

Soalan Lazim aplikasi Healthy 365 (Soalan Lazim)

A. Buat atau sahkan akaun Healthy 365 menggunakan Singpass Myinfo.....5

1. Bagaimanakah cara untuk saya membuat atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?.....5
2. Mengapakah aplikasi Healthy 365 menggunakan Singpass Myinfo?5
3. Apakah maklumat peribadi yang akan diperolehi apabila saya mengesahkan dengan Singpass Myinfo?5
4. Adakah saya perlu menggunakan Singpass saya untuk log masuk ke akaun Healthy 365 saya.....5
5. Apakah yang perlu saya lakukan jika saya tidak mempunyai akaun Singpass.....6
6. Adakah saya perlu memasang aplikasi Singpass pada telefon pintar saya untuk melengkapkan pengesahan Singpass?6
7. Jika saya tidak mempunyai telefon pintar tetapi saya mempunyai akaun Singpass, bolehkah saya membuat akaun Healthy 3656
8. Jika saya seorang warga asing, bolehkah saya mendaftar untuk Singpass dan membuat akaun Healthy 365?6
9. Bagaimanakah cara untuk saya menukar maklumat Singpass Myinfo saya atau menetapkan semula kata laluan Singpass saya?6
10. Sekiranya maklumat Singpass Myinfo saya dikemas kini kemudian, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?7
11. Saya mempunyai masalah dengan Singpass saya.7
12. Bolehkah saya mengedit Akaun saya selepas akaun Healthy 365 saya telah dibuat / disahkan menggunakan Singpass?7
13. FIN/NRIC saya dalam Singpass adalah berbeza daripada akaun Healthy 365 saya yang sedia ada, apakah yang perlu saya lakukan?8
14. Apakah yang akan berlaku jika Tarikh Lahir FIN/NRIC saya dalam Singpass Myinfo saya tidak mempunyai komponen "hari" dan/atau "bulan"?8
15. Apakah yang berlaku jika saya tidak mengesahkan akaun Healthy 365 saya dengan Singpass Myinfo?8
16. Saya berumur di bawah 15 tahun dan saya tidak mempunyai akaun Singpass untuk mengesahkan akaun Healthy 365 saya.8
17. Adakah saya boleh mengakses akaun Healthy 365 saya apabila saya berumur 15 tahun?.....8
18. Saya berumur 15 tahun tetapi telah menukar nombor telefon bimbit saya. Bagaimanakah cara untuk saya mengemas kini nombor telefon bimbit saya untuk log masuk ke aplikasi Healthy 365 dan mengesahkan akaun Healthy 365 saya?.....9

B. Menguruskan akaun/Akaun Healthy 365 anda	9
1. Bagaimanakah cara untuk saya menarik diri daripada aplikasi Healthy 365?	9
2. Apakah itu Pengisytiharan Kesihatan?.....	9
3. Apakah itu Soal Selidik Aktifkan Diri (GAQ)?.....	9
4. Bagaimanakah cara untuk saya menukar status Pengisytiharan Kesihatan saya?	9
C. Menyertai program dalam aplikasi Healthy 365.....	10
1. Bagaimanakah cara untuk saya mendaftar dalam Program dan/atau Cabaran?.....	10
2. Bolehkah saya mendaftar untuk menyertai cabaran bagi pihak rakan/ahli keluarga saya dalam aplikasi Healthy 365 menggunakan akaun saya?	10
3. Bolehkah peserta LumiHealth mengambil bahagian dalam program Healthy 365.....	10
4. Bagaimanakah cara untuk saya mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa dan anak Lembaga Penggalakan Kesihatan (cth: program Keluarga Aktif) memandangkan saya berumur bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?	10
5. Bolehkah saudara mara atau datuk nenek saya turut mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa-anak dengan saya memandangkan saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?	11
D. Penetapan Matlamat dan Penjejakan Kemajuan.....	11
1. Apakah matlamat yang boleh saya tetapkan?.....	11
2. Apa itu MVPA?	11
3. Bagaimana saya boleh mencatatkan MVPA?	11
4. Di manakah saya boleh mengetahui lebih lanjut tentang tidur?	12
5. Mengapa ikon Langkah, MVPA dan aktiviti Tidur berwarna kelabu pada papan pemuka saya?.....	12
6. Apakah yang perlu saya lakukan untuk mula menetapkan matlamat anda dan menjejaki kemajuan saya?	12
7. Mengapa saya tidak dapat menetapkan dan menjejaki matlamat untuk MVPA?	13
8. Bagaimanakah cara untuk saya mengedit matlamat saya?.....	13
9. Bagaimanakah cara untuk saya melihat dan menjejaki kemajuan matlamat saya?	14
10. Mengapa saya tidak dapat melihat sesi tidur saya pada papan pemuka untuk hari ini walaupun saya telah menyegerakkan data saya ke aplikasi Healthy 365?	14
11. Bolehkah saya menyegerakkan kemajuan saya untuk hari-hari sebelum hari ini?	14
12. Bagaimanakah cara untuk saya melihat sejarah aktiviti saya?	14
13. Mengapakah saya melihat mesej ralat dalam aplikasi Healthy 365?	15
14. Mengapa saya digesa untuk menyemak matlamat saya?	15

15. Adakah saya akan mendapat ganjaran jika mencapai matlamat yang saya tetapkan sendiri.....	15
---	----

E. Cabaran.....15

1. Bagaimanakah saya akan diberi ganjaran di bawah cabaran berdasarkan pencapaian?	15
2. Bagaimanakah cara untuk saya melihat kemajuan saya dalam cabaran berdasarkan pencapaian?	16
3. Mengapakah reka bentuk cabaran untuk MVPA dalam format mingguan?	17
4. Mengapakah cabaran direka untuk membuatkan saya tidur selama 7 jam setiap hari?	17
5. Apakah yang dimaksudkan dengan Cabaran Permulaan dan bagaimanakah saya akan tahu sama ada saya layak untuknya?	17
6. Bagaimanakah cara untuk saya menyertai dan menjejaki kemajuan saya dalam Cabaran Permulaan?	17

F. Ciri “Tugasan Saya”18

1. Apakah itu “Tugasan Saya”?	18
2. Apakah itu tugasan “Health & Wellness”?	18
3. Adakah saya mendapat ganjaran apabila menyelesaikan tugasan “Health & Wellness”?.....	18
4. Mengapakah saya perlu menentukan motivasi kesihatan saya sebelum saya mula menerima tugasan “Health & Wellness”?	19
5. Bagaimanakah cara untuk saya melihat tugasan “Health & Wellness” saya?.....	19
6. Mengapakah saya melihat tugasan “Health & Wellness” saya berbeza daripada keluarga/rakan saya?	19
7. Mengapakah saya tidak dapat “mendaftar masuk” tugasan tindakan saya?	20
8. Mengapakah saya tidak dapat menyelesaikan tugasan tertentu yang ditandakan sebagai “Tidak Layak”?	21

G. Pengelogan Hidangan.....21

1. Mengapakah saya perlu menggunakan alat Log Hidangan?	21
2. Di mana saya boleh mencari alat Log Hidangan	21
3. Sejauh manakah ketepatan maklumat pemakanan tentang makanan dan minuman yang terdapat dalam alat Log Hidangan?	21
4. Bagaimanakah cara untuk saya menggunakan alat Log Hidangan?	21
5. Bagaimanakah cara untuk saya boleh menjejaki kalori yang saya ambil?	21

H. Ciri "Disyorkan Untuk Anda"21

1. Apakah itu ciri "Disyorkan Untuk Anda"?	21
2. Bagaimanakah cara untuk saya melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada saya?	22
3. Bagaimanakah saya boleh menghentikan program/sumber daripada disyorkan kepada saya?	22
4. Bagaimanakah cara untuk saya melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada saya?	22
5. Mengapakah saya melihat program dan/atau sumber yang disyorkan berbeza daripada keluarga/rakan saya?	23
6. Apakah maksud tab "Disyorkan" di bawah "Acara Saya"?	23
7. Apakah jenis pengesyoran acara yang ada?	24
8. Mengapa tiada acara yang disyorkan berdasarkan keutamaan saya yang dinyatakan?	24
I. Penjejak aplikasi Healthy 365 dan pertanyaan teknikal	24
1. Saya ingin mendapatkan bantuan berkaitan dengan penjejak kecergasan saya. Apa yang perlu saya lakukan?	24
2. Bagaimanakah cara untuk saya mengaktifkan bahasa pilihan saya pada aplikasi Healthy 365?	24
3. Mengapakah hanya beberapa bahagian aplikasi Healthy 365 diterjemahkan?	25
4. Adakah saya memerlukan sambungan Internet untuk menggunakan aplikasi Healthy 365?	25
5. Saya secara tidak sengaja memadamkan aplikasi Healthy 365. Apa yang perlu saya lakukan?	25
6. Apakah kegunaan ciri 'Hantar Laporan Diagnostik'?	25
7. Saya tidak dapat log masuk ke aplikasi Healthy 365.	25
J. Pertanyaan Am dan Bantuan	26
1. Siapakah yang boleh saya hubungi sekiranya saya memerlukan bantuan lanjut?	26

A. Buat atau sahkan akaun Healthy 365 menggunakan Singpass Myinfo

1. Bagaimanakah cara untuk saya membuat atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?

Muat turun aplikasi Healthy 365 dan ikuti langkah pada skrin untuk membuat akaun baharu atau mengesahkan akaun Healthy 365 anda yang sedia ada. Muat turun panduan langkah demi langkah di <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving> di bawah **Panduan 101 Anda ke Healthy 365**.

