

加快步伐累计
“中至高强度
体力活动”
(MVPA) 时长



参加全国健步大挑战[™]，天天获奖励！



Get moving. Get more from life. | Championing: Let's Beat Diabetes
stepschallenge.gov.sg | [#moveit150](https://twitter.com/moveit150) | [#HealthierSG](https://twitter.com/HealthierSG)

保持活跃，常年身心愉快。

加把劲，动起来，让您神采飞扬！

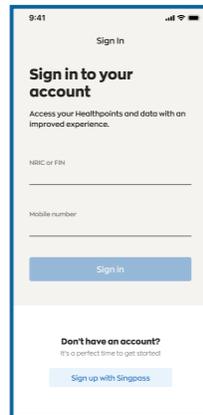
只需加快步伐，累计“中至高强度体力活动” (MVPA) 时长，只要达标，每天可获得奖励！
为了取得最佳健康效果，争取累计每周至少 150 分钟的 MVPA 时长。

如何参加挑战？



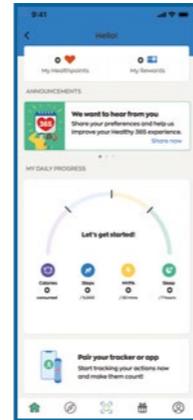
步骤 1

下载或更新到最新版本的 Healthy 365 应用程序。



步骤 2

按照屏幕上的指示创建或恢复您的个人账户。

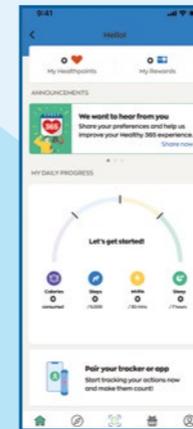


步骤 3

如果您还没这样做，请将您所选的运动监测模式与 Healthy 365 应用程序配对。

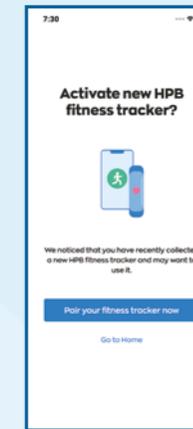
注意：您必须使用 Singpass 核实 Healthy 365 应用程序上的所有个人资料。请登访 <https://go.gov.sg/healthy365-login-restore> 并按指示步骤进行核实。

新参与者：



步骤 1

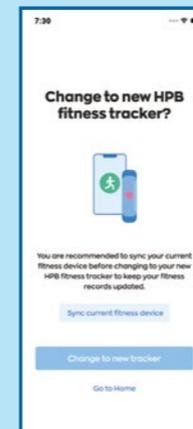
启动新的 HPB 运动手环，并打开最新版本的 Healthy 365 应用程序。确保 HPB 运动手环靠近手机，以便配对。



步骤 2

当“Pair your fitness tracker now” (立即配对运动手环) 的提示出现时，请点击。

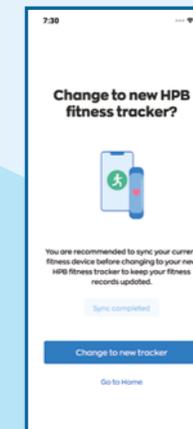
再次参与者：



步骤 1

启动新的 HPB 运动手环，并打开最新版本的 Healthy 365 应用程序。确保 HPB 运动手环靠近手机，以便配对。

屏幕将会自动显示“更换运动手环”的信息。点击“Sync current fitness device” (与现有运动监测器同步更新)，以保存您现有的运动记录。



步骤 2

点击“Change to new tracker” (更换至新的运动手环) 以确认应用程序与新的 HPB 运动手环相配对。

请注意：如果您尝试配对三次都不成功，请在 Healthy 365 应用程序上点击“Get Support” (寻求协助)，试试根据“Guidelines” (指南) 的故障排除步骤解决问题。

您是否符合资格领取 HPB 运动手环?

如果您能够通过 Healthy 365 应用程序进行预约,即表示您有资格获得 HPB 运动手环。
 请登访 <https://go.gov.sg/nsc-tracker-eligibility> 以了解获取运动手环的资格。

您可在 Healthy 365 应用程序上预约,以便在全岛任何一个分发地点领取免费 HPB 运动手环。

请登访 stepschallenge.gov.sg 查看分发地点,或扫码了解怎么预约领取 HPB 运动手环。



运动,同步更新,并获取健康积分



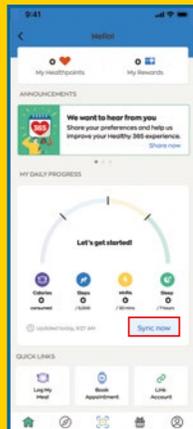
每 7 天至少同步更新一次

每 7 天至少同步更新一次运动手环和 Healthy 365 应用程序,以免遗失运动记录。

同步更新运动数据

当您启动 Healthy 365 应用程序时,您的运动记录将会自动更新。

您也可以应用程序总栏目的“Activity Summary”(活动总结)中,使用“Sync”功能进行同步更新。



替家人及朋友同步更新运动数据

如要帮助家人或朋友同步更新他们的运动数据,请先退出自己的账号:到“Profile”(个人资料),点按“Settings”(设置),再点按“Log-out”(退出)。然后登入家人/朋友的账号,帮他们同步更新运动数据。



