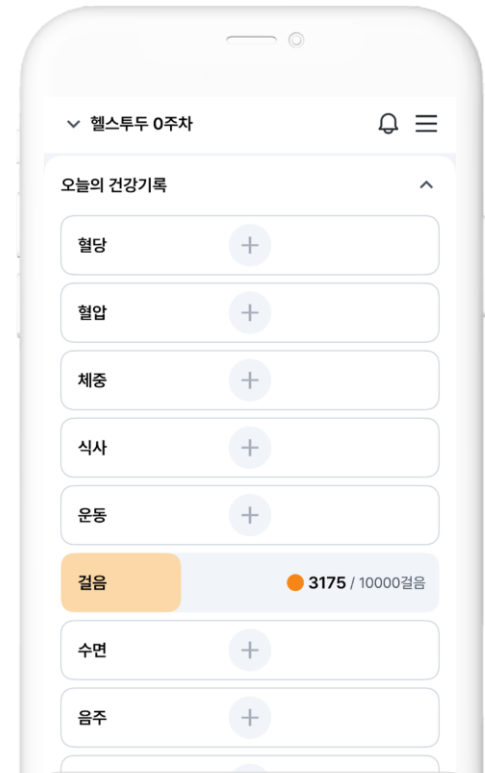
애플 헬스 연결을
활성화해주세요.



건강 어플 내 '**걸음**' 읽기를
허용해주세요.



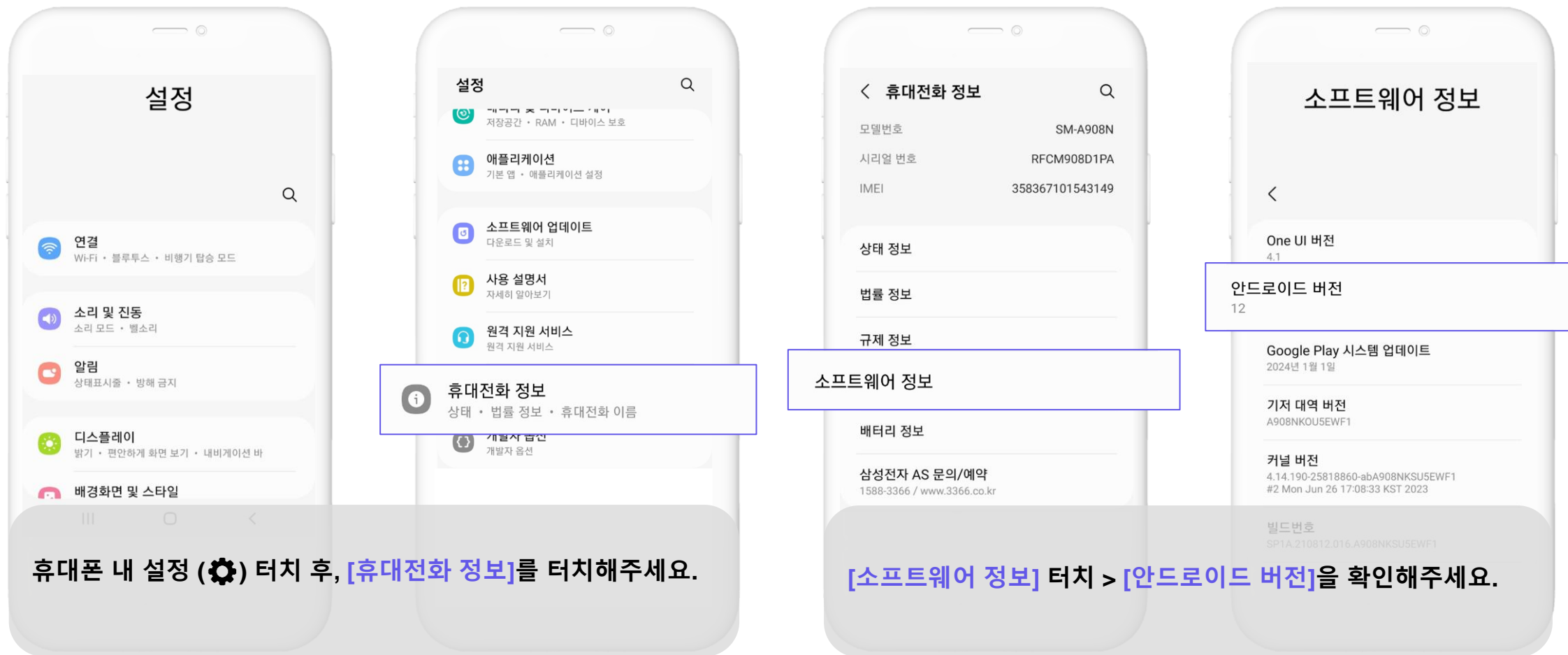
헬스투두 앱에서 연동된
걸음을 확인해주세요.



