

**TINGKATKAN  
LANGKAH ANDA  
UNTUK MENCATAT  
MINIT MVPA**



**SERTAI CABARAN LANGKAH KEBANGSAAN<sup>™</sup> DAN NIKMATI GANJARAN SETIAP HARI**



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

## KEKAL AKTIF DAN SIHAT SEPANJANG TAHUN

Rasa seronok sambil tingkatkan pergerakan anda.

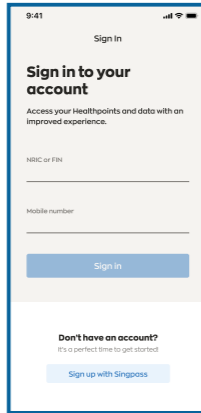
Hanya dengan meningkatkan tahap pergerakan dan menghitung masa Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Lasak (MVPA), anda dapat menikmati ganjaran setiap hari sekiranya anda capai matlamat kecergasan! Untuk mendapat manfaat kesihatan optimum, sasaran untuk mencapai sekurang-kurangnya 150 minit MVPA seminggu.

### BAGAIMANA UNTUK MENYERTA CABARAN INI?



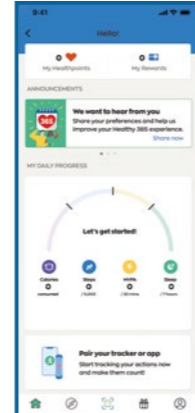
#### Langkah 1

Muat turun atau kemas kini versi terkini aplikasi Healthy 365.



#### Langkah 2

Cipta profil atau kembalikan semula profil anda dengan mengikut arahan di skrin.

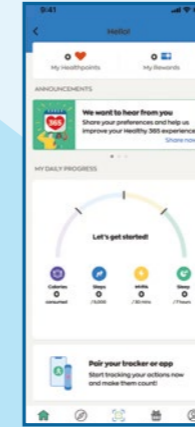


#### Langkah 3

Padankan mod penjejak kecergasan pilihan anda dengan aplikasi Healthy 365, jika anda belum melakukannya.

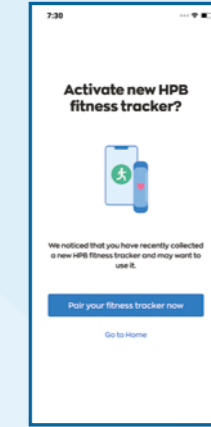
Nota: Semua profil Healthy 365 mesti disahkan menggunakan Singpass. Rujuk kepada <https://go.gov.sg/healthy365-login-restore> untuk panduan langkah demi langkah bagi proses pengesahan Singpass.

### PESERTA BAHARU:



#### Langkah 1

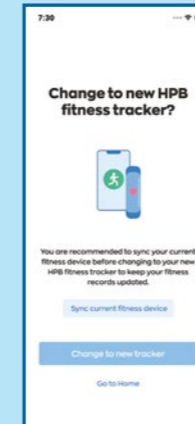
Hidupkan penjejak kecergasan HPB baharu anda dan lancarkan aplikasi Healthy 365 versi terkini. Pastikan penjejak kecergasan HPB dan telefon bimbit anda berada berdekatan.



#### Langkah 2

Ketik pada "Pair your fitness tracker now" (Padankan penjejak kecergasan anda sekarang) apabila anda diminta.

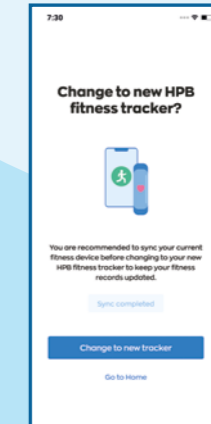
### PESERTA MUSIM LALU:



#### Langkah 1

Hidupkan penjejak kecergasan HPB baharu anda dan lancarkan aplikasi Healthy 365 versi terkini. Pastikan penjejak kecergasan HPB dan telefon bimbit anda berada berdekatan.

Mesej timbul automatik akan memberitahu anda tentang perubahan tersebut. Ketik pada "Sync current fitness device" (Segerakkan penjejak kecergasan) anda untuk menyimpan rekod kecergasan yang sedia ada.



#### Langkah 2

Ketik pada "Change to new tracker" (Tukar kepada penjejak baharu) untuk mengesahkan pemadanan penjejak kecergasan HPB baharu anda.

**Sila ambil perhatian:** Jika cubaan penyegerakan anda tidak berhasil setelah 3 kali mencuba, ketik pada "Get Support" (Dapatkan Sokongan) pada aplikasi Healthy 365 dan cuba langkah penyelesaian masalah di bawah "Guidelines" (Garis Panduan).