Apabila melengkapkan pengesahan Singpass sekali sahaja pada aplikasi Healthy 365 anda, anda boleh log masuk ke akaun Singpass anda sama ada dengan i) menetik kod QR pada skrin untuk membuka aplikasi Singpass anda atau ii) menggunakan ID Pengguna dan Kata Laluan anda jika anda tidak mempunyai aplikasi Singpass dipasang pada peranti mudah alih anda.

Sila ambil perhatian bahawa medan yang boleh diedit hanya Nombor Telefon, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan dan Nombor Telefon anda akan digunakan untuk melakukan aktiviti log masuk ke aplikasi Healthy 365 pada masa hadapan.

2. Apakah maklumat peribadi yang akan diperolehi apabila saya mengesahkan dengan Singpass Myinfo?

Selaras dengan usaha 'pemerintahan yang lebih menyeluruh' atau Whole-of-Government untuk memperkukuh langkah-langkah tadbir urus data, semua pengguna aplikasi Healthy 365 mesti mengesahkan akaun mereka dengan Singpass mulai 5 Januari 2023. Pengesahan Singpass satu kali bagi semua akaun Healthy 365 ini akan melindungi pengguna daripada kemungkinan penipuan (cth: penyamaran).

Bagi pengguna baharu aplikasi Healthy 365, mencipta akaun Healthy 365 baharu menggunakan Singpass akan memudahkan proses pendaftaran dengan mengekstrak dan mengisi secara automatik butiran peribadi yang berkaitan dalam aplikasi Healthy 365.

3. Apakah maklumat peribadi yang akan diperolehi apabila saya mengesahkan dengan Singpass Myinfo?

Nama anda, NRIC/FIN, Tarikh Lahir, Jantina, Alamat Kediaman, Status Perkahwinan, Bangsa, Nombor Telefon Bimbit dan Alamat E-mel akan diambil daripada Myinfo. Harap maklum bahawa semua data peribadi anda yang dihantar kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan akan dikendalikan mengikut Penyata Privasi HPB kami yang dinyatakan di <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement> (**Penyata Privasi**) dan Penyata Privasi Healthy 365 yang dinyatakan di <https://go.gov.sg/h365-privacystatement>.

4. Adakah saya perlu menggunakan Singpass saya untuk log masuk ke akaun Healthy 365 saya?

Anda dikehendaki melakukan proses pengesahan Singpass sekali. Selepas itu, anda boleh menggunakan NRIC/FIN dan nombor telefon anda untuk melakukan aktiviti log masuk yang akan datang ke aplikasi Healthy 365.

5. Apakah yang perlu saya lakukan jika saya tidak mempunyai akaun Singpass?

Warganegara Singapura, Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Warga Asing (FIN) berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

Sebagai alternatif, anda boleh melawat mana-mana kaunter Singpass sendiri. Anda perlu membawa dokumen yang diperlukan untuk pengesahan, seperti kad NRIC atau FIN asal anda. Senarai kaunter Singpass boleh didapati di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations>.

Jika anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Meja Bantuan Singpass di support@Singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari pukul 8 pagi hingga pukul 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari pukul 8 pagi hingga pukul 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.

6. Adakah saya perlu memasang aplikasi Singpass pada telefon pintar saya untuk melengkapkan pengesahan Singpass?

Memuat turun aplikasi Singpass pada telefon pintar anda disyorkan untuk kemudahan anda. Walau bagaimanapun, jika anda memilih untuk tidak atau tidak dapat memasang aplikasi Singpass pada telefon pintar anda, anda boleh melengkapkan pengesahan Singpass sekali pada aplikasi Healthy 365 anda dengan ID Pengguna dan Kata Laluan Singpass anda.

7. Jika saya tidak mempunyai telefon pintar tetapi saya mempunyai akaun Singpass, bolehkah saya membuat akaun Healthy 365?

Telefon pintar diperlukan untuk membuat akaun Healthy 365. Jika anda tidak mempunyai telefon pintar, anda boleh mempertimbangkan untuk mencipta akaun Healthy 365 menggunakan telefon pintar ahli keluarga atau rakan anda. Untuk berbuat demikian, ahli keluarga atau rakan anda perlu log keluar daripada akaun Healthy 365 mereka sendiri, sebelum anda boleh membuat akaun Healthy 365 di bawah nama anda.

8. Jika saya seorang warga asing, bolehkah saya mendaftar untuk Singpass dan membuat akaun Healthy 365?

Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Asing (FIN) berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

Jika anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Meja Bantuan Singpass di support@Singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari pukul 8 pagi hingga pukul 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari pukul 8 pagi hingga pukul 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.

9. Bagaimanakah cara untuk saya menukar maklumat Singpass Myinfo saya atau menetapkan semula kata laluan Singpass saya?

- a) Anda boleh menetapkan semula kata laluan Singpass anda di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

- b) Untuk mengemas kini nombor telefon bimbit/alamat e-mel/kata laluan anda dengan Singpass, lawati laman web Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/main/> dan log masuk ke akaun anda. Pilih 'Akaun Saya' dan ikut arahan pada skrin.

Jika maklumat yang diambil daripada Myinfo adalah salah atau anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Meja Bantuan Singpass di support@Singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari pukul 8 pagi hingga pukul 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari pukul 8 pagi hingga pukul 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.

10. Sekiranya maklumat Singpass Myinfo saya dikemas kini kemudian, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?

Pengemaskinian maklumat dalam Singpass Myinfo selepas itu tidak akan dikemas kini secara automatik ke akaun Healthy 365 anda. Anda boleh mencetuskan kemas kini dengan mengetik pada "Akaun" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365.

- a) Di bawah Maklumat Utama, ketik pada "Lihat Lagi".
- b) Anda boleh mengemas kini Nombor Telefon, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan terus pada aplikasi Healthy 365 (Nota: Nombor Telefon baharu anda akan digunakan untuk log masuk ke aplikasi Healthy 365 pada masa hadapan).
- c) Untuk mengemas kini maklumat lain, ketik 'Kemas Kini dengan Singpass'.
- d) Log masuk ke Singpass dan berikan kebenaran anda untuk mengakses data dengan memilih "Saya Setuju".
- e) Ketik "Sahkan" untuk menyelesaikannya – Kata Laluan Sekali (OTP) 4 digit akan dihantar ke nombor telefon berdaftar anda melalui SMS.
- f) Maklumat Akaun anda dalam akaun Healthy 365 anda akan dikemas kini dengan maklumat terkini daripada Myinfo setelah selesai.

11. Saya mempunyai masalah dengan Singpass saya. Apa yang perlu saya lakukan?

Singpass ialah perkhidmatan pengesahan yang ditadbir oleh GovTech. Lembaga Penggalakan Kesihatan adalah salah satu agensi pemerintah yang menggunakan Singpass dan perkhidmatan 2FA-nya. Jika anda mempunyai sebarang masalah dengan Singpass (cth: tidak dapat log masuk melalui Singpass, kehilangan token Singpass, terlupa kata laluan Singpass, tidak dapat menerima SMS OTP), sila hubungi meja bantuan Singpass di +65 6335 3533 atau e-mel support@Singpass.gov.sg.