3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_② 안드로이드

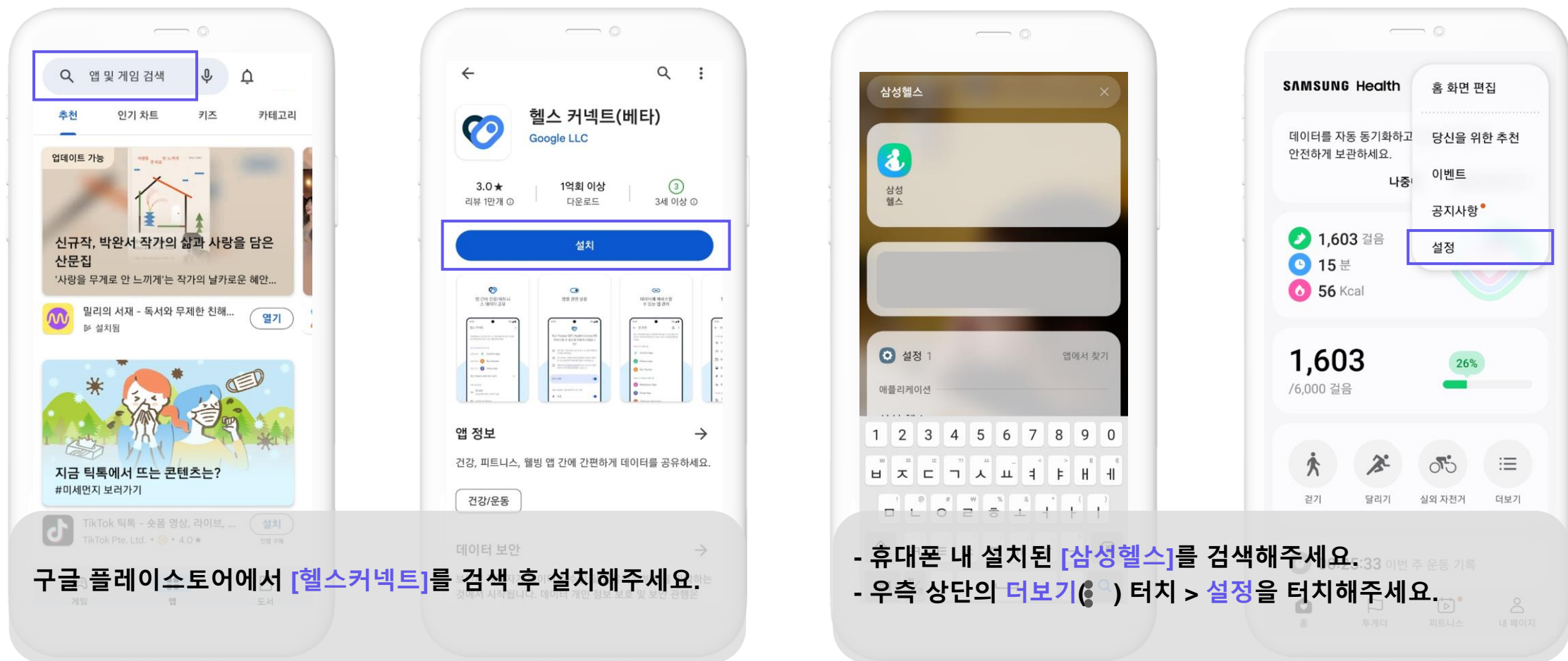
OS 버전을 확인해주세요 (안드로이드는 OS의 버전에 따라 차이가 있습니다) (① OS 13이하 ② OS 14이상)

