

Soalan Lazim (FAQ) Cabaran Langkah Kebangsaan[™]

Kandungan

Pendaftaran Cabaran dan Kelayakan Penyertaan	3
Adakah saya layak untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	3
Bolehkah peserta LumiHealth mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	3
Bolehkah saya mendaftar untuk LumiHealth selepas mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	3
Bagaimanakah saya mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	4
Adakah saya perlu mendaftar secara berasingan untuk Cabaran Langkah Keselamatan [™] selepas memuat turun aplikasi Healthy 365?	4
Saya tidak mempunyai telefon mudah alih yang serasi. Bagaimanakah saya mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	4
Bolehkah saya menarik diri daripada Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	4
Mengapakah saya menerima gesaan meminta saya mengemas kini akaun kesihatan saya setiap hari? Mulai 18 September 2023, pengguna Healthy 365 akan digesa dengan peringatan untuk mengakui/mengemas kini akaun kesihatan mereka jika: -	5
Saya tidak mahu digesa untuk mengemas kini akaun kesihatan saya setiap hari. Apakah yang boleh saya lakukan?	5
Mekanik Cabaran	5
Apa itu MVPA?	5
Bagaimanakah saya merekodkan masa MVPA?	6
Apakah struktur ganjaran untuk Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	6
Bagaimanakah saya boleh mencapai sekurang-kurangnya 150 minit MVPA setiap minggu, jika saya kurang cergas atau mendapati berjalan lebih mudah dicapai berbanding melakukan aktiviti aerobik?	7
Penjejak Kecergasan HPB - Pengambilan.....	7
Siapakah yang layak untuk mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu bagi Cabaran Langkah Kebangsaan [™] ?	7
Bolehkah Warga Asing mengambil penjejak kecergasan HPB?	8
Bagaimanakah saya tahu jika saya layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB?	8
Adakah HPB mengedepankan atau menghantar penjejak?	8
Penjejak Kecergasan HPB – Ciri dan Panduan Penggunaan.....	8
Model penjejak kecergasan HPB manakah yang disokong pada aplikasi Healthy 365 pada masa ini?	8
Apakah ciri yang ada pada Penjejak Kecergasan HPB terkini?	9
Adakah Penjejak Kecergasan HPB disertakan dengan waranti?	9
Bagaimanakah saya memakai Penjejak Kecergasan HPB saya dengan betul?	10

Bagaimanakah untuk menggandingkan dan menyegerakkan Penjejak Kecergasan HPB saya? .	10
Penyelesaian masalah: isu menggandingkan dan menyegerakkan	10
Bolehkah saya menggandingkan dan menyegerakkan data kecergasan bagi pihak orang lain?..	11
Berapa lamakah penjejak kecergasan HPB saya menyimpan data kecergasan saya?	11
Bagaimanakah saya menggunakan fungsi Penjejukan Kadar Denyutan Jantung pada penjejak kecergasan HPB saya?	11
Bagaimanakah saya mengemas penjejak kecergasan HPB saya?	12
Apakah yang boleh saya lakukan untuk memulihara hayat bateri pada penjejak kecergasan HPB saya?.....	12
Bagaimanakah saya melaraskan masa pada penjejak kecergasan HPB saya?.....	12
Adakah data kecergasan saya akan dikira jika saya pergi ke negara dengan zon waktu yang berbeza?	12
Adakah penjejak kecergasan HPB saya kalis air?	12
Mengapakah model penjejak kecergasan HPB yang berbeza kelihatan menjejaki data kecergasan saya secara berbeza?	13
Penjejak kecergasan HPB saya rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan HPB saya?	13
Bagaimanakah saya tahu jika penjejak saya masih dalam tempoh waranti 12 bulan?	13
Apakah yang perlu saya lakukan untuk menukar Penjejak Kecergasan HPB saya?	14
Saya telah kehilangan atau melupuskan penjejak HPB lama saya. Bolehkah saya mengambil penjejak baharu bagi Cabaran Langkah Kebangsaan™?	14
Di manakah saya boleh membeli Penjejak Kecergasan HPB?.....	14
Saya membeli penjejak kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah. Penjejak itu rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan yang rosak itu di Pusat Khidmat Pelanggan HPB?	14
Peranti dan Aplikasi Penjejukan Serasi Healthy 365 yang Lain.....	14
Apakah peranti/aplikasi penjejukan kecergasan lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?..	14
Apple Health	15
HUAWEI Health.....	15
Samsung Health	15
Bagaimanakah saya menggandingkan dan menyegerakkan peranti/aplikasi penjejukan kecergasan yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?.....	15
Bagaimanakah saya menukar antara mod penjejukan yang berbeza?	15
Saya kehilangan data kecergasan saya. Bagaimanakah itu berlaku?	16
Mengapakah terdapat perbezaan antara data kecergasan yang dipaparkan pada aplikasi Healthy 365 saya dan aplikasi kecergasan lain?.....	16
Apakah yang perlu saya lakukan jika saya menghadapi masalah dengan peranti atau aplikasi penjejukan saya?.....	16
Aplikasi Healthy 365 – Panduan Penggunaan	16
Sokongan Khidmat Pelanggan.....	18

Pendaftaran Cabaran dan Kelayakan Penyertaan

Adakah saya layak untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Cabaran Langkah Kebangsaan™ ialah inisiatif aktiviti fizikal oleh Lembaga Penggalakkan Kesihatan (HPB) untuk menggalakkan penduduk Singapura menjadi lebih aktif secara fizikal setiap hari, pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja.