12. Bolehkah saya mengedit Akaun saya selepas akaun Healthy 365 saya telah dibuat / disahkan menggunakan Singpass?

Ya, anda boleh mengedit Nombor Telefon, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan anda selepas pengesahan Singpass Myinfo. Rujuk [A10. Sekiranya maklumat ingpass Myinfo saya dikemas kini kemudian, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?](#)

13. FIN/NRIC saya dalam Singpass adalah berbeza daripada akaun Healthy 365 saya yang sedia ada, apakah yang perlu saya lakukan?

Sila e-mel kami di HPB_mailbox@hpb.gov.sg untuk memaklumkan kami. Kami akan membuat tindakan susulan dengan proses pengesahan dan membantu anda dengan sewajarnya.

14. Apakah yang akan berlaku jika FIN/NRIC Tarikh Lahir saya dalam Singpass Myinfo saya tidak mempunyai komponen "hari" dan/atau "bulan"?

Jika maklumat Tarikh Lahir Singpass Myinfo anda tidak mempunyai komponen "hari", sistem aplikasi Healthy 365 secara automatik akan menunjukkan "01" sebagai hari dalam DOB yang terdapat dalam aplikasi Healthy 365 di bahagian Maklumat Peribadi. Jika maklumat Tarikh Lahir Singpass Myinfo anda tidak mempunyai komponen "bulan", sistem aplikasi Healthy 365 secara automatik akan menunjukkan "Jan" sebagai bulan dalam DOB yang terdapat dalam bahagian Maklumat Peribadi aplikasi Healthy 365. Contohnya, jika maklumat Tarikh Lahir Singpass Myinfo anda hanya menunjukkan Tahun Lahir anda pada 1945, Tarikh Lahir dalam Akaun Healthy 365 anda akan ditunjukkan sebagai "01 Jan 1945".

Memandangkan komponen "tahun" adalah untuk memudahkan penyertaan dalam acara/aktiviti aplikasi Healthy 365, pengguna yang tidak mempunyai komponen "hari" dan/atau "bulan" dalam bahagian maklumat Tarikh Lahir Singpass Myinfo mereka masih akan dibenarkan untuk mengakses aplikasi Healthy 365 dan menggunakannya secara normal.

15. Apakah yang berlaku jika saya tidak mengesahkan akaun Healthy 365 saya dengan Singpass Myinfo?

Pengguna yang tidak disahkan tidak akan mempunyai akses kepada aplikasi Healthy 365 dan tidak dapat menyegerakkan data kecergasan anda, menebus ganjaran, mengimbas kod QR, menyertai cabaran, mengambil bahagian dalam acara dan menempah janji temu untuk pengambilan atau pertukaran penjejak kecergasan dalam aplikasi Healthy 365.

Sila sahkan akaun anda untuk terus mengakses aplikasi Healthy 365.

16. Saya berumur di bawah 15 tahun dan saya tidak mempunyai akaun Singpass untuk mengesahkan akaun Healthy 365 saya.

Semua akaun Healthy 365 baharu dan sedia ada mesti disahkan dengan Singpass Myinfo. Oleh itu, individu di bawah umur 15 tahun tidak akan dapat mendaftar atau log masuk ke aplikasi Healthy 365 sehingga dia berumur 15 tahun.

Anda boleh terus mengambil bahagian dalam acara ibu bapa dan anak. Rujuk [C4. Bagaimanakah cara untuk saya mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa dan anak Lembaga Penggalakan Kesihatan \(cth: program Keluarga Aktif\) memandangkan saya berumur bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?](#)

17. Adakah saya boleh mengakses akaun Healthy 365 saya apabila saya berumur 15 tahun?

Anda akan dapat mengakses akaun Healthy 365 anda sebaik sahaja anda mempunyai akaun Singpass.

Warganegara Singapura, Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Warga Asing (FIN) berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar untuk mendapatkan akaun Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

Sebaik sahaja anda mempunyai akaun Singpass, log masuk ke akaun Healthy 365 anda dan ikuti langkah pada skrin untuk mengesahkan akaun Healthy 365 anda.

18. Saya berumur 15 tahun tetapi telah menukar nombor telefon bimbit saya. Bagaimanakah cara untuk saya mengemas kini nombor telefon bimbit saya untuk log masuk ke aplikasi Healthy 365 dan mengesahkan akaun Healthy 365 saya?

Jika anda telah menukar nombor telefon anda dan tidak dapat menerima Kata Laluan Sekali Guna (OTP), sila ketik pada "Perlukan bantuan?" pada skrin Log masuk aplikasi Healthy 365, pilih "Saya telah menukar nombor telefon saya", kemudian ikut arahan pada skrin untuk mengesahkan akaun Healthy 365 anda dengan Singpass Myinfo dan kemas kini nombor telefon anda. Selepas ini, cuba log masuk ke aplikasi sekali lagi dan anda harus menerima SMS OTP.

B. Menguruskan akaun/Akaun Healthy 365 anda

1. Bagaimanakah cara untuk saya menarik diri daripada aplikasi Healthy 365?

Anda boleh berbuat demikian melalui aplikasi Healthy 365 dengan memilih "Tarik diri daripada Healthy 365" dalam tetapan atau e-mel kami di HPB_Mailbox@hpb.gov.sg.

2. Apakah itu Pengakuan Kesihatan?

Pengisytiharan Kesihatan menentukan status kesihatan individu dan ia dibuat berdasarkan Soal Selidik Aktifkan Diri dalam aplikasi Healthy 365.

3. Apa itu Soal Selidik Aktifkan Diri (GAQ)?

Soal Selidik Aktifkan Diri (GAQ) ialah soal selidik yang diisytiharkan sendiri untuk semua peringkat umur, bagi membantu anda menilai kesediaan anda untuk menyertai aktiviti fizikal.

Pengisytiharan anda akan mempengaruhi penyertaan anda dalam program dan acara aktiviti fizikal, termasuk penjejakan MVPA. Anda juga akan tidak dapat mengambil bahagian dan memperoleh Healthpoints dalam kategori MVPA. Pengisytiharan anda mempunyai tempoh sah selama 12 bulan dan boleh dikemas kini melalui aplikasi Healthy 365.

4. Bagaimanakah cara untuk saya menukar status Pengisytiharan Kesihatan saya?

Untuk menukar status pengisytiharan kesihatan anda, ketik pada tab "Akaun". Pilih kad "Pengisytiharan Kesihatan". Pilih perihalan yang paling sesuai dengan status kesihatan semasa anda dan ketik pada "Sahkan" untuk mengemas kini status pengisytiharan kesihatan anda. Sila ambil perhatian bahawa anda tidak boleh menukar status pengisytiharan kesihatan anda lebih daripada sekali sehari.

C. Menyertai program dalam aplikasi Healthy 365

1. Bagaimanakah cara untuk saya mendaftar untuk menyertai Program dan/atau Cabaran?

Sila pastikan telefon pintar anda disambungkan ke Internet sebelum mengikuti arahan di bawah:

- a) Ketik pada "Teroka" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365
- b) Ketik pada kad "Program".
- c) Cari dan pilih program/cabaran pilihan anda
- d) Masukkan kod kemasukan jika berkenaan, jika tidak, pilih "Sertai sekarang"

Selepas anda menggandingkan penjejak kecergasan, anda boleh melihat cabaran berdasarkan pencapaian dengan mengikuti arahan di bawah.

- a) Ketik pada "Laman Utama"
- b) Ketik pada papan pemuka "Kemajuan Saya" untuk pergi ke skrin "Kemajuan Saya".
- c) Pada skrin "Kemajuan Saya", ketik pada tab "Cabaran". Cabaran berdasarkan pencapaian anda yang anda layak sertai akan dipaparkan dan anda boleh memulakan aktiviti mencatat masa untuk mengambil bahagian.

2. Bolehkah saya mendaftar untuk menyertai cabaran bagi pihak rakan/ahli keluarga saya dalam aplikasi Healthy 365 menggunakan akaun saya?

Tidak, setiap orang mesti mendaftar secara individu. Setiap telefon pintar hanya boleh dilog masuk ke satu akaun pada satu masa. Untuk mendaftar untuk rakan atau ahli keluarga anda, anda perlu log keluar daripada akaun anda dan log masuk dengan akaunnya sebelum mendaftar untuk cabaran tersebut.

3. Bolehkah peserta LumiHealth mengambil bahagian dalam program Healthy 365?

Peserta LumiHealth boleh mengambil bahagian dalam program Healthy 365.

4. Bagaimanakah cara untuk saya mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa dan anak Lembaga Penggalakan Kesihatan (cth: program Keluarga Aktif) memandangkan saya berumur bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?