[휴대폰 OS 확인방법]



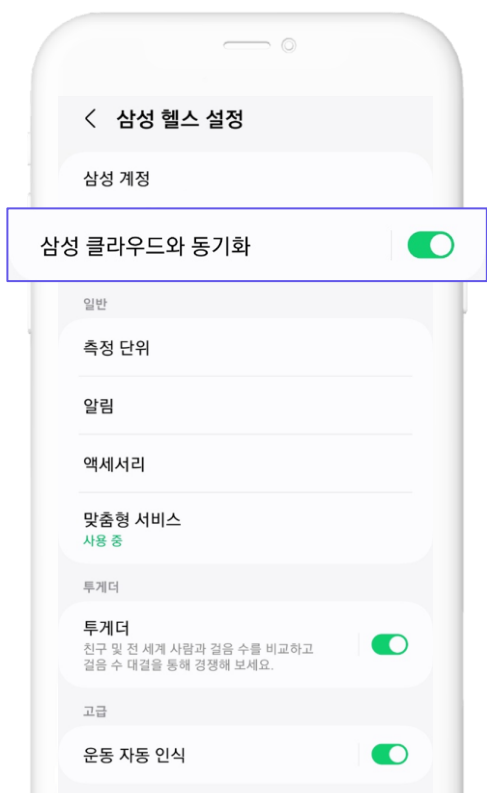
3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_② 안드로이드_ OS 13이하

안드로이드 OS 13이하일 경우

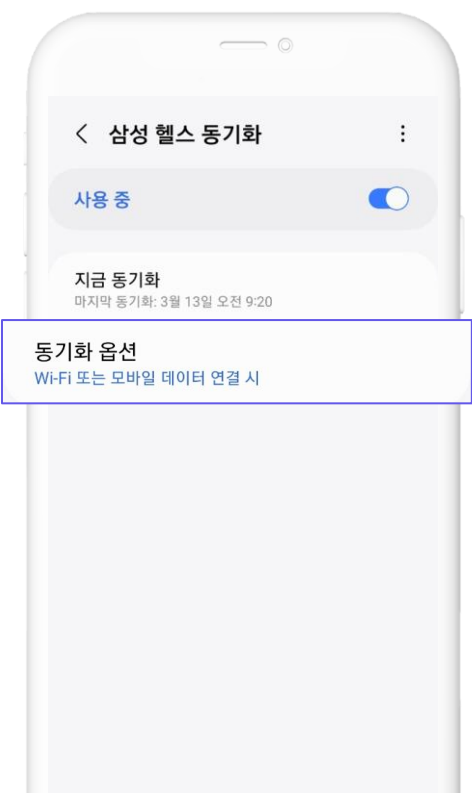


* 핸드폰 제조사가 삼성일 경우 삼성헬스는 기본으로 설치되어 있습니다
(혹시 제조사가 삼성이 아닐 경우, 구글플레이스토어에서 삼성헬스 앱을 다운로드 해주세요)

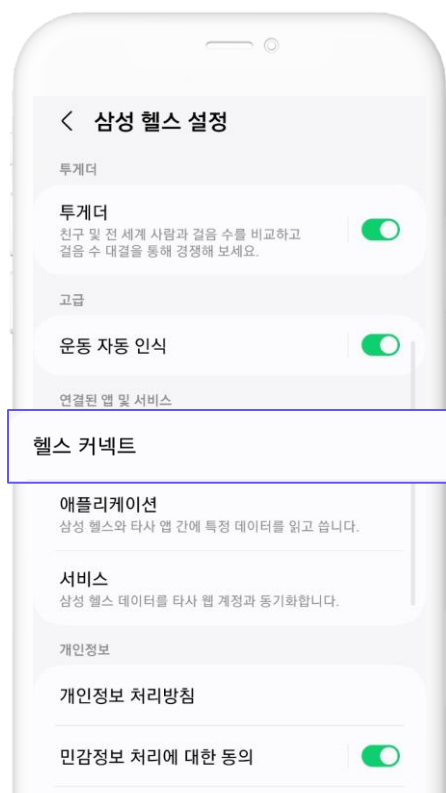
3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_② 안드로이드_OS 13 이하일 경우



