

3월 4일 🌟 비만 예방의 날

매년 3월 4일은 세계비만연맹에서 정한
비만 예방의 날입니다.



일상 속 비만예방 실천을 위해
가볍게 🌟 캠페인을 실시합니다.

가볍게

일상에서
걷고

물을
마시고

나트륨 당 지방
줄이자

참여기간

2025. 3. 4 ~ 4. 3

참여대상

전국민

참여방법

워크온 내 챌린지 신청!

유의사항

'내 지역-거주지역' 설정 필수!

*거주지역을 미설정할 경우 지역별 참여내역 집계에서 제외 예정



미션

15만보 걷기!

단순하지만, 효과만점인 운동 걷기!
꾸준한 걷기 실천으로 건강증진




걷기의
효과

심장병 및
뇌졸중 위험 감소



고혈압 위험 감소



비만 위험 감소



워크온에서 한국건강증진개발원 '가볍게' 챌린지에 참여하고

기간 내 15만보 걸음을 달성하세요!

(하루 1만보 제한)

추가미션 1

물마시기!

신진대사 촉진을 위한 충분한 물 마시기!



올바른
수분
섭취방법



음료/커피보다는
물을 섭취하기



차가운 물보단
체온과 비슷한 온도의
물 마시기

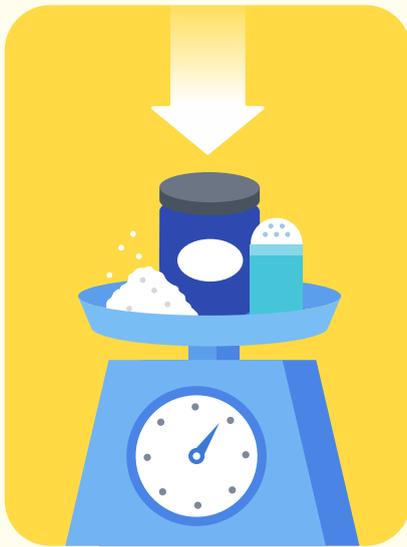
워크온 '가볍게' 챌린지 게시판에 물마시는 사진을 **1회 이상 인증**해주세요!

추가미션 2

건강식단 실천하기!

비만 예방을 위해
나트륨, 당, 지방은 권장량만!

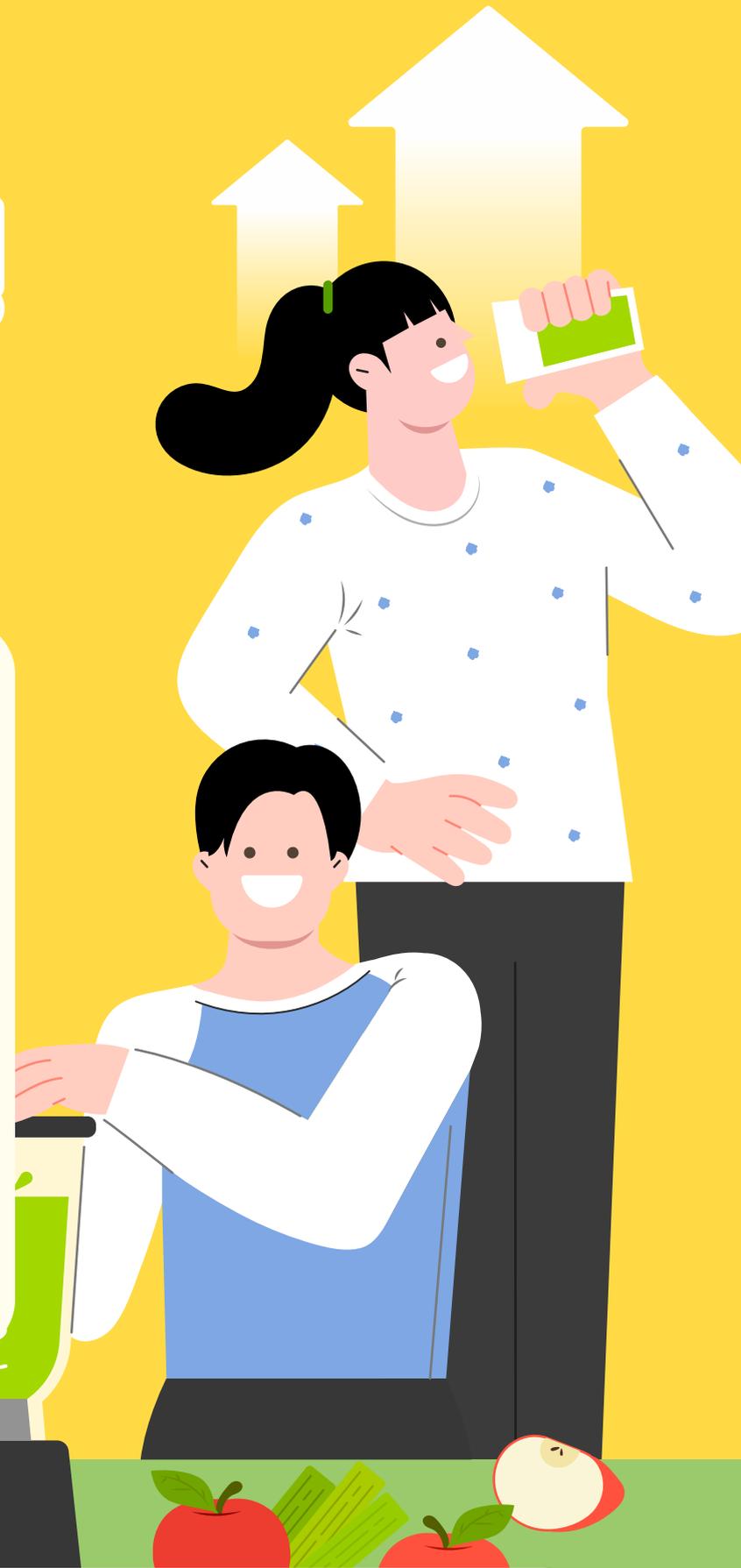
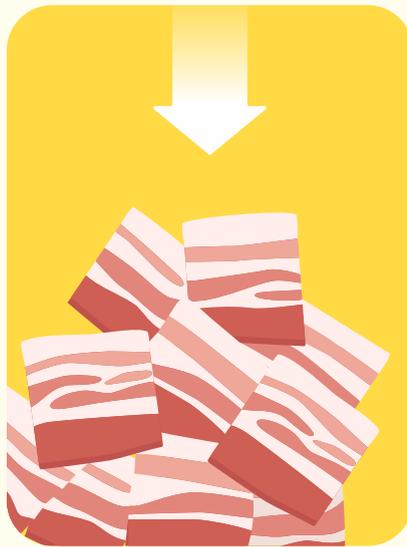
덜짜게 ▼