Tebus syiling anda dan gunakan eBaucar HPB anda, jika ada, sebelum anda menarik diri kerana anda tidak akan dapat berbuat demikian selepas menarik diri.

Langkah-langkah untuk mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa-anak:

- a) Tambahkan anak ke Akaun ibu bapa sama ada melalui halaman "Butiran Acara" atau "Akaun"
- b) Ketik pada "Teroka" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365
- c) Ketik pada "Acara"
- d) Pilih sesi acara ibu bapa dan anak yang ingin anda daftarkan
- e) Ketik pada "Tempah Sekarang" dan ikut arahan pada skrin

Anak mesti ditemani oleh ibu bapa yang membuat tempahan untuk menghadiri sesi tersebut.

Anda boleh merujuk kepada <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses> untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menempah acara ibu bapa dan anak.

5. Bolehkah saudara mara atau datuk nenek saya turut mendaftar untuk menyertai acara ibu bapa-anak dengan saya memandangkan saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?

Hanya ibu bapa/penjaga yang sah dengan perhubungan ibu bapa dan anak yang disahkan melalui Singpass MyInfo akan dapat menempah untuk kanak-kanak di bawah umur 15 tahun untuk acara ibu bapa dan anak.

Anda boleh merujuk kepada <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses> untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menempah acara ibu bapa dan anak.

D. Penetapan Matlamat dan Penjejakan Kemajuan

1. Apakah matlamat yang boleh saya tetapkan?

Anda boleh menetapkan matlamat harian untuk Langkah, MVPA dan Tidur. Sebaik sahaja anda telah menetapkan matlamat, ia akan ditunjukkan dan dijejaki pada papan pemuka. Berdasarkan purata langkah anda, waktu tidur dan minit MVPA yang dicapai, aplikasi akan membimbing anda untuk menetapkan matlamat peribadi anda untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

2. Apa itu MVPA?

MVPA bermaksud Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Lasak. Aktiviti fizikal ialah komponen teras gaya hidup sihat dan merangkumi pelbagai aktiviti daripada pergerakan sampingan seperti berulang-alik ke aktiviti fizikal masa lapang seperti sukan dan senaman yang merangkumi intensiti yang berbeza (rendah, sederhana atau lasak).

Untuk maklumat lanjut tentang aktiviti fizikal dengan intensiti yang berbeza, sila rujuk [di sini](#).

3. Bagaimana cara untuk saya boleh mencatatkan MVPA?

MVPA dicapai apabila individu mencapai $\geq 64\%$ daripada kadar jantung maksimum mereka, Kadar jantung maksimum = $220 - \text{Umur}$

Tempoh MVPA atau aktiviti fizikal berintensiti lebih tinggi dikira secara automatik apabila pengguna menyegerakkan rekod kecergasan mereka ke aplikasi Healthy 365. Pengguna

boleh mengetik  atau "Lihat sejarah aktiviti" di bawah skrin "Kemajuan Saya" untuk menyemak tempoh MVPA mereka. Hanya sesi MVPA yang berlangsung selama 10 minit berturut-turut atau lebih akan diambil kira untuk pengiraan tempoh MVPA.

Penjejak kecergasan HPB boleh menjejak kadar jantung pengguna secara automatik sepanjang hari, selagi penjejak dihidupkan, mempunyai bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan.

Beberapa contoh aktiviti yang anda boleh lakukan untuk mencatatkan MVPA termasuk:

- Berjalan pantas dengan jarak kira-kira 500 m selama 5-7 minit
- Berbasikal secara santai di atas tanah rata atau dengan jarak kira-kira 8 km selama 30 minit
- Badminton rekreasi atau permainan tenis beregu

- Kerja rumah yang bersungguh-sungguh seperti vakum, berkebun
- Berjalan menaiki tangga

Individu yang kurang cergas seperti mereka yang baru memulakan gaya hidup aktif atau mereka yang mempunyai masalah kesihatan kronik, mungkin memerlukan lebih banyak usaha untuk melakukan aktiviti ini. Sebagai contoh, berjalan pantas mungkin terasa lebih lasak daripada sederhana. Oleh itu, mereka mungkin ingin meningkatkan intensiti senaman mereka secara beransur-ansur dari semasa ke semasa.

Mereka yang tidak aktif atau baru mula menjadi lebih aktif secara fizikal, boleh menggabungkan tempoh aktiviti fizikal yang singkat dan boleh dicapai sepanjang minggu, seperti memilih untuk turun satu perhentian bas lebih awal dan berjalan sepanjang perjalanan pulang atau menaiki tangga bukannya lif. Sasar untuk mencapai 5000 langkah dan 10 minit MVPA merupakan titik permulaan yang baik untuk diusahakan.

Individu yang lebih suka memilih untuk berjalan sebagai sebahagian daripada rejim aktiviti fizikal harian mereka boleh berjalan pantas serta meningkatkan jarak dan kelajuan berjalan secara beransur-ansur setiap hari. Orang dewasa dengan masalah kesihatan kronik harus berunding dengan pakar kesihatan untuk menentukan rejim senaman yang sesuai untuk mereka.

4. Di manakah saya boleh mengetahui lebih lanjut tentang tidur?

Anda boleh layari halaman ini untuk mengetahui lebih lanjut:

- [MindSG](#)
- [National Sleep Foundation](#)

5. Mengapa ikon Langkah, MVPA dan aktiviti Tidur berwarna kelabu pada papan pemuka saya?

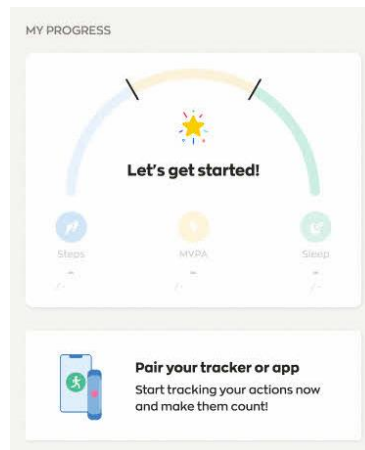
Ikon Langkah, MVPA dan aktiviti tidur akan dikelabukan jika anda belum menyediakan penjejak kecergasan HPB atau peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi. Setelah persediaan selesai, anda akan dapat melihat dan mula menjejaki matlamat anda untuk Langkah, MVPA dan Tidur pada papan pemuka.

Untuk maklumat lanjut tentang menyediakan penjejak kecergasan HPB anda atau peranti/aplikasi penjejakan lain, rujuk [H1. Saya ingin mendapatkan bantuan berkaitan dengan penjejak kecergasan saya. Apa yang perlu saya lakukan?](#)

6. Apakah yang perlu saya lakukan untuk mula menetapkan matlamat anda dan menjejaki kemajuan saya?

Anda perlu menyediakan peranti penjejakan kecergasan atau aplikasi kecergasan telefon anda pada aplikasi Healthy 365. Peranti anda perlu dapat menjejaki kadar jantung untuk menyumbang kepada minit MVPA.

Jika anda belum menyediakan sebarang penjejak kecergasan sebelum ini, anda akan melihat gesaan pada skrin Utama aplikasi Healthy 365.



Selepas mengetik pada gesaan, ikut arahan pada skrin untuk menyediakan penjejak kecergasan atau peranti/aplikasi penjejakan kecergasan anda.

Setelah berjaya menggandingkan penjejak kecergasan HPB atau peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi, tetingkap timbul akan muncul apabila anda membuka aplikasi dan dilog masuk. Tetingkap timbul akan membimbing anda untuk menetapkan matlamat harian untuk Langkah, MVPA dan tidur. Anda boleh mengetik butang – dan + untuk mengurangkan atau meningkatkan sasaran matlamat yang anda ingin tetapkan.

Untuk menjejak kemajuan anda, pakai penjejak kecergasan anda dan segerakkan data kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365 dengan melancarkan aplikasi tersebut. Penjejakan tempoh tidur disokong dalam Healthy 365 untuk penjejak kecergasan HPB ini dan aplikasi kecergasan pihak ketiga apabila digandingkan dengan penjejak yang serasi, khususnya:

- Penjejak kecergasan HPB: Axtro Fit 3, Axtro Fit 4, Tempo 4C dan Tempo 5C
- Apple Watch (Siri 3 atau lebih baru)
- Samsung Watch (Galaxy Fit2 atau lebih baru)
- Peranti Fitbit, HUAWEI dan Polar yang menyokong penjejakan tidur
-

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai penjejak kecergasan anda, penjejak HPB dan penjejakan aktiviti fizikal dan tempoh tidur anda, rujuk [H1. Saya ingin mendapatkan bantuan berkaitan dengan penjejak kecergasan saya. Apa yang perlu saya lakukan?](#)

7. Mengapa saya tidak dapat menetapkan dan menjejaki matlamat untuk MVPA?

Berdasarkan pengisytiharan kesihatan anda, anda telah mengisytiharkan bahawa anda mempunyai satu atau lebih masalah kesihatan yang menyekat anda daripada melakukan senaman fizikal. Kebolehan untuk menetapkan matlamat MVPA dinyahaktifkan demi keselamatan anda.