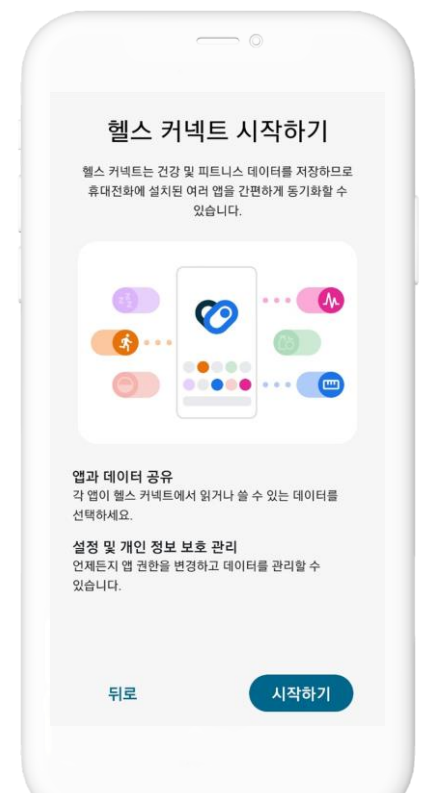
삼성 클라우드와 동기화



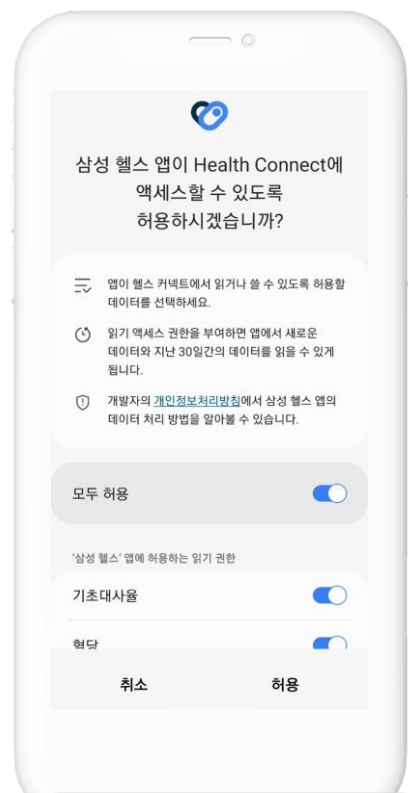
동기화 옵션
Wi-Fi 또는 모바일 데이터 연결 시



헬스 커넥트



시작하기



모두 허용

- [삼성 클라우드와 동기화] 버튼을 활성화해주세요.

