

S.No.	English name	Finnish name	Swedish name	Capital	Area (km)	Population (31 Dec 2019)
1	Åland	Ahvenanmaa	Åland	Mariehamn	1,553	29,884
2	Central Finland	Keski-Suomi	Mellersta Finland	Jyväskylä	16,703	275,104
3	Central Ostrobothnia	Keski-Pohjanmaa	Mellersta Österbotten	Kokkola	5,020	68,158
4	Kainuu	Kainuu	Kajanaland	Kajaani	20,197	72,306
5	Kanta-Häme	Kanta-Häme	Egentliga Tavastland	Hämeenlinna	5,199	170,925
6	Kymenlaakso	Kymenlaakso	Kymmenedalen	Kotka, Kouvola	5,149	171,167
7	Lapland	Lappi	Lappland	Rovaniemi	92,674	177,161
8	North Karelia	Pohjois-Karjala	Norra Karelen	Joensuu	17,761	161,211
9	North Ostrobothnia	Pohjois-Pohjanmaa	Norra Österbotten	Oulu	36,815	412,830
10	North Savo	Pohjois-Savo	Norra Savolax	Kuopio	16,768	244,236
11	Ostrobothnia	Pohjanmaa	Österbotten	Vaasa	7,753	180,445
12	Päijät-Häme	Päijät-Häme	Päijänne-Tavastland	Lahti	5,125	199,604
13	Pirkanmaa	Pirkanmaa	Birkaland	Tampere	12,585	517,666
14	Satakunta	Satakunta	Satakunta	Pori	7,820	216,752
15	South Karelia	Etelä-Karjala	Södra Karelen	Lappeenranta	5,327	127,757
16	South Ostrobothnia	Etelä-Pohjanmaa	Södra Österbotten	Seinäjoki	13,444	188,685
17	South Savo	Etelä-Savo	Södra Savolax	Mikkeli	14,257	142,335
18	Southwest Finland	Varsinais-Suomi	Egentliga Finland	Turku	10,663	479,341
19	Uusimaa	Uusimaa	Nyland	Helsinki	9,097	1,689,725

<https://www.downloadexcelfiles.com/>