Cabaran Langkah Kebangsaan™ terbuka kepada orang awam yang:

- (a) Menetap di Singapura dengan Kad Pengenalan atau FIN yang sah
- (b) Berumur 17 tahun dan ke atas (berdasarkan tahun kelahiran). Sila ambil perhatian bahawa mereka yang layak yang berumur di bawah 18 tahun mesti mendapatkan kebenaran ibu bapa sebelum mengambil bahagian dalam cabaran.
- (c) Jika anda merupakan peserta sedia ada LumiHealth, anda mesti menarik diri daripada LumiHealth untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™. Jika anda ingin menarik diri daripada LumiHealth, sila ambil perhatian bahawa sebaik sahaja anda menarik diri daripada program LumiHealth, anda tidak boleh mendaftar untuknya semula. Pastikan anda menebus syiling anda dan menggunakan eBaucar HPB anda sebelum anda menarik diri, kerana anda tidak akan dapat berbuat demikian selepas penarikan diri.

Bolehkah peserta LumiHealth mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Jika anda merupakan peserta semasa LumiHealth, anda mesti menarik diri daripada LumiHealth untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™. Jika anda ingin menarik diri daripada LumiHealth, sila ambil perhatian bahawa sebaik sahaja anda menarik diri daripada program LumiHealth, anda tidak boleh mendaftar untuknya semula. Tebus syiling anda dan gunakan eBaucar HPB anda, jika ada, sebelum anda menarik diri kerana anda tidak akan dapat berbuat demikian selepas penarikan diri.

Bolehkah saya mendaftar untuk LumiHealth selepas mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Jika anda mendaftar untuk LumiHealth semasa masih dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™, anda akan menarik diri secara automatik daripada Cabaran Langkah Kebangsaan™. Sebarang ganjaran yang diperolehi sebelum menyertai LumiHealth masih tersedia untuk penebusan melalui aplikasi Healthy 365, tetapi anda tidak akan dapat memperoleh sebarang ganjaran tambahan daripada Cabaran Langkah Kebangsaan™.

Bagaimanakah saya mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Untuk mengambil bahagian:

1. Anda mesti memenuhi kriteria kelayakan.
2. Muat turun Aplikasi Healthy 365 di Google Play atau Apple App Store. Minimum OS Android Versi 6 atau iOS Versi 10 diperlukan.
3. Buat atau pulihkan profil anda dengan mengikut arahan pada skrin pada Aplikasi Healthy 365. Untuk arahan langkah demi langkah tentang cara membuat profil anda dengan Singpass atau memulihkan profil anda, klik [di sini](#).
4. Gandingkan penjejakan kecergasan anda dengan Aplikasi Healthy 365.

Jika anda sebelum ini tidak layak untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Keselamatan™ melalui aplikasi Healthy 365, tetapi kini memenuhi kriteria kelayakan, anda boleh mengikuti langkah ini untuk mengambil bahagian dalam cabaran tersebut.

1. Pada aplikasi Healthy 365, pergi ke halaman “Teroka”, ketik pada “Program” di menu atas, pilih “Disyorkan”, dan tatal ke bawah untuk mencari “Cabaran Langkah Kebangsaan™”.
2. Klik pada “Cabaran Langkah Kebangsaan™” dan ikut arahan pada skrin.
3. Gandingkan penjejak kecergasan serasi anda dengan aplikasi Healthy 365 .

Adakah saya perlu mendaftar secara berasingan untuk Cabaran Langkah Keselamatan™ selepas memuat turun aplikasi Healthy 365?

Mulai 18 September 2023, semua pengguna Healthy 365 yang layak tidak lagi perlu mendaftar secara berasingan untuk menyertai Cabaran Langkah Kebangsaan™.

Saya tidak mempunyai telefon mudah alih yang serasi. Bagaimanakah saya mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Jika anda tidak mempunyai telefon mudah alih yang serasi, anda masih boleh menyertai cabaran dengan mendapatkan bantuan keluarga atau rakan anda. Mereka boleh membantu anda menyejajarkan data kecergasan dan menebus ganjaran bagi pihak anda dengan melog masuk ke profil anda melalui aplikasi Healthy 365 mereka. Untuk berbuat demikian, mereka boleh mengikuti langkah berikut:

1. Log keluar daripada profil semasa pada aplikasi Healthy 365 dengan memilih “Profil” > “Tetapan” > “Log keluar”.
2. Buat profil baharu anda dengan mengikut arahan pada skrin. Untuk arahan langkah demi langkah tentang cara membuat profil anda dengan Singpass atau memulihkan profil anda, klik [di sini](#).
3. Gandingkan penjejakan kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365.

Anda juga boleh menghubungi talian penting kami di **1800 2231313** atau e-mel kepada [**hpb_mailbox@hpb.gov.sg**](mailto:hpb_mailbox@hpb.gov.sg) jika anda memerlukan bantuan dengan pendaftaran.