8. Bagaimanakah cara untuk saya mengedit matlamat saya?

Ketik pada papan pemuka "Kemajuan Saya" pada skrin Utama. Ia akan membawa anda ke skrin "Kemajuan Saya" yang memaparkan ikon  pensel yang anda boleh temui. Ketik pada ikon  pensel untuk mengedit matlamat anda.

9. Bagaimanakah cara untuk saya melihat dan menjejak kemajuan matlamat saya?

Anda boleh menjejaki kemajuan anda dengan beberapa cara.

- Rujuk papan pemuka "Kemajuan Saya" pada skrin Utama untuk melihat kemajuan harian anda.
- Ketik pada papan pemuka untuk menavigasi ke skrin "Kemajuan Saya" untuk melihat kemajuan mingguan anda.
- Pada skrin "Kemajuan Saya", ketik pada ikon kalendar  untuk melihat kemajuan lalu (lebih daripada seminggu).

NOTA: Anda perlu melakukan sekurang-kurangnya 10 minit MVPA secara berterusan setiap sesi agar minit MVPA anda direkodkan. Tempoh tidur setiap hari dipantau dari jam 12 tengah hari hingga 11.59 pagi keesokan harinya dan akan direkodkan hanya jika terdapat sekurang-kurangnya dua jam tidur berturut-turut dirakam.

10. Mengapa saya tidak dapat melihat sesi tidur saya pada papan pemuka untuk hari ini walaupun saya telah menyejajarkan data saya ke aplikasi Healthy 365?

Sesi tidur akan disegerakkan jika terdapat sekurang-kurangnya 2 jam tidur berturut-turut dikesan oleh penjejak anda. Jangan lupa segerakkan penjejak anda dengan aplikasi sekali setiap tujuh hari untuk mengelakkan kehilangan rekod tidur anda

Rekod tidur harian dirakam antara pukul 12 tengah hari hingga 11:59 pagi (hari berikutnya) dan rekod tidur anda pada papan pemuka ditetapkan semula pada pukul 12 tengah hari setiap hari. Jika anda telah menyejajarkan peranti anda hanya selepas pukul 12 tengah hari, ia tidak akan dipaparkan pada papan pemuka untuk hari ini.

Sila klik [di sini](#) untuk Soalan Lazim penjejakan tidur.

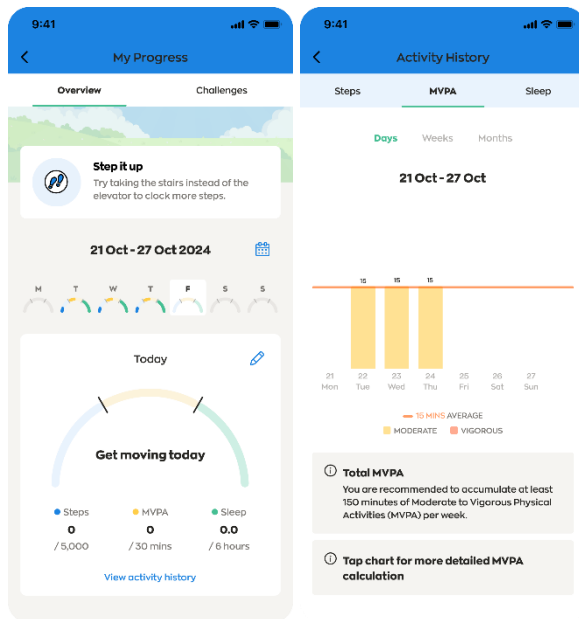
11. Bolehkah saya menyejajarkan kemajuan saya untuk hari-hari sebelum hari ini?

Ya, penjejak kecergasan anda akan menyimpan data aktiviti anda selama tujuh hari sejak penyejajaran terakhir anda. Data dari hari sebelum hari ini boleh dilihat dengan mengetik pada ikon kalendar  di bawah "Kemajuan Saya" atau di bawah skrin "Sejarah Aktiviti".

12. Bagaimanakah cara untuk saya melihat sejarah aktiviti saya?

Pada papan pemuka "Kemajuan Saya" pada Skrin Utama anda, ketik pada ikon aktiviti untuk melihat sejarah aktiviti masing-masing.

Contohnya, untuk melihat sejarah aktiviti anda untuk  , ketik dan anda akan dibawa ke skrin Sejarah Aktiviti MVPA.



13. Mengapakah saya melihat mesej ralat pada aplikasi Healthy 365?

Ia mungkin disebabkan oleh isu sambungan. Pastikan telefon bimbit anda disambungkan ke Internet dengan sambungan yang stabil.

Jika mesej ralat dipaparkan secara berterusan, cuba tutup dan lancarkan semula aplikasi Healthy 365.

14. Mengapa saya digesa untuk menyemak matlamat saya?

Anda akan digesa secara berkala untuk menyemak matlamat semasa anda bagi memastikan ia masih relevan. Data purata anda berdasarkan sejarah aktiviti anda disediakan sebagai panduan untuk membantu anda menyemak matlamat anda. Anda boleh ketik pada "X" atau tandai "Kekalkan matlamat semasa" untuk melangkaui dan mengekalkan matlamat yang telah ditetapkan.

15. Adakah saya akan mendapat ganjaran jika mencapai matlamat yang saya tetapkan sendiri?

Tiada ganjaran diberikan untuk menetapkan atau mencapai matlamat anda sendiri. Ciri penetapan matlamat baharu membolehkan anda menetapkan matlamat langkah, MVPA dan tidur yang sesuai dengan gaya hidup anda dan untuk anda menjejaki kemajuan anda dari semasa ke semasa. Ganjaran diberikan apabila anda mengambil bahagian dalam cabaran dan mencapai pencapaian yang telah ditetapkan untuk semua orang.

E. Cabaran

1. Bagaimanakah saya akan diberi ganjaran di bawah cabaran berdasarkan pencapaian?

Anda boleh menggunakan penjejak kecergasan HPB anda atau peranti atau aplikasi penjejakan yang serasi untuk mencatatkan langkah, tidur dan MVPA serta menyegerakkan data aktiviti anda ke aplikasi Healthy 365. Healthpoints diberikan secara automatik apabila pencapaian langkah harian, tidur dan pencapaian MVPA mingguan dicapai berdasarkan struktur ganjaran yang ditunjukkan di bawah.

MVPA mingguan dikumpulkan berdasarkan hari-hari dalam seminggu dan kemajuan mingguan akan ditetapkan semula ke sifar setiap hari Isnin.

Langkah: Tahap aktiviti disegerakkan ke	Healthpoints (Harian)
5000 dan lebih	10 (maksimum setiap hari)

Tidur: Tahap aktiviti disegerakkan ke	Healthpoints (Harian)
6 – 6.4 jam	5
6.5 – 6.9 jam	10
7 jam dan lebih	15 (maksimum setiap hari)

MVPA: Tahap aktiviti disegerakkan ke Aplikasi Healthy 365 setiap minggu	Healthpoints (Harian)
30 – 59 minit	20
60 – 89 minit	40
90 – 119 minit	60
120 – 149 minit	80
150 minit dan lebih	100 (maksimum setiap minggu)

2. Bagaimanakah cara untuk saya melihat kemajuan saya dalam cabaran berdasarkan pencapaian?

Untuk melihat kemajuan anda, ketik pada papan pemuka untuk pergi ke skrin "Kemajuan Saya" kemudian ketik pada tab "Cabaran" untuk melihat cabaran.