- [동기화 옵션] Wi-Fi 또는 모바일 데이터 연결 시로 설정해주세요

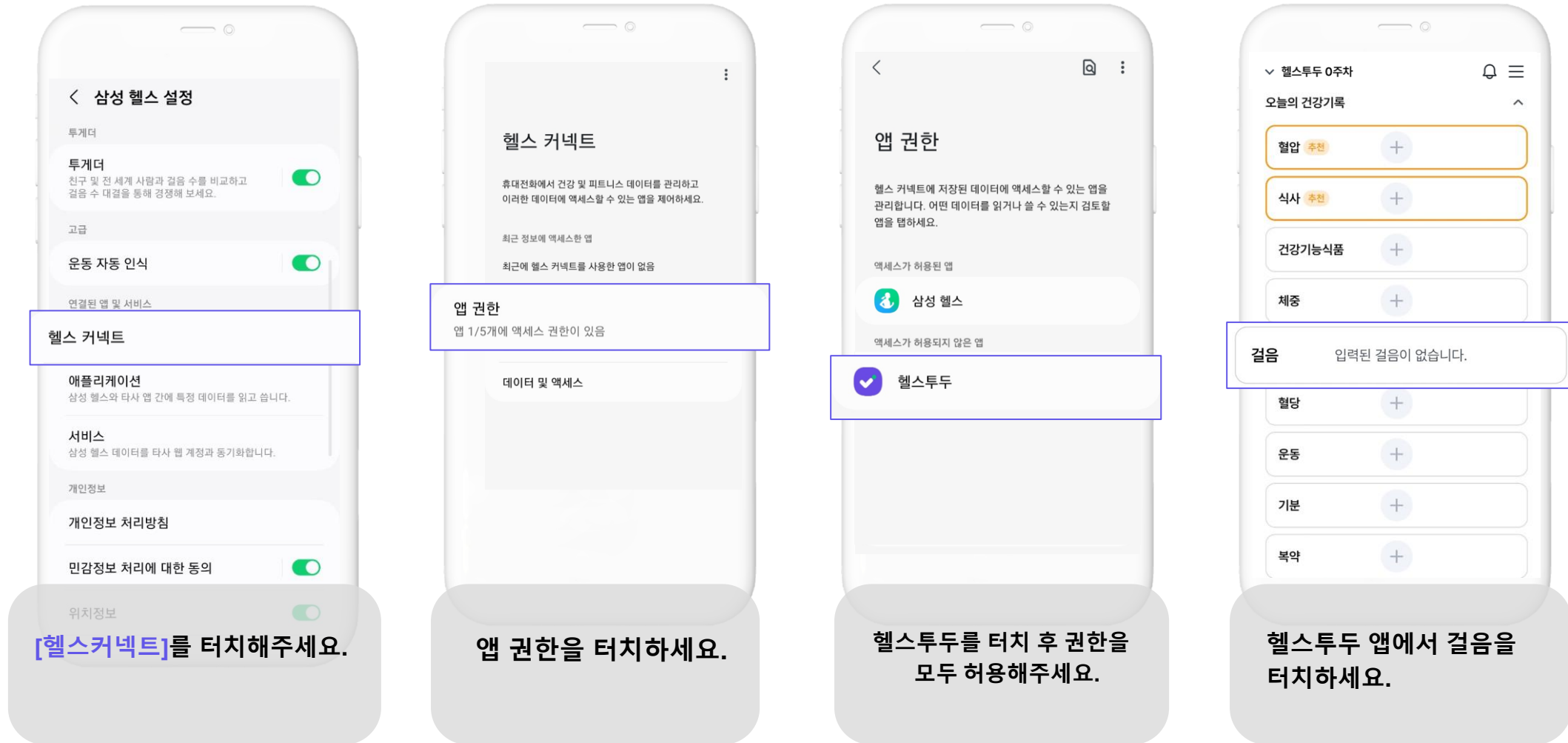
- 휴대폰의 뒤로 가기(우측 하단)버튼을 터치하여 삼성헬스 설정화면으로 이동해주세요.

[헬스커넥트]를 터치해주세요.

[시작하기]를 터치해주세요.

[모두 허용] 해주세요.

3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_ ② 안드로이드_OS 13 이하일 경우



걸음 수 연동 과정은 모두 완료되었습니다. 헬스투두는 헬스커넥트의 걸음 수를 연동하고 있어, 걸음 수를 불러오는 데 시간이 소요될 수 있습니다.

3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_ ② 안드로이드_OS 14 이상일 경우

안드로이드 OS 14이상일 경우

- 휴대폰 내 설치된 [삼성헬스]를 검색해주세요.

- 우측 상단의 더보기(☰) 터치 > 설정을 터치해주세요.

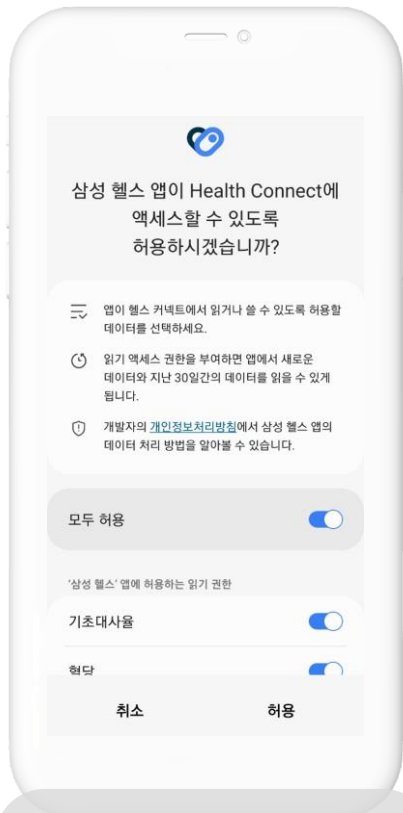
- [삼성클라우드 동기화]를 허용해주세요.