Bolehkah saya menarik diri daripada Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Anda boleh menarik diri daripada Cabaran Langkah Kebangsaan™ dengan menghubungi talian penting kami di **1800 2231313** atau e-mel kepada [**hpb_mailbox@hpb.gov.sg**](mailto:hpb_mailbox@hpb.gov.sg).

Menarik diri daripada Cabaran Langkah Kebangsaan™ juga akan mengakibatkan penarikan diri automatik daripada cabaran lain (cth. Cabaran Tematik) di bawah program.

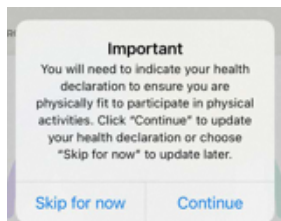
Mengapakah saya menerima gesaan meminta saya mengemas kini akuan kesihatan saya setiap hari?

Mulai 18 September 2023, pengguna Healthy 365 akan digesa dengan peringatan untuk mengakui/mengemas kini akuan kesihatan mereka jika: -

- Mereka tidak melaksanakan akuan kesihatan mereka pada masa lalu atau
- Akuan kesihatan mereka akan tamat tempoh atau telah tamat tempoh.

Ini bertujuan bagi membantu pengguna menilai/menilai semula kesediaan mereka untuk mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal. Akuan ini akan mempengaruhi penyertaan dalam kategori MVPA dan acara yang boleh mereka sertai. Untuk keselamatan pengguna kami, jika mereka mengakui bahawa mereka mempunyai 1 atau lebih masalah kesihatan, mereka tidak akan dapat mengambil bahagian dalam beberapa acara dan memperoleh Healthpoints dalam kategori MVPA. Akuan kesihatan mempunyai tempoh sah selama 12 bulan dan boleh dikemas kini melalui aplikasi Healthy 365.

Saya tidak mahu digesa untuk mengemas kini akuan kesihatan saya setiap hari. Apakah yang boleh saya lakukan?



Anda boleh klik “teruskan” untuk mengemas kini akuan kesihatan anda. Setelah anda berbuat demikian, anda tidak akan menerima gesaan peringatan setiap hari. Peringatan hanya akan diaktifkan semula apabila akuan kesihatan anda akan tamat tempoh atau telah tamat tempoh.

Mekanik Cabaran

Apa itu MVPA?

Aktiviti fizikal ialah komponen teras gaya hidup sihat dan merangkumi pelbagai aktiviti daripada pergerakan sampingan seperti berulang-alik kepada aktiviti fizikal masa lapang seperti sukan dan senaman yang merangkumi keamatan yang berbeza (rendah, sederhana atau lasak).

Aktiviti fizikal keamatan sederhana merujuk kepada aktiviti yang menyebabkan peningkatan ketara dalam kadar pernafasan dan kadar denyutan jantung. Sebagai contoh, individu yang berjalan pantas harus mencapai keamatan yang mana mereka boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak mempunyai nafas yang cukup untuk menyanyi.

Aktiviti fizikal keamatan lasak merujuk kepada aktiviti yang menyebabkan peningkatan besar dalam kadar pernafasan dan kadar denyutan jantung. Sebagai contoh, seseorang biasanya akan mengalami kesukaran bercakap semasa berjoging.

MVPA merujuk kepada Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Cergas. Untuk maklumat lanjut tentang aktiviti fizikal dengan keamatan yang berbeza, sila rujuk <https://go.gov.sg/sq-pa-guidelines>

Bagaimanakah saya merekodkan masa MVPA?

MVPA dicapai apabila seseorang individu mencapai $\geq 64\%$ daripada kadar denyutan jantung maksimum mereka.

$$\text{Kadar denyutan jantung maksimum} = 220 - \text{Umur}$$

Tempoh MVPA, atau aktiviti fizikal keamatan lebih tinggi dikira secara automatik apabila peserta menyegerakkan rekod kecergasan mereka kepada aplikasi Healthy 365. Peserta boleh mengetik pada "MVPA" di bawah Kemajuan Harian Saya pada aplikasi Healthy 365 untuk menyemak tempoh MVPA mereka. Sila ambil perhatian bahawa hanya sesi MVPA yang berlangsung selama 10 minit berturut-turut atau lebih akan diambil kira untuk pengiraan tempoh MVPA.

Penjejak kecergasan HPB dapat menjejaki kadar denyutan jantung peserta secara automatik sepanjang hari, selagi penjejak dihidupkan, mempunyai bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan.

Beberapa contoh aktiviti yang boleh anda lakukan untuk merekodkan masa MVPA termasuk:

- Berjalan pantas kira-kira 500m dalam masa 5-7 minit
- Berbasikal secara santai di atas tanah rata atau kira-kira 8km dalam masa 30 minit
- Permainan badminton rekreasi atau tenis beregu
- Kerja rumah yang bersungguh-sungguh seperti memvakum, berkebun
- Berjalan menaiki tangga

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

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 berulang-alik secara aktif atau menaiki tangga dan bukannya lif. Pencapaian harian sebanyak 5,000 langkah dan 10 minit MVPA adalah titik permulaan yang baik untuk diusahakan. Warga emas yang lebih suka berjalan sebagai sebahagian daripada rejim aktiviti fizikal harian mereka boleh berjalan pantas dan meningkatkan jarak dan kadar berjalan secara beransur-ansur.