## LAYAK UNTUK MENGAMBIL PENJEJAK KECERGASAN HPB ANDA?

Ketahui sama ada anda layak untuk mendapat penjejak kecergasan HPB dengan mencuba untuk membuat janji temu di aplikasi Healthy 365. Untuk maklumat lanjut tentang kelayakan memiliki penjejak, kunjungi <https://go.gov.sg/nsc-tracker-eligibility>

Buat janji temu di aplikasi Healthy 365 untuk mengambil penjejak kecergasan HPB percuma anda di mana-mana tempat pengambilan kami di seluruh negara.

Kunjungi [stepchallenge.gov.sg](https://stepchallenge.gov.sg) untuk mendapatkan senarai lengkap lokasi atau imbas kod QR untuk panduan membuat janji temu pengambilan penjejak kecergasan HPB.



## BERGERAK, SEGERAK DAN PEROLEH MARKAH KESIHATAN



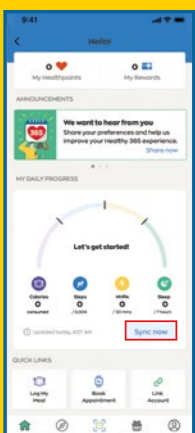
### Segerak Sekurang-kurangnya Sekali Setiap 7 Hari

Segerakkan penjejak kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365 sekurang-kurangnya sekali setiap 7 hari untuk mengelakkan kehilangan rekod aktiviti kecergasan anda.

#### Segerak Rekod Kecergasan Anda

Rekod aktiviti kecergasan anda akan dikemas kini secara automatik apabila anda melancarkan aplikasi Healthy 365.

Fungsi "Sync" (Segerak) turut tersedia di "Activity Summary" (Ringkasan Aktiviti) pada papan pemuka.



#### Segerak untuk Keluarga dan Rakan

Untuk membantu keluarga dan rakan anda menyegerakkan rekod kecergasan mereka, log keluar daripada akaun anda. Pergi ke tab "Profile" (Profil) dan ketik pada "Settings" (Tetapan) diikuti dengan "Log-out" (Log keluar). Kemudian log masuk menggunakan profil keluarga/ rakan anda untuk menyegerakkan rekod kecergasan mereka.



## GANJARAN

Tingkatkan pergerakan anda dan nikmati ganjaran setiap hari! Capai sasaran harian MVPA dan matlamat langkah anda untuk memperoleh Markah Kesihatan.

### Kategori Aktiviti Fizikal Sederhana Hingga Lasak (MVPA)

Inilah cara untuk anda peroleh Markah Kesihatan menerusi MVPA:

GANJARAN HARIAN BAGI PENCAPAIAN MVPA	JUMLAH MARKAH KESIHATAN HARIAN <sup>1</sup>
10 - 19 min	10
20 - 29 min	15
30 min dan lebih	20 (maks.)

Jumlah Markah Kesihatan harian yang ditunjukkan untuk setiap pencapaian MVPA termasuk Markah Kesihatan yang diberikan untuk pencapaian sebelumnya, misalnya, 15 Markah Kesihatan yang diberikan untuk pencapaian kedua (20-29 minit) termasuk 10 Markah Kesihatan yang diberikan untuk pencapaian pertama (10-19 minit). Anda boleh mendapat sehingga 20 Markah Kesihatan setiap hari dengan mencatat masa bagi MVPA.

Anda perlu melakukan Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Lasak (MVPA) selama sekitar 10 minit bagi setiap sesi berterusan untuk membolehkan tempoh masa MVPA anda direkodkan. MVPA merujuk kepada sebarang aktiviti yang menyebabkan kadar denyutan jantung anda melebihi 64% daripada kadar denyutan maksimum. Denyutan jantung maksimum boleh dikira dengan menggunakan formula ini:  $220 - (\text{umur anda})$ .

### Kategori Langkah

Inilah cara untuk anda peroleh Markah Kesihatan menerusi Langkah:

GANJARAN HARIAN BAGI PENCAPAIAN LANGKAH	JUMLAH MARKAH KESIHATAN HARIAN <sup>1</sup>
5,000 dan lebih	10 (maks.)

Jumlah Markah Kesihatan maksimum yang boleh diperolehi setiap hari dalam Cabaran ini ialah 30 Markah Kesihatan.