- 뒤로가기 터치 후 삼성헬스 설정으로 이동 후, [동기화 옵션]
[Wi-Fi 또는 모바일 데이터 연결 시]로 설정해주세요.

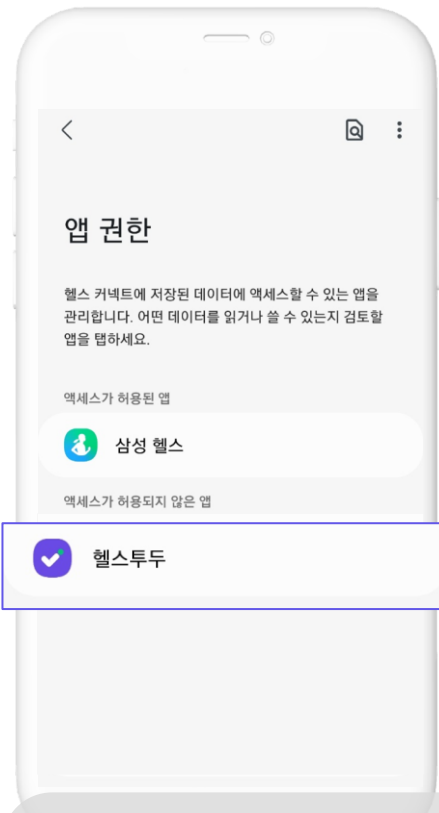
(뒤로가기 터치 후 삼성헬스 설정으로 이동)
[헬스커넥트]를 터치하세요.

3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기_ ② 안드로이드_OS 14 이상일 경우

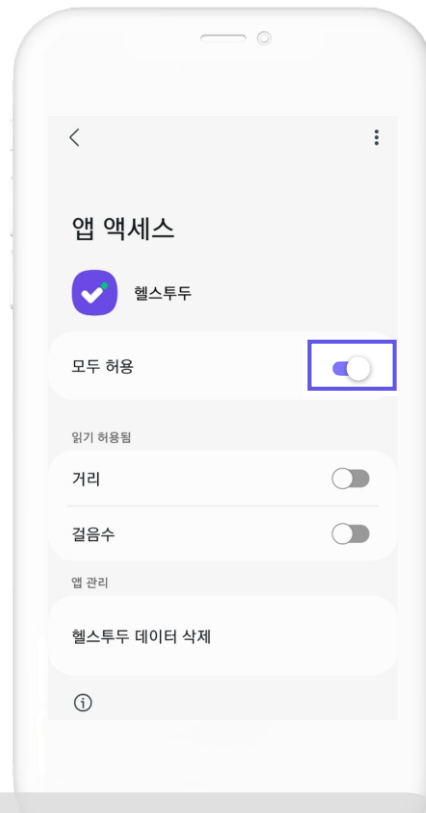
안드로이드 OS 14이상일 경우



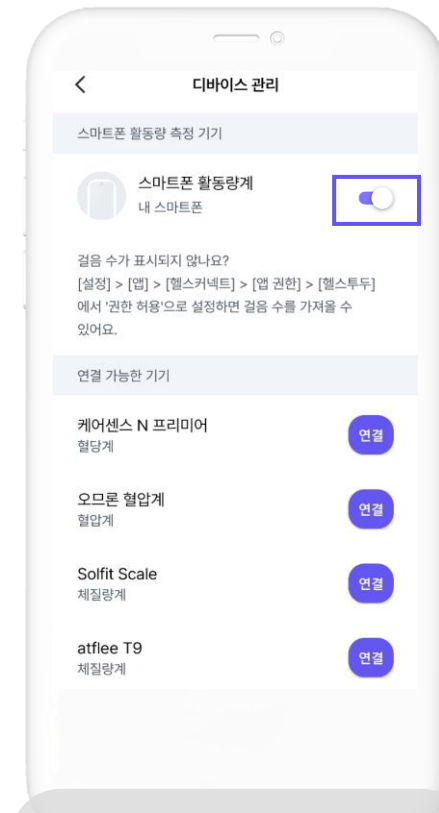
[모두 허용] 해주세요.