Orang dewasa dengan keadaan kronik harus berunding dengan profesional kesihatan bagi menentukan rejim senaman yang sesuai untuk mereka.

Apakah struktur ganjaran untuk Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™, peserta boleh menggunakan penjejak kecergasan HPB mereka atau peranti atau aplikasi penjejakan yang serasi bagi merekodkan langkah dan MVPA serta menyegerakkan data kecergasan mereka kepada aplikasi Healthy 365 mereka. Healthpoints akan diperolehi apabila langkah harian dan pencapaian MVPA dicapai.

Selepas mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™ dalam aplikasi Healthy 365 dan merekodkan 1000 langkah pertama mereka dalam sehari, peserta akan diberikan 80 Healthpoints Bonus. Healthpoints Bonus akan dikreditkan ke dalam e-dompet mereka dalam aplikasi Healthy 365.

Peserta akan diberi ganjaran dengan Healthpoints serta-merta selepas mencapai langkah harian dan pencapaian MVPA sepanjang tempoh cabaran, berdasarkan struktur ganjaran di bawah.

Pencapaian Ganjaran (Langkah)	Healthpoints (Setiap hari)
5,000 dan lebih	10 (maks)

Pencapaian Ganjaran (MVPA)	Healthpoints (setiap hari)
10 – 19 minit	10
20 – 29 minit	15
30 minit dan lebih	20 (maks)

Peserta boleh memperoleh sehingga maksimum 10 Healthpoints setiap hari untuk kategori langkah dan sehingga maksimum 20 Healthpoints setiap hari untuk kategori MVPA.

Bagaimanakah saya boleh mencapai sekurang-kurangnya 150 minit MVPA setiap minggu, jika saya kurang cergas atau mendapati berjalan lebih mudah dicapai berbanding melakukan aktiviti aerobik?

Peserta yang tidak aktif atau baru mula melakukan aktiviti fizikal, boleh menggabungkan tempoh aktiviti fizikal yang singkat dan boleh dicapai sepanjang minggu, seperti dengan memilih untuk turun 1 hentian bas lebih awal dan berjalan sepanjang perjalanan pulang, atau menaiki tangga bukannya lif. Pencapaian harian sebanyak 5,000 langkah dan 10 minit MVPA dalam Cabaran adalah titik permulaan yang baik untuk diusahakan. Peserta boleh maju ke arah memenuhi pengesyoran 150 minit MVPA setiap minggu dengan melibatkan diri dalam MVPA secara beransur-ansur dengan lebih kerap dan untuk tempoh yang lebih lama.

Peserta yang lebih suka berjalan sebagai sebahagian daripada rejim aktiviti fizikal harian mereka boleh berjalan pantas sebagai aktiviti aerobik dengan meningkatkan jarak dan kadar berjalan secara beransur-ansur secara berkala.

Untuk hasil kesihatan yang lebih baik, warga emas disyorkan supaya turut memasukkan senaman yang bertujuan untuk meningkatkan atau mengekalkan kekuatan otot, keseimbangan dan kelenturan sekurang-kurangnya 3 hari seminggu sebagai sebahagian daripada aktiviti fizikal mingguan mereka. Ini termasuk aktiviti seperti tai chi dan senaman gelung rintangan.

Orang dewasa dengan keadaan kronik, dan mereka yang masih bimbang tentang kesesuaian mereka untuk mula bersenam secara berkala, harus berunding dengan profesional kesihatan untuk menentukan rejim senaman yang sesuai untuk mereka.

Penjejak Kecergasan HPB - Pengambilan

Siapakah yang layak untuk mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu bagi Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Semua peserta yang memenuhi semua syarat kelayakan berikut boleh mengambil penjejak kecergasan HPB:

- (a) Rakyat Singapura atau Penduduk Tetap Singapura dengan kad pengenalan yang sah, atau warga asing yang menetap di Singapura dengan FIN yang sah yang merupakan peserta Cabaran Korporat;
- (b) 17 tahun atau lebih tua (berdasarkan tahun kelahiran) semasa pendaftaran dan orang yang layak yang berumur di bawah 18 tahun dan telah mendapat kebenaran ibu bapa yang diperlukan bagi mendaftar untuk Cabaran Langkah Kebangsaan™;

- (c) Sedang mengambil bahagian dalam Cabaran Langkah Kebangsaan™ semasa pengambilan penjejak kecergasan HPB;
- (d) Tidak mengambil model penjejak kecergasan HPB berikut; Axtro Fit 3*, Tempo 4C* atau Tempo 5C

*Pengecualian dikenakan. Peserta yang layak akan dimaklumkan melalui pemberitahuan tolak aplikasi Healthy 365 bila mereka boleh mengambil penjejak kecergasan HPB baharu. Sebagai alternatif, peserta boleh menyemak kelayakan mereka dengan mengetik “Janji Temu Tempahan” > “Ambil penjejak kecergasan HPB” pada aplikasi Healthy 365.