奖励

加强体力活动,天天获取奖励!达到设定的每日步数及“中至高强度体力活动”(MVPA)时长,就可获得健康积分。

中至高强度体力活动 (MVPA) 组别

以 MVPA 获取健康积分:

每日 MVPA 奖励级别	每日健康总积分 ¹
10 到 19 分钟	10 分
20 到 29 分钟	15 分
30 分钟及以上	20 分 (最高)

个别的 MVPA 奖励级别所显示的每日健康总积分包括了上一个级别所奖励的健康积分。例如第二级别(20到29分钟)奖励的15分,已包括了第一级别(10到19分钟)所奖励的10分。每天累计 MVPA 时长,最高可获得 20 分的奖励。

您每次进行中至高强度体力活动 (MVPA) 时,至少需要持续 10 分钟,才能累计 MVPA 时长。MVPA 是指任何让您的心率超过您最高心率的 64% 的活动。您可使用这个方程式计算您的最高心率: 220 减 (您的年龄)。

步数组别

以步数换取健康积分:

每日步数奖励级别	每日健康总积分 ¹
5,000 步及以上	10 分 (最高)

全国健步大挑战™ 每天可获取的最高积分是 30。

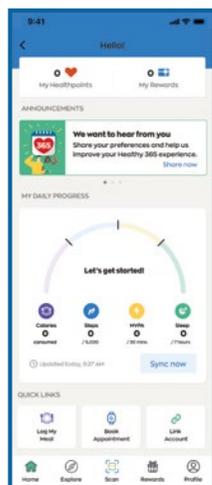
健康红利积分

首次在一日内累计至少 1,000 步,即可获得 80 健康红利积分!

¹ 当您运动手环与 Healthy 365 应用程序同步更新后,您在步数奖励级别所获得的健康积分,将直接存入您的电子钱包。请注意,健康积分必须在指定的期限内使用,详情请参阅 Healthy 365 应用程序的健康积分总结栏目。

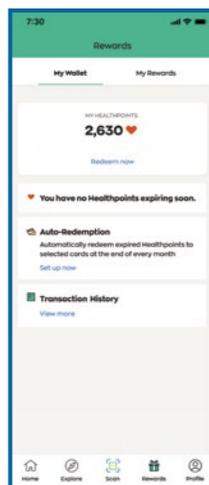
用健康积分兑换奖励

按照以下步骤即可将健康积分转换成电子礼券!



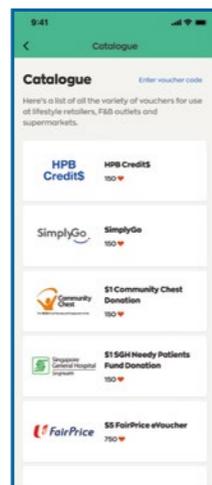
步骤 1

点按主页上的“**My Healthpoints**” (我的健康积分)。



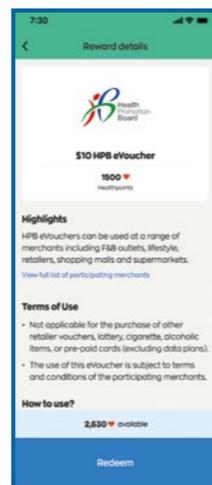
步骤 2

点按“**Redeem now**” (立即兑换)。



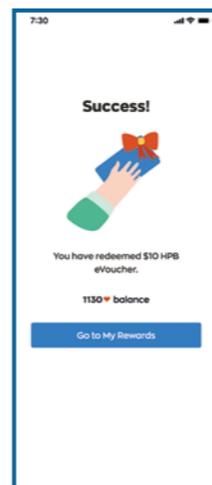
步骤 3

选择您想要兑换的电子礼券。



步骤 4

点按“**Redeem**” (兑换) 确认。您将收到确认兑换成功的信息。



支持

扫描以下的 QR 码以获取有关全国健步大挑战™ 的故障排除指南。



扫码登访
全国健步大挑战™网站



立即扫码下载 **Healthy 365** 应用程序，
参加全国健步大挑战™！



健康指示

在进行较激烈的体力活动时，请务必量力而行。请在 Healthy 365 应用程序上填写健康声明，并在进行中至高强度体力活动 (MVPA) 之前，确保身体状况良好。如果您患有心脏疾病或其他任何疾病和/或负伤，请在参加之前咨询医生。在进行挑战前，请查阅全国健步大挑战™网站上的活跃生活调查问卷 (GAQ)。