- 헬스투두를 터치 후 권한을 모두 허용해주세요.



헬스투두 앱에서 걸음을 터치하세요.



스마트폰 활동량계 버튼을 활성화해주세요.

걸음 수 연동 과정은 모두 완료되었습니다. 헬스투두는 헬스커넥트의 걸음 수를 연동하고 있어, 걸음 수를 불러오는 데 시간이 소요될 수 있습니다.

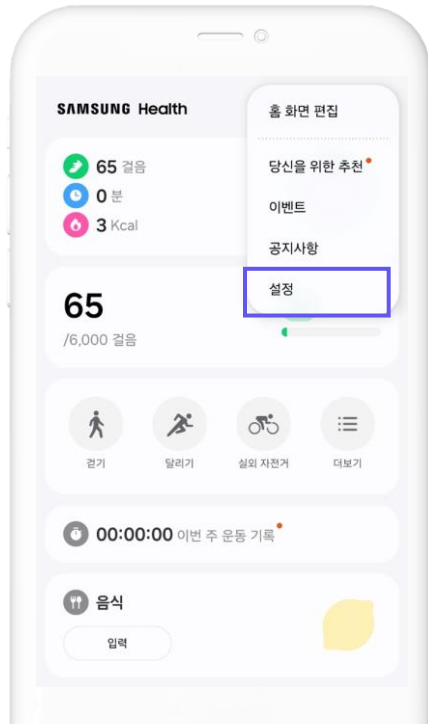
3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기

혹시 걸음 수 연동 절차를 진행하셨으나, 걸음 수가 연동되지 않을 경우 확인해주세요!

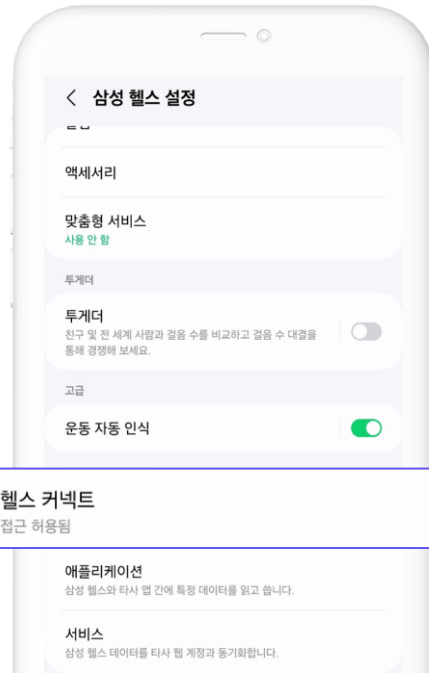
- ✓ 헬스투두는 헬스커넥트의 걸음 수를 연동하고 있어, 걸음 수를 불러오는 데 시간이 소요될 수 있습니다.
- ✓ 헬스커넥트에 걸음 수가 잘 쌓이고 있는지 확인해주세요.

3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기

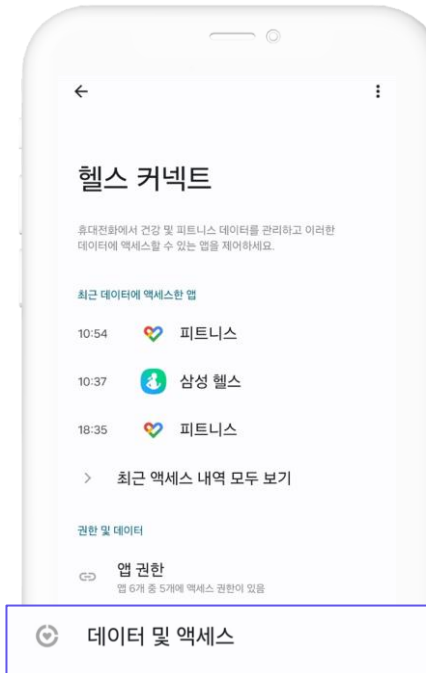
✓ 헬스커넥트에 걸음 수가 잘 쌓이고 있는지 확인해주세요.