Peserta yang layak boleh mengambil 1 penjejak kecergasan HPB percuma setiap seorang. Untuk maklumat lanjut tentang cara menempah janji temu pengambilan, klik [di sini](#)

Jika anda tidak layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB, anda boleh membuat pertukaran 1 dengan 1 untuk penjejak kecergasan HPB anda yang rosak, sementara stok masih ada. Untuk maklumat tentang cara membuat pertukaran penjejak, klik [di sini](#).

Bolehkah Warga Asing mengambil penjejak kecergasan HPB?

Warga asing yang menetap di Singapura dengan FIN yang sah layak untuk menyertai Cabaran tetapi tidak layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB percuma, melainkan mereka adalah peserta Cabaran Korporat.

Bagaimanakah saya tahu jika saya layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB?

Peserta yang layak akan dapat menempah janji temu untuk mengambil penjejak kecergasan HPB baharu pada aplikasi Healthy 365. Jika anda tidak layak, anda tidak akan dapat meneruskan ke laman tempahan janji temu. Sila hubungi Sokongan Khidmat Pelanggan kami di **1800 2231313** atau e-mel kepada hpb_mailbox@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan.

Adakah HPB mengepos atau menghantar penjejak?

HPB tidak menyediakan perkhidmatan pengeposan atau penghantaran. Pengambilan hanya tersedia di tempat pengambilan melalui tempahan janji temu melalui aplikasi Healthy 365. Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang cara melihat senarai tempat pengambilan dan menempah janji temu pengambilan melalui aplikasi Healthy 365, klik [di sini](#).

Penjejak Kecergasan HPB – Ciri dan Panduan Penggunaan

Model penjejak kecergasan HPB manakah yang disokong pada aplikasi Healthy 365 pada masa ini?

Model penjejak kecergasan HPB berikut disokong oleh aplikasi Healthy 365 untuk Cabaran Pangkah Kebangsaan™:



Jika penjejak kecergasan HPB anda tidak lagi disokong oleh aplikasi Healthy 365, sila semak [kelayakan](#) anda bagi mengambil penjejak kecergasan HPB baharu untuk Cabaran Langkah Kebangsaan™.

Apakah ciri yang ada pada Penjejak Kecergasan HPB terkini?

Penjejak kecergasan HPB terkini mempunyai ciri berikut:

1. Hari/Masa
2. Penjejakan langkah
3. Penjejakan kadar denyutan jantung
4. Mod senaman, termasuk berjalan, berlari, berbasikal dan lain-lain.
5. Pengukuran Oksigen Darah (SpO₂) SpO₂ mengukur ketepuan oksigen dalam darah, yang mewakili peratusan oksigen dalam darah anda.
6. Penjejakan tidur



Untuk maklumat lanjut tentang cara menggandingkan dan menyegerakkan penjejak kecergasan anda, sila rujuk panduan pengguna penjejak kecergasan anda, atau lihat [panduan langkah demi langkah](#).

Adakah Penjejak Kecergasan HPB disertakan dengan waranti?

Semua penjejak kecergasan HPB disertakan dengan tempoh waranti selama 12 bulan dari tarikh pengambilan.

Seperti yang dinyatakan dalam panduan pengguna, penjejak hanya dijamin terhadap kerosakan pengilang dan melindungi kerosakan pada bahan dan mutu kerja. Waranti tidak meliputi haus dan lusuh, salahguna yang berlebihan, atau salahguna dan kerosakan yang timbul daripada kegagalan untuk mengikut arahan yang berkaitan dengan penggunaan produk. Ini bermakna hayat bateri berkurangan akibat pengecasan berlebihan yang berterusan, calar, tali putus, skrin retak, resapan air dan pecah tidak akan dilindungi. Aksesori

seperti kabel pengecasan, tali boleh tanggal dan pin tali juga tidak dilindungi dalam waranti.

Klik [di sini](#) untuk maklumat lanjut tentang cara menukar penjejak kecergasan HPB anda yang rosak.

Bagaimanakah saya memakai Penjejak Kecergasan HPB saya dengan betul?

Pakai penjejak kecergasan HPB dengan kemas pada pergelangan tangan, sekurang-kurangnya 1 lebar jari dari tulang pergelangan tangan.



Teruskan memakai penjejak kecergasan HPB semasa anda melakukan aktiviti harian anda. Penjejak kecergasan HPB secara automatik akan menjejaki langkah, kadar denyutan jantung dan tempoh tidur berdasarkan perubahan dalam pergerakan badan.

Pastikan penderia penjejak kecergasan HPB bersentuhan sepenuhnya dengan kulit. Pertimbangkan untuk mengelap peluh, jika ada, daripada kulit yang bersentuhan dengan penderia penjejak bagi bacaan yang lebih baik.

Apabila tidak memakai penjejak kecergasan, letakkan dengan skrin menghadap ke bawah untuk mengelak daripada menjejaskan penderia di bahagian belakang penjejak kecergasan HPB.

Bagaimanakah untuk menggandingkan dan menyegerakkan Penjejak Kecergasan HPB saya?

Klik di sini untuk [panduan langkah demi langkah](#) tentang cara menyediakan penjejak kecergasan HPB pada aplikasi Healthy 365. Sila ambil perhatian bahawa data kecergasan pada penjejak anda hanya akan direkodkan selepas menggandingkan dan menjalankan penyegerakan pertama pada aplikasi Healthy 365.

