



Hälsostegen 2021

Samla steg och vinn priser!

Samla steg för den egna hälsan och för din förening! Delta i kampanjen mellan 1.10 och 30.10.2021. Välj din egen målsättning! **Gå 75 000, 150 000, 225 000 eller 300 000 steg på 30 dagar.**

Vad?

Folkhälsanmedlemmar (över 15 år) och personal håller koll på sina steg under 30 dagar.

Tips: Ladda ner en valfri, gratis stegräknarapp på din mobil!

Varför?

Minska stillasittandet och öka vardagsmotionen!

Var och en väljer själv sin målsättning. Klarar du ditt mål?

Hur?

Som ny deltagare i Hälsostegen registrerar du dig på www.halsostegen.fi. Om du deltagit tidigare år så kan du direkt logga in med e-postadress och det lösenord du själv valt. Skriv sedan in dina steg på din startsida varje dag.

Vad får jag?

Koll på hur mycket du rör dig i vardagen. Dessutom deltar du i utlottningen av över 100 fina vinster samt samlar poäng för din förening. Den stegrikaste föreningen vinner ett fint pris.

Är du ännu inte medlem men tycker det här låter toppen?

Gå in på www.halsostegen.fi och klicka på **Inte medlem?** Skriv därefter in dig i valfri förening, sedan är det bara att registrera dig och samla steg för din nya förening!

Hälsostegen firar 10 år!

Detta firas bl.a. med att uppmärksamma den förening/region som procentuellt gjort största ökningen i deltagarantalet från år 2011.

www.halsostegen.fi

 folkhälsan