[삼성헬스]에서 설정을 터치하세요.

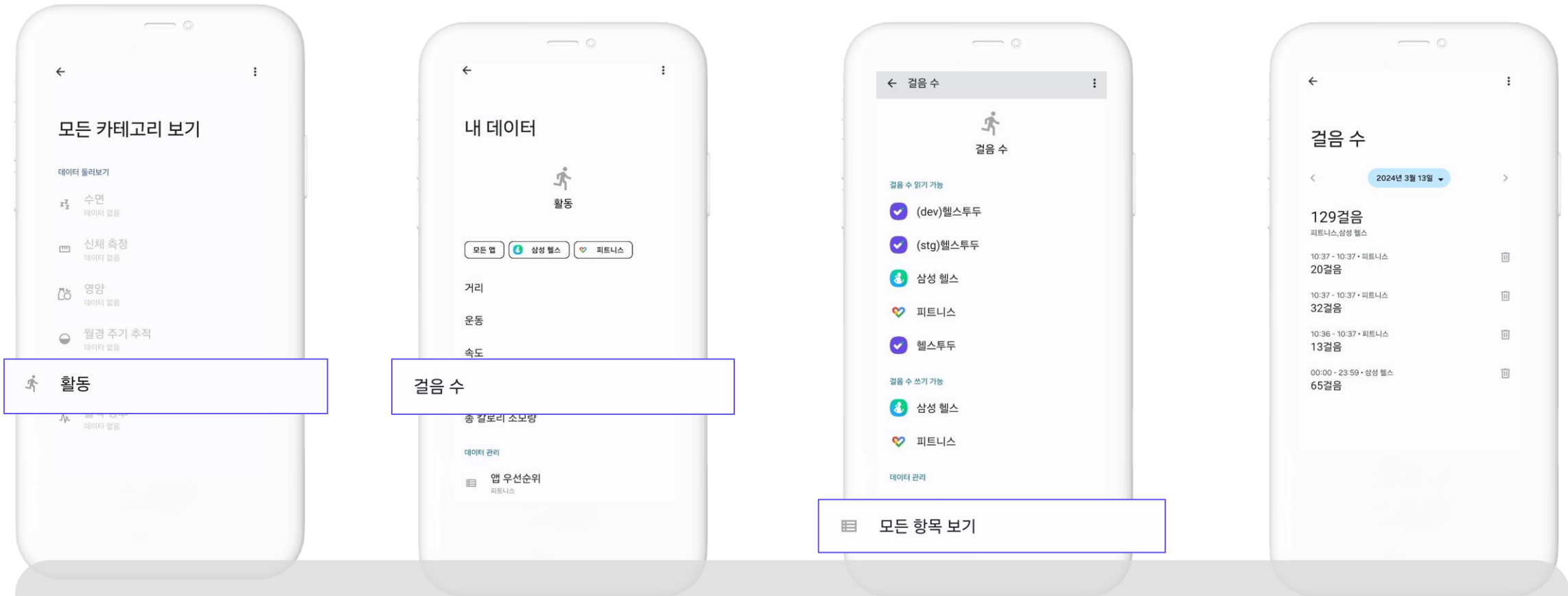


[헬스커넥트] > [데이터 및 액세스] > [모든 카테고리 보기] 순서로 터치하세요.



3. App 사용법_(7) 걸음 수 연동하기

✓ 혹시 헬스커넥트에 걸음 수가 잘 쌓이고 있는지 확인해주세요.



[활동] > [걸음 수] > 모든 항목 보기 순으로 터치 수 걸음 수가 잘 쌓이고 있는지 확인해주세요.

4. 세 가지만 기억해주세요!



헬스투두 앱을 설치하고 기초 설문 완료하기



기록하기

체중과 식사는 필수로 기록해주세요!

(* 디바이스 연동은 체성분계 제조사앱이 아닌 헬스투두 앱과 연동해주세요.)



보고 따라하기

코치가 보내 드리는 건강관리에 도움이 되는 건강정보를 잘 보고 따라해주세요!



소통하기

코치와 많이 소통할수록 더 효과적이고 즐겁게 관리하실 수 있어요!