Untuk menukar mod penjejakan kecergasan anda, lihat [menukar antara mod penjejakan yang berbeza](#).

Penyelesaian masalah: isu menggandingkan dan menyegerakkan

Isu menggandingkan dan menyegerakkan boleh timbul dalam keadaan berikut:

Masalah	Penyelesaian
Anda telah menggandingkan penjejak terus kepada Bluetooth telefon anda (Android sahaja).	Pergi ke "Tetapan > Bluetooth > Pilih penjejak kecergasan yang disambungkan > Teruskan ke Lupakan Peranti/Nyahgandingkan" untuk menyahgandingkan.
Aplikasi Healthy 365 anda tidak dikemas kini kepada versi terkini.	Kemas kini aplikasi Healthy 365 anda melalui kedai aplikasi.

Anda tidak menghidupkan Bluetooth telefon anda.	Aktifkan Bluetooth telefon anda melalui tetapan telefon anda.
Penjejak kecergasan diletakkan jauh dari telefon.	Letakkan penjejak berdekatan dengan telefon anda.
Penjejak kecergasan digandingkan dengan profil lain.	Pada aplikasi Healthy 365 di bawah “Profil”, “Penjejak Saya”, semak jika penjejak anda pada masa ini digandingkan dengan profil anda dengan mengesahkan Nombor Mesra Bluetooth (BFN) pada aplikasi anda terhadap penjejak kecergasan anda. Semak jika penjejak kecergasan telah digandingkan dengan profil Healthy 365 keluarga atau rakan anda.

Jika anda boleh menyegerakkan langkah tetapi bukan MVPA, semak perkara berikut:

- Peranti penjejakan anda serasi dan boleh mengukur kadar denyutan jantung.
- Status Akuan Kesihatan anda diakui sebagai aktif secara fizikal. Untuk menukar status Akuan Kesihatan anda, lihat [cara menghantar semula Akuan Kesihatan](#).
- Anda telah merekodkan masa ≥ 10 minit aktiviti fizikal sederhana hingga cergas (MVPA) yang berterusan dengan kadar denyutan jantung $\geq 64\%$ daripada kadar denyutan jantung maksimum anda. Berikut ialah formula untuk mengira kadar denyutan jantung maksimum anda: $220 - \text{Umur}$.

Klik di sini untuk [panduan penyelesaian masalah](#), atau hubungi [Saluran Khidmat Pelanggan](#) kami untuk bantuan lanjut.

Bolehkah saya menggandingkan dan menyegerakkan data kecergasan bagi pihak orang lain?

Peserta boleh membantu rakan atau keluarga mereka yang tidak mempunyai telefon pintar yang serasi untuk menyegerakkan rekod kecergasan mereka dan menebus ganjaran dengan melog masuk profil mereka melalui aplikasi Healthy 365.

1. Log keluar daripada profil anda pada aplikasi Healthy 365 dengan memilih “Profil” > “Tetapan” > “Log keluar”.
2. Benarkan keluarga atau rakan anda untuk log masuk ke akaun mereka melalui telefon anda dengan mengikut arahan pada skrin. Untuk arahan langkah demi langkah tentang cara melog masuk, klik [di sini](#)
3. Gandingkan peranti penjejakan kecergasan yang serasi dan segerakkan rekod kecergasan kepada profil Healthy 365 pengguna.
4. Selepas penyegerakan, rekod kecergasan akan dikemas kini kepada profil Healthy 365 pengguna.

Berapa lamakah penjejak kecergasan HPB saya menyimpan data kecergasan saya?

Penjejak kecergasan HPB boleh menyimpan data kecergasan sehingga 7 hari. Untuk mengelakkan kehilangan rekod kecergasan, segerakkan penjejak kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365 sekurang-kurangnya sekali setiap 7 hari.

Bagaimanakah saya menggunakan fungsi Penjejakan Kadar Denyutan Jantung pada penjejak kecergasan HPB saya?

Penjejak kecergasan HPB menjejaki kadar denyutan jantung secara automatik sepanjang

hari, selagi penjejak dihidupkan, mempunyai bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Kadar denyutan jantung diukur dalam denyutan seminit (bpm). Jika anda ingin memantau kadar denyutan jantung anda dengan lebih tepat dalam masa nyata, anda boleh mencetuskan fungsi “Mod Senaman” secara manual.

Untuk mencetuskan fungsi “Mod Senaman”, ketik pada skrin penjejak kecergasan HPB yang mana penderia sentuh berada sehingga perkataan “Senaman” dipaparkan. Lakukan “ketik lama” (ketik dan tahan) pada penderia sentuh bagi mencetuskan “Mod Senaman” untuk melihat penjejakan kadar denyutan jantung masa nyata.

Sila ambil perhatian bahawa kekal pada “Mod Senaman” untuk tempoh masa yang lama akan menghabiskan bateri penjejak kecergasan. Sila ingat supaya mematikan fungsi selepas setiap sesi senaman untuk menjimatkan kuasa bateri.

Bagaimanakah saya mengecas penjejak kecergasan HPB saya?

