

# IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

## Singapur premia con dinero a los más saludables

**258 Steps**  
At home

**1,864 Steps**  
In the office

**2,200 Steps**  
Through the park

**1,524 Steps**  
For dinner

**IIDCA**  
Instituto Interdisciplinario del Deporte,  
Y las Ciencias Aplicadas  
To work

**Make every step count.**

**Turn steps into rewards when you join the National Steps Challenge™.**

We all take steps every day, whether in the office, at lunch, shopping or even at home. Now every step brings you closer to great prizes, from attractive vouchers to a dream holiday worth \$10,000, when you sign up for the National Steps Challenge™. To put it simply, the more you move, the more you win.

[stepschallenge.sg](http://stepschallenge.sg) | #my10ktoday

**Aim for 10,000 steps per day**

**Sign up for the Challenge**

**STEP1** Download and register with the Healthy 365 app before 30 November 2015.

**STEP2** Collect your free\* steps tracker. Find out how at [stepschallenge.sg](http://stepschallenge.sg)

**Sync** steps tracker to Healthy 365 app to earn points and track calories when you take steps every day.

**Redeem** sure-win rewards worth \$30 or more before 8 May 2016

**Stand to win** lucky draw prizes worth \$225,000 in total.

**NEWS**

[www.iidca.net](http://www.iidca.net)

Singapur es una potencia económica de Asia, vinculada a la calidad de vida y la protección medioambiental. Como toda nación potencia, no se conforma con ocupar el

séptimo lugar en el ranking de hábitos saludables, y por eso creó hace unos años un "SCORING DE SALUD", donde premian a los ciudadanos por hacer actividad física, comer sano, y que se superen constantemente.

El National Steps Challenge es una iniciativa de actividad física basada en rastreadores de actividad física que anima a los singapurenses a moverse más. Al registrar los pasos y los minutos de actividad física moderada a vigorosa, los participantes pueden ganar recompensas diarias.

El programa premia a las personas por hitos diarios por cuidarse y prevenir futuras enfermedades, motivo por el cual el gobierno beneficia al ahorrar en salud pública. Los beneficios se acreditan desde los 5mil pasos hasta por hacer actividad física intensa, siendo fundamental el tiempo de actividad también. En temporadas anteriores el gobierno ha dado tickets de U\$D30 por cumplir objetivos de movimiento todos los días, sumándose últimamente premios por "calidad de sueño"

El scoring se consigue vinculando las aplicaciones de relojes y otros dispositivos con la APP del programa. Los requisitos para participar es que sean Singapurenses o residentes, así como extranjeros temporales. Los mismos deberán registrarse en la plataforma y tener más de 17 años.

**¿Qué te parece esta iniciativa del gobierno de Singapur?**

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/singapur-premia-con-dinero-a-los-mas-saludables?elem=314217>