덜달게 ▼



덜기름지게 ▼



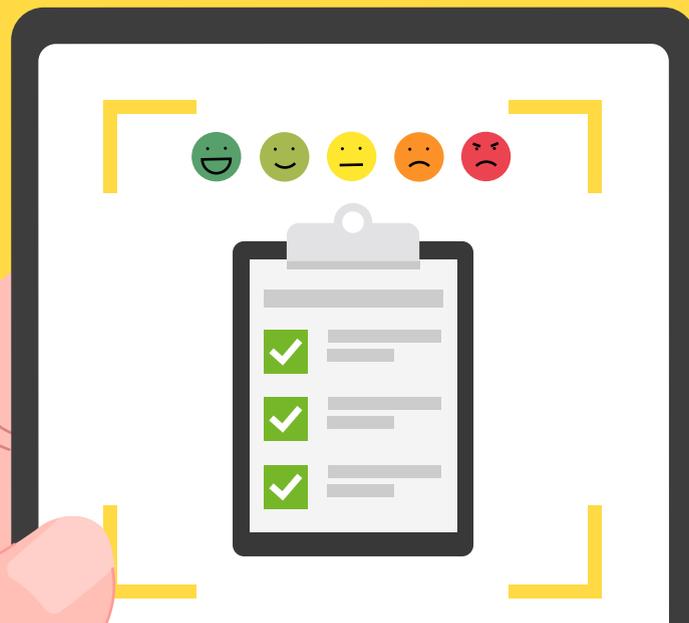
워크온 '가볍게' 챌린지 게시판에 건강식단 사진을 **1회 이상 인증**해주세요!

추가미션 3

챌린지 만족도조사 참여하기!

챌린지에 참여하고 만족도조사에 참여해주세요

*만족도조사 링크는 워크온 챌린지 게시글 본문을 확인해주세요!



워크온 '가볍게' 챌린지 게시판에

만족도조사 응답 제출 사진을 **1회 이상 인증**해주세요!

경품

15만보달성



커피교환권 300명

추가미션 중 1개 이상 달성



종아리마사지기 5명



블루투스 이어폰 3명



스마트워치 2명

당첨자 발표 : 2025.4.11.(금), 한국건강증진개발원 인스타그램

바쁜 현대인의 건강관리! **KHEPi**와 함께,
일상에서 걷고, 건강함을 마시고,
해로움을 줄여보시기 바랍니다



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원



**워크온 설치 후 위 QR코드를
통해 챌린지에 참여해보세요!**