3. Mengapakah reka bentuk cabaran untuk MVPA dalam format mingguan?

Tujuan cabaran adalah untuk menggalakkan pengguna mencapai dan mengekalkan tahap aktiviti yang disyorkan seperti yang dinyatakan dalam garis panduan dan penasihat. Garis Panduan Aktiviti Fizikal Singapura (SPAG) mengesyorkan orang dewasa dan orang dewasa yang lebih tua untuk melibatkan diri dalam sekurang-kurangnya 150 minit MVPA setiap minggu untuk mengoptimumkan manfaat kesihatan. Cabaran MVPA telah disemak semula kepada sistem mingguan supaya selaras dengan pengesyoran SPAG. Sistem mingguan memberikan fleksibiliti kepada para peserta untuk mencatat masa dan mengumpul MVPA sepanjang minggu dengan cara yang paling sesuai dengan gaya hidup mereka untuk memenuhi saranan 150 minit MVPA setiap minggu.

NOTA: Sekurang-kurangnya 10 minit berturut-turut MVPA diperlukan untuk minit MVPA anda direkodkan dalam aplikasi Healthy 365.

4. Mengapakah cabaran direka untuk membuatkan saya tidur selama 7 jam setiap hari?

Cabaran Healthy 365 bertujuan untuk membantu pengguna mencapai dan mengekalkan tahap aktiviti yang disyorkan demi mengamalkan gaya hidup sihat. Cabaran untuk tidur membantu pengguna meningkatkan tempoh tidur mereka secara beransur-ansur untuk mencapai tempoh tidur yang disyorkan selama tujuh jam untuk orang dewasa, iaitu tempoh tidur yang disyorkan berdasarkan garis panduan oleh Yayasan Tidur Kebangsaan AS.

5. Apakah yang dimaksudkan dengan Cabaran Permulaan dan bagaimanakah saya akan tahu sama ada saya layak untuknya?

Cabaran Permulaan bertujuan untuk memberikan sokongan tambahan kepada pengguna yang mungkin memerlukan lebih banyak bantuan untuk memulakan gaya hidup yang lebih sihat dan menggalakkan mereka mengambil langkah ke arah itu.

Pengguna yang layak dikenal pasti berdasarkan tahap aktiviti terkini mereka yang dijejaki dalam aplikasi Healthy 365. Mereka secara automatik akan menerima Cabaran Permulaan berkaitan yang paling sesuai untuk menyokong mereka dalam memperbaiki tingkah laku gaya hidup semasa mereka. Jika anda layak, sepanduk Cabaran Permulaan akan dipaparkan pada skrin "Cabaran" pada aplikasi Healthy 365 anda. Untuk melihat skrin "Cabaran", ketik pada papan pemuka untuk pergi ke skrin "Kemajuan Saya" kemudian ketik pada tab "Cabaran" untuk melihat cabaran.

6. Bagaimanakah cara untuk saya menyertai dan menjejaki kemajuan saya dalam Cabaran Permulaan?

Jika anda telah menerima Cabaran Permulaan, anda boleh mula menyertai dengan segera dengan melengkapkan aktiviti yang ditunjukkan pada sepanduk Cabaran Permulaan. Anda akan dikehendaki menyegerakkan data penjejak kecergasan anda ke aplikasi untuk memastikan kemajuan anda dijejaki untuk memenuhi aktiviti yang diperlukan. Healthpoints diberikan secara automatik apabila anda telah menyelesaikan aktiviti yang diperlukan.

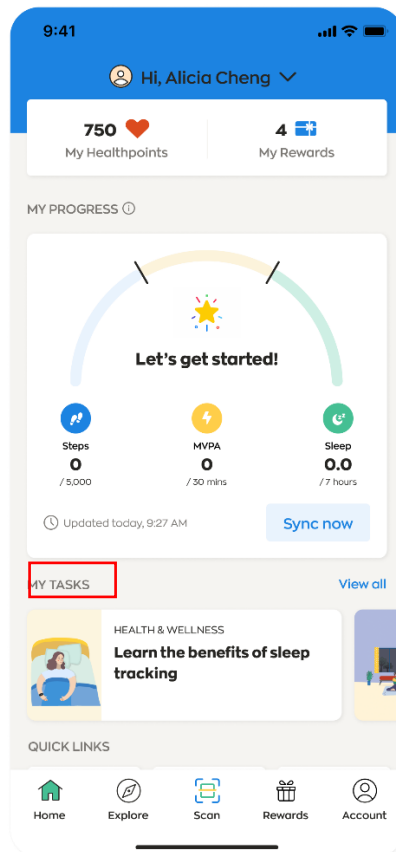
Aktiviti Cabaran Permulaan anda akan dipaparkan pada aplikasi selama satu minggu pada satu masa. Anda mempunyai masa dari Isnin hingga Ahad pada minggu itu untuk melengkapkan aktiviti dan kemajuan mingguan anda ditetapkan semula setiap hari Isnin. Cabaran Permulaan anda akan tamat secara automatik selepas empat minggu.

F. Ciri “Tugasan Saya”

1. Apakah itu “Tugasan Saya”?

Ciri "Tugasan Saya" terdiri daripada tugas yang diperibadikan untuk anda, bagi menyokong anda mencapai gaya hidup yang lebih sihat. Anda boleh melihat tugas yang dapat membantu anda untuk kekal bersemangat dan berada di landasan yang betul dalam perjalanan kesihatan anda.

Pada masa ini ia menampilkan tugas “Health & Wellness”. Tugas dari program lain akan disertakan dalam ciri ini pada peringkat seterusnya.



2. Apakah itu tugas “Health & Wellness”?

Tugas “Health & Wellness” merangkumi kandungan yang disyorkan dan tindakan yang direka untuk membantu anda memupuk tabiat yang lebih sihat. Anda akan menerima sehingga tiga tugas setiap minggu, meliputi topik kesihatan seperti aktiviti fizikal, pemakanan, kesejahteraan mental dan banyak lagi. Pelajari tip melalui maklumat ringkas, uji pengetahuan anda dengan kuiz, atau cuba aktiviti yang disyorkan untuk anda. Selesaikan tugas mingguan anda mengikut sebarang turutan selewat-lewatnya pada hari Ahad, pukul 11.59 malam, sebelum tugas baharu diberikan kepada anda setiap hari Isnin pada pukul 12.00 tengah malam.

3. Adakah saya mendapat ganjaran apabila menyelesaikan tugas “Health & Wellness”?

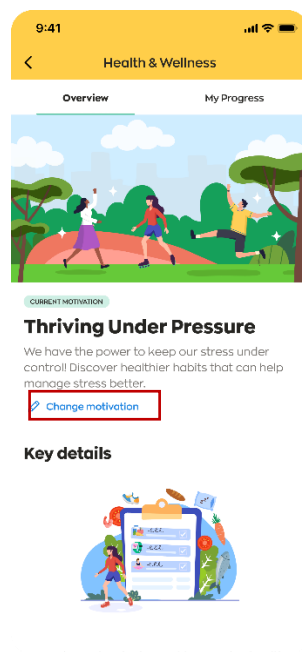
Tiada ganjaran diberikan bagi menyelesaikan tugas “Health & Wellness”.

4. Mengapakah saya perlu menentukan motivasi kesihatan saya sebelum saya mula menerima tugas “Health & Wellness”?

Menentukan motivasi kesihatan anda membolehkan aplikasi Healthy 365 memaparkan tugas yang lebih relevan untuk anda. Sebaik sahaja anda memilih motivasi kesihatan anda, anda akan mula menerima tugas “Health & Wellness” secara mingguan. Pada masa ini, pilihan motivasi kesihatan anda tidak boleh diubah.

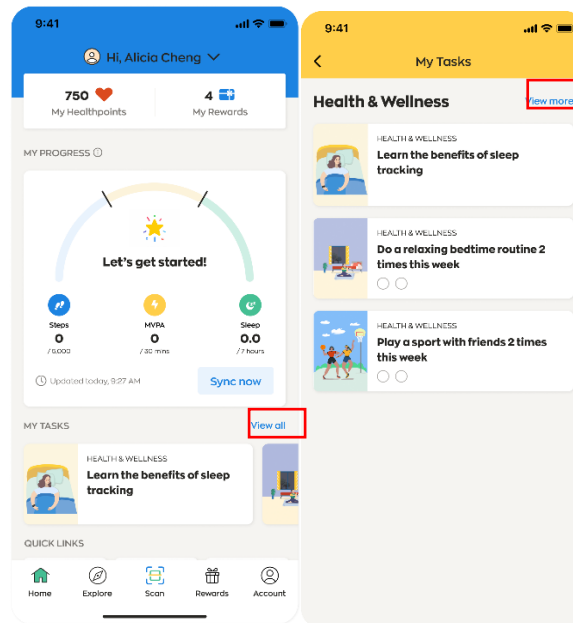
5. Bagaimanakah cara untuk saya melihat tugas “Health & Wellness” saya?