Penunjuk bateri dipaparkan pada skrin utama penjejak kecergasan HPB anda. Cas apabila penunjuk rendah. Proses pengecasan mengambil masa lebih kurang 2 jam.

Sila rujuk arahan pengecasan yang disediakan dalam panduan pengguna penjejak kecergasan HPB untuk butiran lanjut. Jangan terlalu mengecas penjejak kerana ini akan menyebabkan prestasi bateri merosot dari masa ke masa. Sebarang kerosakan kepada bateri akibat pengecasan berlebihan tidak akan dilindungi di bawah waranti untuk penukaran.

Apakah yang boleh saya lakukan untuk memulihara hayat bateri pada penjejak kecergasan HPB saya?

Bateri penjejak kecergasan HPB habis lebih cepat jika “Mod Senaman” dicetuskan (pemantauan kadar denyutan jantung masa nyata) dan kekal diaktifkan sepanjang hari.

Hayat bateri juga mungkin habis lebih cepat jika dicas secara tidak betul. Cas penjejak tidak melebihi 2 jam. Mengecas penjejak kecergasan semalaman akan menyebabkan prestasi bateri merosot dari masa ke masa.

Bagaimanakah saya melaraskan masa pada penjejak kecergasan HPB saya?

Untuk menukar masa pada penjejak kecergasan, gandingkan dan segerakkan penjejak anda kepada aplikasi Healthy 365. Aplikasi Healthy 365 mengikut zon waktu Singapura (GMT +8). Masa pada penjejak kecergasan anda akan dikemas kini secara automatik kepada waktu Singapura.

Adakah data kecergasan saya akan dikira jika saya pergi ke negara dengan zon waktu yang berbeza?

Aplikasi Healthy 365 mengikut zon waktu Singapura. Jika telefon mudah alih anda telah ditetapkan semula kepada zon waktu baharu, anda mungkin kehilangan langkah dan tempoh rekod masa MVPA dalam zon waktu yang berbeza. Ini terpakai kepada penjejak kecergasan HPB.

Penjejak/mod penjejakan serasi lain tertakluk kepada algoritma penjejak kecergasan/ mod penjejakan masing-masing.

Adakah penjejak kecergasan HPB saya kalis air?

Penjejak kecergasan HPB adalah tahan air tetapi tidak kalis air. Tolong jangan berenang atau

mandi dengan penjejak kecergasan. Penjejak kecergasan yang telah berhenti berfungsi kerana air lihat halaman tidak akan dilindungi oleh waranti produk.

Mengapakah model penjejak kecergasan HPB yang berbeza kelihatan menjejaki data kecergasan saya secara berbeza?

Setiap peranti penjejakan mempunyai algoritma penjejakan sendiri dan hanya berfungsi sebagai anggaran kepada kiraan langkah sebenar, MVPA dan tempoh tidur kerana ini dipengaruhi oleh gaya berjalan dan hayunan lengan setiap individu. Oleh itu, seperti semua penjejak kecergasan komersial, setiap model penjejak kecergasan HPB akan mempunyai kepekaan selaras sendiri yang mungkin mempunyai tahap ketepatan yang berbeza dalam langkah/kadar denyutan jantung/tempoh tidur yang dijejaki.

Untuk mengurangkan berlakunya bacaan yang tidak tepat, pastikan penjejak dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Untuk maklumat lanjut tentang cara memakai penjejak kecergasan HPB anda, rujuk [bahagian ini](#).

Penjejak Kecergasan HPB - Penukaran dan Pembelian

Penjejak kecergasan HPB saya rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan HPB saya?

Semua penjejak kecergasan HPB disertakan dengan tempoh waranti selama 12 bulan dari tarikh pengambilan. Anda boleh melakukan penukaran satu dengan satu bagi penjejak anda yang rosak di [Pusat Khidmat Pelanggan](#) kami atau [Penyedia Perkhidmatan yang Sah](#) jika:

- Penjejak anda berada dalam tempoh 12 bulan dari tempoh waranti dari tarikh pengambilan
- Kerosakan yang berlaku dalam syarat waranti (iaitu, kerosakan pengilang dan kerosakan pada bahan dan mutu kerja)
- Tidak meliputi aksesori seperti kabel pengecasan dan tali

Sila ambil perhatian bahawa penjejak hanya dijamin terhadap kerosakan pengilang dan melindungi kerosakan pada bahan dan mutu kerja. Waranti tidak meliputi haus dan lusuh, salahguna yang berlebihan atau salahguna dan kerosakan yang timbul daripada kegagalan untuk mengikut arahan yang berkaitan dengan penggunaan produk. Ini bermakna hayat bateri berkurangan akibat pengecasan berlebihan yang berterusan, calar, tali putus, skrin retak, resapan air dan pecah tidak akan dilindungi. Aksesori seperti kabel pengecasan, tali boleh tanggal dan pin tali juga tidak dilindungi dalam waranti.

Sila baca panduan pengguna dalam pembungkusan penjejak kecergasan dengan teliti untuk pemahaman yang lebih baik tentang cara menggunakan penjejak kecergasan HPB. Penukaran untuk kerosakan yang timbul daripada salahguna tidak akan dilayan.