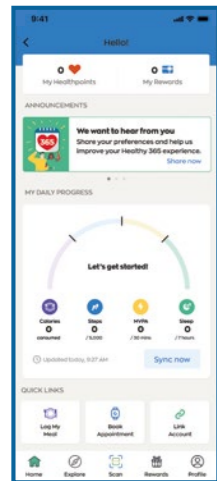
## MARKAH KESIHATAN BONUS

Peroleh sebanyak 80 Markah Kesihatan bonus apabila anda mencatatkan sekurang-kurangnya 1,000 langkah dalam masa sehari untuk kali pertama!

<sup>1</sup> Markah Kesihatan yang diperolehi daripada pencatatan pencapaian ganjaran bagi langkah akan dikreditkan terus ke e-dompet peserta hanya apabila penyegerakan berjaya. Harap maklum bahawa Markah Kesihatan yang diperolehi mempunyai tarikh luput - semak bahagian Ringkasan Markah Kesihatan pada aplikasi Healthy 365 anda untuk maklumat lanjut.

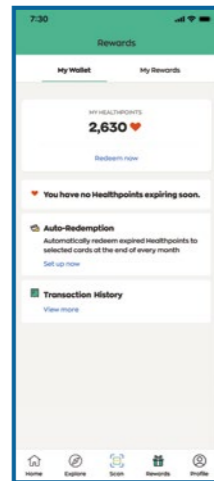
## TEBUS MARKAH KESIHATAN ANDA UNTUK PEROLEH GANJARAN

Ikuti langkah-langkah berikut untuk menukar Markah Kesihatan kepada e-Baucar!



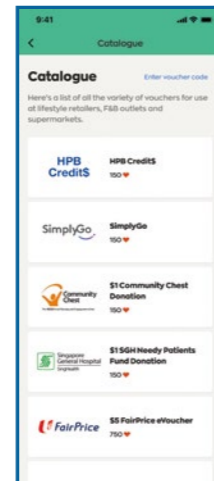
### Langkah 1

Ketik pada "My Healthpoints" (Markah Kesihatan Saya) di halaman utama



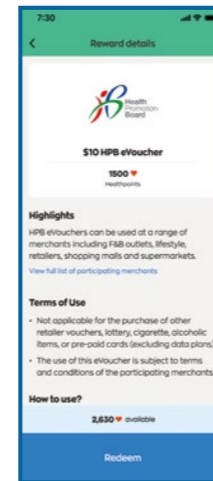
### Langkah 2

Ketik pada "Redeem now" (Tebus sekarang)



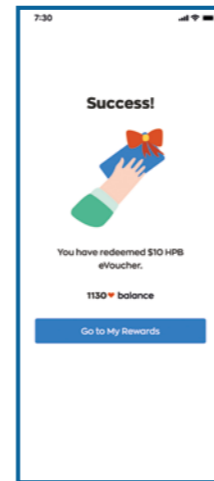
### Langkah 3

Pilih e-Baucar pilihan anda untuk ditebus



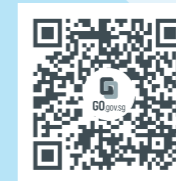
### Langkah 4

Ketik pada "Redeem" (Tebus) untuk mengesahkan. Mesej akan muncul untuk mengesahkan penebusan anda yang berjaya

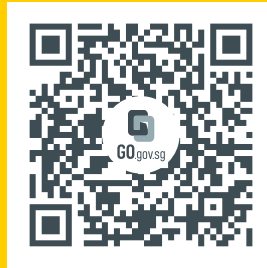


SOKONGAN

Imbas kod QR di bawah untuk panduan penyelesaian masalah berkaitan Cabaran Langkah Kebangsaan™



Imbas kod QR untuk mengunjungi  
laman web Cabaran Langkah Kebangsaan™



Imbas kod QR untuk muat turun aplikasi Healthy 365  
dan sertai Cabaran Langkah Kebangsaan™ sekarang!



### **Makluman Kesihatan**

Anda amat digalakkan untuk menggunakan pertimbangan sewajarnya apabila melakukan aktiviti fizikal intensiti lebih tinggi. Sila lengkapkan perisytiharan kesihatan dalam aplikasi Healthy 365 dan pastikan keadaan kecergasan anda adalah baik sebelum mencuba Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Lasak (MVPA). Jika anda mempunyai masalah jantung atau penyakit dan/atau kecederaan yang lain, sila dapatkan nasihat doktor sebelum menyertai aktiviti ini. Sila teliti Soal Selidik Bergiat Aktif (GAQ) di laman web Cabaran Langkah Kebangsaan™ sebelum memulakan Cabaran ini.