Di bawah bahagian “Tugas Saya”, ketik pada [View all](#) untuk melihat tugas “Health & Wellness” anda yang belum selesai. Anda boleh mengetik [View more](#) di sebelah “Health & Wellness” untuk melihat semua tugas “Health & Wellness” anda untuk minggu berkenaan. Tugas “Health & Wellness” yang diberikan kepada anda pada minggu terdahulu tidak boleh dilihat lagi.



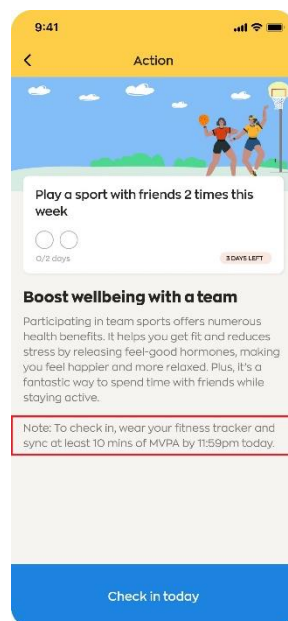
6. Mengapakah saya nampak tugas “Health & Wellness” saya berbeza daripada keluarga/rakan saya?

Tugas “Health & wellness” diperibadikan dan disyorkan kepada anda berdasarkan maklumat pengguna anda dalam aplikasi Healthy 365, termasuklah data gaya hidup seperti langkah, minit MVPA, dan tempoh tidur.



7. Mengapakah saya tidak dapat “mendaftar masuk” tugas tindakan saya?

Bagi tugas berasaskan tindakan, anda hanya boleh mendaftar masuk sekali sahaja dalam sehari. Anda boleh merujuk kepada maklumat tugas untuk mendapatkan butiran tentang cara mendaftar masuk.



Berikut adalah beberapa contoh cara untuk anda mendaftar masuk tugas:

1. Segerakkan sekurang-kurangnya 1,000 langkah dalam hari semasa;
2. Segerakkan sekurang-kurangnya 10 minit MVPA dalam hari semasa;
3. Segerakkan sekurang-kurangnya 2 jam waktu tidur antara pukul 12.00 tengah hari pada hari sebelumnya hingga pukul 11:59 pagi hari semasa;

4. Log hidangan pada hari semasa.

8. Mengapakah saya tidak dapat menyelesaikan tugas tertentu yang ditandakan sebagai "Tidak Layak"?

Berdasarkan pengisytiharan kesihatan anda, anda telah mengisytiharkan bahawa anda mempunyai satu atau lebih masalah kesihatan yang menyekat anda daripada melakukan senaman fizikal. Tugas ini dinyahaktifkan demi keselamatan anda.

G. Pengelogan Hidangan

1. Mengapakah saya perlu menggunakan alat Catatan Hidangan?

Alat catatan hidangan membantu anda menjejaki pengambilan kalori harian anda. Dengan mencatatkan makanan dan minuman anda, anda boleh lebih memahami tabiat makan anda dari semasa ke semasa dan berusaha ke arah membuat perubahan untuk mencapai dan/atau mengekalkan diet seimbang yang sihat.

2. Di mana saya boleh mencari alat Catatan Hidangan?

Pada skrin "Laman Utama" aplikasi H365, ketik ikon "Catat Hidangan Saya" di bawah bahagian "Pautan Pantas".

3. Sejauh manakah ketepatan maklumat pemakanan makanan dan minuman yang terdapat dalam alat Catatan Hidangan?

Maklumat pemakanan yang disediakan oleh alat Catatan Hidangan berfungsi sebagai garis panduan dan memaparkan nilai purata. Memandangkan saiz hidangan dan resipi makanan serta minuman berbeza-beza mengikut tetapan tempat makan yang berbeza, komposisi nutrisi sebenar mungkin berbeza daripada maklumat yang dinyatakan.

4. Bagaimanakah cara untuk saya menggunakan alat Catatan Hidangan?

Anda boleh menggunakan alat Catatan Makanan untuk menjejaki anggaran kalori semua makanan dan minuman yang anda ambil untuk hari itu dan sehingga hari sebelumnya. Rujuk Panduan Pengguna untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menambah, mengedit atau memadam catatan hidangan.

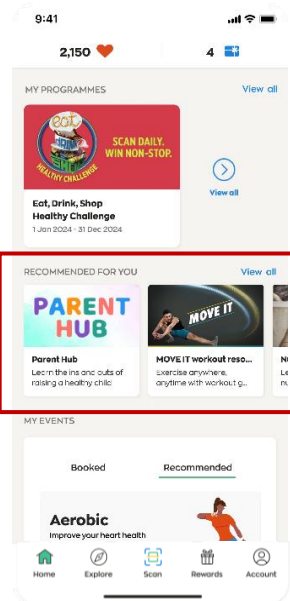
5. Bagaimanakah cara untuk saya boleh menjejaki kalori yang saya ambil?

Anda boleh menyemak pengambilan kalori harian anda selama 30 hari yang lalu di bawah skrin "Lihat Ringkasan Harian Saya". Rujuk Panduan Pengguna untuk panduan langkah demi langkah untuk mendapatkan maklumat lanjut.

H. Ciri "Disyorkan Untuk Anda"

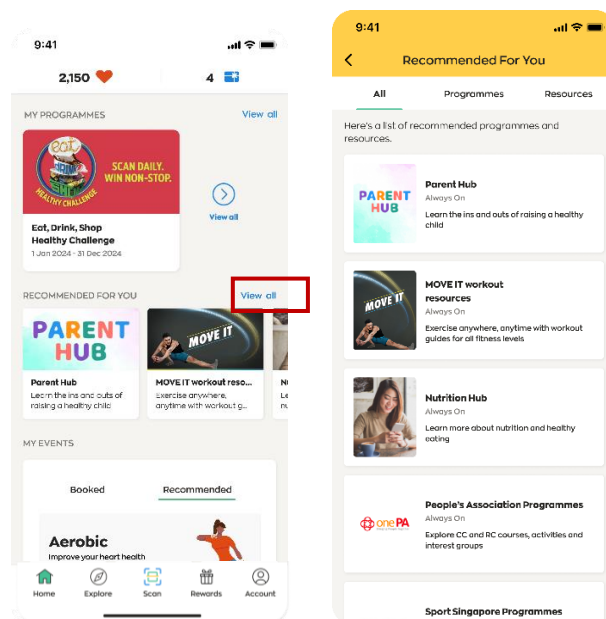
1. Apakah itu ciri "Disyorkan Untuk Anda"?

Anda boleh mendapatkan pengesyoran kepada program dan sumber yang disesuaikan hanya untuk anda. Pengesyoran ini mempertimbangkan Akaun kesihatan individu anda, maklumat demografi (seperti umur atau jantina) dan pilihan anda serta termasuk tawaran daripada Lembaga Penggalakan Kesihatan dan rakan kongsinya seperti SportSG dan Persatuan Rakyat.



2. Bagaimanakah cara untuk saya melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada saya?

Di bawah bahagian "Disyorkan Untuk Anda", ketik [View all](#) untuk melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada anda.

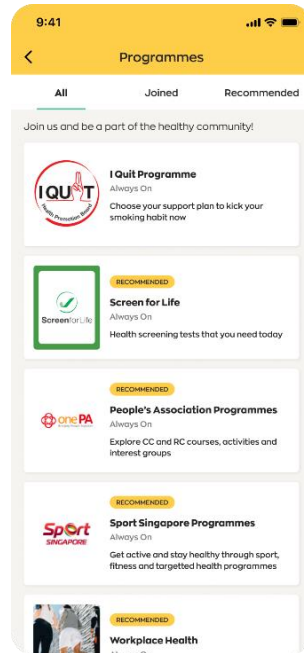


3. Bagaimanakah saya boleh menghentikan program/sumber daripada disyorkan kepada saya?

Pada masa ini, anda tidak akan dapat menghentikan program daripada disyorkan kepada anda.

4. Bagaimanakah cara untuk saya melihat program yang tidak disyorkan kepada saya?

Di bawah "Program Saya", ketik [View all](#) untuk melihat semua program, termasuk program yang tidak disyorkan kepada anda.

