

Sajtóközlemény

Több tízezer új résztvevő lépett a női egészségért a Millió Lépés programban

A tavaszi kihívás az aktív életmód mellett a női egészségre, a megelőzésre és az önmagunkra fordított figyelem fontosságára hívta fel a figyelmet

Budapest, 2026. június 10. – A női egészség került a középpontba a Millió Lépés legutóbbi kihívásában, amelyben iskolai közösségek, családok, munkahelyek és egyéni résztvevők léptek együtt az aktívabb, tudatosabb mindennapokért. A program fennállása óta már 616 500 fő regisztrált a Millió Lépés applikációba, a mostani kihívás során pedig közel 40 ezer új résztvevő csatlakozott a közösséghez. A résztvevők együtt több mint 63 milliárd lépést gyűjtöttek össze, de az idei tavaszi forduló üzenete túlmutatott a számokon: arra hívta fel a figyelmet, hogy a mozgás, a megelőzés és az egészségtudatosság különösen fontos szerepet játszik a nők, az édesanyák és a családok életében.

A Millió Lépés az iskoláért program az elmúlt években országos közösségi kezdeményezéssé nőtte ki magát. Eredeti célja az volt, hogy a mindennapi mozgást játékos formában, iskolai közösségeken keresztül tegye vonzóbbá a gyerekek, pedagógusok és családok számára. Azóta a program egyre szélesebb társadalmi üggyé vált: a lépések gyűjtése mellett minden kihívás fontos egészségügyi és társadalmi témára irányítja a figyelmet. Az idei tavaszi fordulóban ez a téma a női egészség volt.

A mozgás mellett a megelőzés is közös üggyé vált

A kihívás egyik legfontosabb célja az volt, hogy a résztvevők ne csak többet mozogjanak, hanem tudatosabban figyeljenek saját egészségükre is. A kampány során hangsúlyt kapott a női egészségmegőrzés, a rendszeres szűrések jelentősége, az önvizsgálat, a megelőzés, valamint az, hogy a családok egészsége gyakran a nők egészségtudatosságán keresztül is formálódik.

A program üzenete szerint az édesanyák, nagymamák, lányok és női családtagok egészsége nem magánügy, hanem közös felelősség. A nők sokszor egyszerre gondoskodnak gyerekekről, idősebb hozzátartozókról, családról és munkahelyi feladatokról, miközben saját egészségük könnyen háttérbe szorulhat. A Millió Lépés idei kihívása éppen erre szeretne felhívni a figyelmet: a rendszeres mozgás és a megelőzés nem külön

feladat, hanem olyan mindennapi döntés, amely hosszú távon az egész család életminőségére hatással lehet.

A téma hitelességét erősítették azok a ráktúlélő kihívók is, akik saját történetükön keresztül mutatták meg, miért fontos az önmagunkra fordított figyelem, a szűrővizsgálatok és az időben történő felismerés. Személyes példájuk arra emlékeztetett, hogy az egészségtudatosság nem elvont üzenet, hanem valódi élethelyzetekben, döntésekben és sorsokban jelenik meg.

„Büszke vagyok rá, hogy az aktív életmód üzenete mellett a női egészség is központi témává vált: figyeljünk jobban a nőkre, az édesanyákra és a megelőzés fontosságára. Erre több ráktúlélő kihívó is hitelesen, saját történetén keresztül hívta fel a figyelmet, amelyről fontos, hogy a fiatalok is tudjanak” – tájékoztatott **dr. Grózli Csaba, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének stratégiai és orvosigazgatója.**

A nők különösen aktívan vettek részt a kihívásban

A tavaszi forduló részvételi adatai is azt mutatják, hogy a női egészség témája sokakat megszólított, hiszen a résztvevők **63 százaléka nő, 37 százaléka férfi** volt. Ez a megoszlás különösen fontos visszajelzés volt egy olyan kampányban, amely célul tűzte ki, hogy a nők fordítsanak nagyobb figyelmet a saját egészségükre, mozgásukra és megelőzéssel kapcsolatos döntéseikre.

A Milliő Lépés közösségi ereje abban rejlik, hogy nem sportteljesítményt vár el a résztvevőktől, hanem a mindennapi aktivitást teszi láthatóvá. A séta, a kirándulás, a kerékpározás, a házimunka, a kertészkedés vagy más mozgásformák mind lépésszámmá alakíthatók az applikációban, így a program azok számára is elérhető, akik nem sportolnak rendszeresen, de szeretnének tudatosabban és aktívabban élni.

Iskolák, családok és közösségek léptek együtt

A Milliő Lépés továbbra is erősen épít az iskolai közösségekre. A kihívás során **834 iskola** teljesítette legalább hétszer az Országos Kékkör 2583 kilométeres távját, ezzel bekerülve az Aktív Magyarország Program támogatásával megvalósuló, egymillió forintos nyereményért zajló sorsolásba. A közös cél a diákokat, pedagógusokat, szülőket és családtagokat is mozgósította, miközben a program a gyerekek mindennapjaiban is természetesebbé tette az aktív életmódot.

Az iskolai részvétel azért is meghatározó, mert a gyerekek egészséghez való viszonya a mindennapi mintákon keresztül formálódik. Ha a mozgás közös családi vagy iskolai élménnyé válik, az hosszú távon is erősítheti az egészségtudatos döntéseket.

Az egymillió forintos iskolai támogatások sorsolását **szerdán, június 10-én tartják az M4 Sporton**. A részletes eredmények és az aktuális információk a Milliő Lépés hivatalos felületein érhetők el.

A munkahelyek is bekapcsolódtak az aktív életmód támogatásába

A Milliő Lépés vállalati programja, a „**Lép a cég!**” kihívás idén is azt mutatta meg, hogy a munkahelyeknek fontos szerepük lehet az egészségtudatos életmód ösztönzésében. A cégek három héten keresztül gyűjtötték a lépéseket, ezzel nemcsak munkatársaikat motiválták több mozgásra, hanem a közösségi élményt és a munkahelyi jóllétet is erősítették.

A vállalati kihívásban **56 cég** vett részt, **4127 munkavállalóval**, akik összesen **közel 1 milliárd lépést** gyűjtöttek. A résztvevő vállalatok példája azt mutatja, hogy az aktív életmód támogatása nemcsak egyéni döntés, hanem szervezeti kultúra kérdése is lehet.

A „**Lép a cég!**” **kihívás ősszel folytatódik**: a szervezők szeptember végén újra meghirdetik a vállalati fordulót, amelyben a munkahelyi közösségek ismét közös célért gyűjthetik a lépéseket.

A Milliő Lépés hatása túlmutat a lépésszámon

A Milliő Lépés célja, hogy a rendszeres mozgás, az egészségtudatos gondolkodás és a megelőzés hosszú távon is természetes részévé váljon a résztvevők életének. Az idei tavaszi kihívás különösen fontos üzenete az volt, hogy a női egészségre nemcsak akkor kell figyelni, amikor már baj van. A mindennapi mozgás, a rendszeres szűrés, az önmagunkra fordított idő és a közösségi támogatás együtt segíthet abban, hogy a megelőzés valóban a mindennapok részévé váljon.

A programhoz továbbra is bárki csatlakozhat a Magyar Szervátültetettek Szövetsége ingyenes Milliő Lépés applikációjának letöltésével, amely több mint hatvanféle mozgásformát alakít át lépésszámmá.

További információ: www.milliolepes.hu

Kapcsolat:

Lakatos Eszter

PR-ego Kommunikációs Ügynökség

Tel.: +36 30 159 5949

E-mail: lakatos.eszter@publicrelations.hu