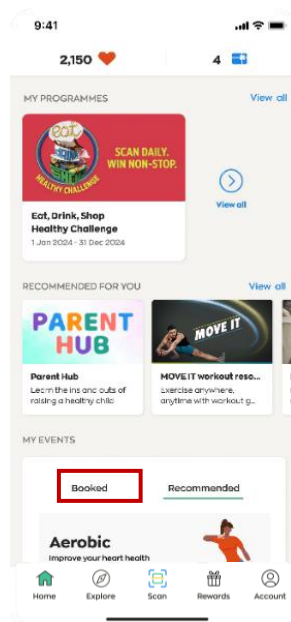


5. Mengapakah saya melihat program dan/atau sumber yang disyorkan berbeza daripada keluarga/rakan saya?

Program dan sumber diperibadikan dan disyorkan kepada anda berdasarkan maklumat yang telah anda kongsi dengan aplikasi Healthy 365. Ini termasuk Akaun kesihatan individu, maklumat demografi (seperti umur dan jantina) dan pilihan anda. Kami juga mungkin mengesyorkan pautan tapak web kepada rakan kongsi seperti SportSG dan Persatuan Rakyat yang menyediakan program dan tawaran lain yang berkaitan.

6. Apakah maksud tab "Disyorkan" di bawah "Acara Saya"?

Tab "Disyorkan" memberikan anda pengesyoran acara yang disesuaikan berdasarkan keutamaan dan/atau minat anda.



Untuk menerima pengesyoran, ketik "Lengkap Sekarang" di bawah tab "Disyorkan" dalam bahagian "Acara Saya" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365 anda. Anda akan dibawa ke soal selidik yang membolehkan anda menilai keutamaan dan/atau minat anda.

Berdasarkan kedudukan anda dan ketersediaan acara, empat pilihan teratas akan disenaraikan di bawah tab "Disyorkan". Anda boleh mengetik topik tertentu atau memilih "Lihat semua acara yang disyorkan" untuk melihat senarai lengkap. Selain itu, anda juga boleh meneroka semua yang disyorkan penyenggaraan di bawah tab "Disyorkan" dengan mengikuti urutan ini: Skrin utama >> Teroka Acara >> Disyorkan.

7. Apakah jenis pengesyoran acara yang ada?

Pengesyoran acara pada masa ini berdasarkan kelas senaman dan bengkel yang tersedia, berdasarkan pilihan anda yang dinyatakan. Ini termasuk latihan Aerobik, Kekuatan, Imbangan dan/atau Fleksibiliti untuk Aktiviti Fizikal, serta bengkel berkaitan Pemakanan dan Kesihatan Mental.

8. Mengapa tiada acara yang disyorkan berdasarkan keutamaan saya yang dinyatakan?

Pengesyoran dipaparkan berdasarkan ketersediaan sesi dalam 28 hari akan datang. Jika tiada sesi akan datang tersedia dalam tempoh 28 hari seterusnya berdasarkan semua pilihan anda yang dinyatakan, tiada acara yang disyorkan akan ditunjukkan di bawah tab "Disyorkan". Anda digalakkan untuk meneroka dan mempertimbangkan untuk menyertai acara lain yang tersedia dalam aplikasi Healthy 365 dengan mengetik pada tab "Semua".

I. Penjejak aplikasi Healthy 365 dan pertanyaan teknikal

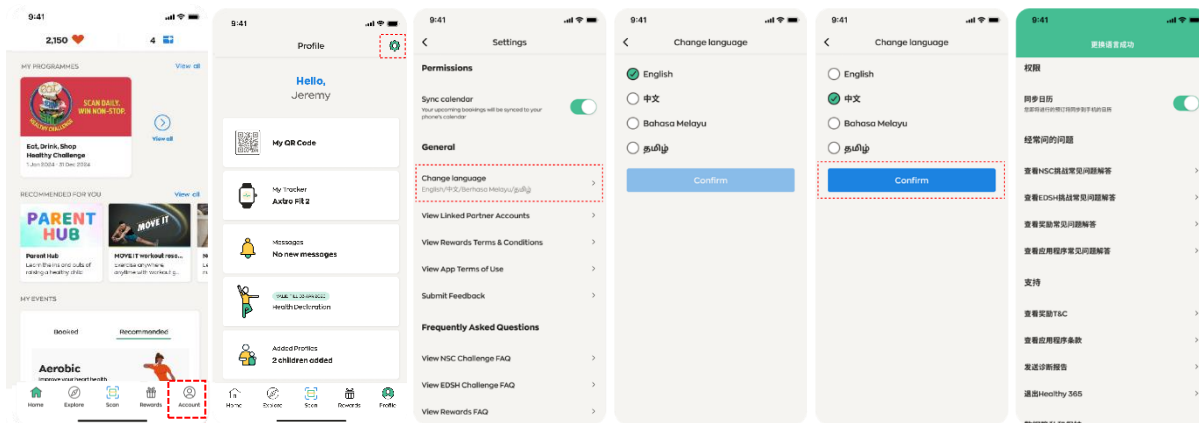
1. Saya ingin mendapatkan bantuan berkaitan dengan penjejak kecergasan saya. Apa yang perlu saya lakukan?

Sila klik [di sini](#) untuk Soalan Lazim dan panduan pengguna penjejak.

2. Bagaimanakah cara untuk saya mengaktifkan bahasa pilihan saya pada aplikasi Healthy 365?

Sila pastikan anda telah mengemas kini aplikasi Healthy 365 anda kepada versi terkini daripada Apple App Store atau Google Playstore.

- a) Ketik pada "Akaun" pada skrin Utama
- b) Ketik pada ikon Gear (di sudut kanan atas skrin)
- c) Ketik pada "Tukar bahasa"
- d) Pilih bahasa pilihan anda
- e) Ketik pada "Sahkan"



3. Mengapakah hanya beberapa bahagian aplikasi Healthy 365 diterjemahkan?

Skrin terpilih pada aplikasi Healthy 365 disediakan dalam bahasa Cina, Melayu dan Tamil supaya lebih ramai pengguna berasa selesa menggunakan aplikasi itu untuk mengamalkan tabiat gaya hidup sihat. Kami sentiasa memantau maklum balas pengguna tentang aplikasi dan mungkin akan menterjemah lebih banyak skrin pada masa hadapan untuk menyokong pengguna kami dengan lebih baik.

4. Adakah saya memerlukan sambungan Internet untuk menggunakan aplikasi Healthy 365?

Aplikasi Healthy 365 memerlukan sambungan Internet (pelan data atau sambungan Wi-Fi) untuk semua ciri, termasuk tetapi tidak terhad kepada pendaftaran cabaran, menyegerakkan penjejak kecergasan anda ke telefon pintar anda, mengemas kini mata yang telah anda perolehi dan menebus ganjaran.

5. Saya secara tidak sengaja memadamkan aplikasi Healthy 365.

Sila muat turun aplikasi sekali lagi daripada Apple App Store atau Google Playstore anda dan log masuk menggunakan akaun Healthy 365 anda untuk memulihkan data dan kemajuan anda.

6. Apakah kegunaan ciri 'Hantar Laporan Diagnostik'?

Ciri ini adalah untuk membolehkan Lembaga Penggalakan Kesihatan mendiagnosis masalah yang dihadapi oleh peranti mudah alih anda.

Anda harus menghantar laporan diagnostik hanya jika anda dinasihatkan berbuat demikian oleh pegawai perkhidmatan pelanggan kami.

7. Saya tidak dapat log masuk ke aplikasi Healthy 365. Apa yang perlu saya lakukan?

Anda mungkin menggunakan versi lama aplikasi Healthy 365. Sila muat turun versi terkini aplikasi Healthy 365 dan ikut arahan pada skrin.

Jika anda telah menukar nombor telefon anda dan tidak dapat menerima Kata Laluan Sekali Guna (OTP), sila ketik pada "Perlukan bantuan?" pada skrin Log masuk aplikasi Healthy 365, pilih "Saya telah menukar nombor telefon saya", kemudian ikut arahan pada

skrin untuk mengesahkan akaun Healthy 365 anda dengan Singpass Myinfo dan kemas kini nombor telefon anda.

J. Pertanyaan Am dan Bantuan

1. Siapakah yang boleh saya hubungi sekiranya saya memerlukan bantuan lanjut?

Anda boleh menghubungi talian perkhidmatan Khidmat Pelanggan kami di 1800 2231313* atau e-mel kami di hpb_mailbox@hpb.gov.sg. Waktu operasi talian utama kami adalah dari Isnin - Jumaat, pukul 8 pagi hingga pukul 6 petang tidak termasuk hujung minggu dan cuti umum.

*Panggilan daripada telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800 mungkin dikenakan bayaran.