Anda boleh menempah janji temu penukaran penjejak pada aplikasi Healthy 365 untuk menukar penjejak kecergasan HPB anda yang rosak. Sila lihat [panduan tempah janji temu](#) kami untuk maklumat lanjut.

Bagaimanakah saya tahu jika penjejak saya masih dalam tempoh waranti 12 bulan?

Peserta dengan penjejak kecergasan HPB yang berada dalam tempoh waranti 12 bulan akan dapat menempah janji temu pada aplikasi Healthy 365 bagi membuat pertukaran 1 dengan 1 untuk penjejak kecergasan HPB mereka yang rosak di Pusat Khidmat Pelanggan kami.

Jika penjejak anda telah melebihi tempoh waranti 12 bulan, anda tidak akan dapat meneruskan untuk menempah janji temu penukaran di laman tempahan janji temu.

Untuk menyemak jika anda layak mengambil penjejak kecergasan HPB baharu, lihat [kelayakan pengambilan](#) untuk maklumat lanjut.

Apakah yang perlu saya lakukan untuk menukar Penjejak Kecergasan HPB saya?

Peserta boleh menempah janji temu pada aplikasi Healthy 365 untuk menukar penjejak kecergasan HPB mereka yang rosak di Pusat Khidmat Pelanggan kami. Sila semak [syarat penukaran](#) sebelum membuat janji temu. Sila ambil perhatian bahawa penukaran adalah berdasarkan janji temu sahaja.

[Klik di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menempah janji temu penukaran pada aplikasi Healthy 365.

Saya telah kehilangan atau melupuskan penjejak HPB lama saya. Bolehkah saya mengambil penjejak baharu bagi Cabaran Langkah Kebangsaan™?

Jika anda telah kehilangan atau melupuskan penjejak musim lalu anda, dan ingin yang baharu, anda boleh menyemak jika anda layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB baharu dengan melihat [kelayakan pengambilan](#) anda.

Di manakah saya boleh membeli Penjejak Kecergasan HPB?

Penjejak kecergasan tersedia untuk pembelian daripada penyedia perkhidmatan kami yang sah. Sila rujuk [senarai penyedia perkhidmatan yang sah](#) kami untuk maklumat lanjut.

Saya membeli penjejak kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah. Penjejak itu rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan yang rosak itu di Pusat Khidmat Pelanggan HPB?

Jika anda telah membeli Penjejak Kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah dan penjejak itu rosak, anda boleh menukarnya di Penyedia Perkhidmatan yang Sah yang sama jika penjejak yang rosak itu berada dalam tempoh waranti. Semasa penukaran, anda perlu memberikan penjejak kecergasan yang rosak dan resit pembelian. Sila ambil perhatian bahawa penjejak kecergasan yang rosak ini mungkin tidak boleh ditukar di Pusat Khidmat Pelanggan HPB.

Peranti dan Aplikasi Penjejakan Serasi Healthy 365 yang Lain

Apakah peranti/aplikasi penjejakan kecergasan lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?

Selain daripada menggunakan penjejak kecergasan yang dikeluarkan oleh HPB, anda juga boleh menjejaki langkah dan tempoh MVPA anda menggunakan penjejak atau aplikasi mudah alih lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365.

Peranti dan aplikasi mudah alih penjejakan kecergasan yang serasi:

- Aplikasi mudah alih Actxa®
- Aplikasi mudah alih Apple Health
- Aplikasi mudah alih Fitbit dengan mana-mana penjejak Fitbit
- Aplikasi mudah alih Garmin Connect™
- Aplikasi mudah alih HUAWEI Health

- Aplikasi mudah alih Polar Flow
- Aplikasi mudah alih Samsung Health

Jika anda menggunakan salah satu daripada peranti penjejakan kecergasan atau aplikasi mudah alih kecergasan yang serasi di atas, peranti anda perlu dapat menjejaki kadar denyutan jantung untuk menyumbang kepada kategori MVPA.

Apple Health

Apple Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti penjejakan. Sila ambil perhatian bahawa aplikasi Healthy 365 hanya mengambil data langkah dan kadar denyutan jantung daripada Apple Watch dan telefon.

HUAWEI Health

HUAWEI Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti. Sila ambil perhatian bahawa aplikasi Healthy 365 hanya mengambil data langkah dan kadar denyutan jantung daripada peranti boleh pakai yang serasi yang digandingkan dengan HUAWEI Health dan telefon.

Samsung Health

Samsung Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti. Memandangkan Healthy 365 mengambil langkah dan kadar denyutan jantung daripada satu peranti penjejakan pada Samsung Health, sila pastikan bahawa peranti penjejakan pilihan anda dipilih semasa digandingkan dengan aplikasi Healthy 365.

Jika anda menggunakan penjejak Samsung, sila pastikan mod senaman diaktifkan secara manual semasa merekodkan masa MVPA.

Bagaimanakah saya menggandingkan dan menyegerakkan peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?

[Klik di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menyediakan mod penjejakan lain pada aplikasi Healthy 365.

Sila pastikan bahawa:

- Kedua-dua aplikasi Healthy 365 dan aplikasi kecergasan yang serasi telah dikemas kini kepada versi terkini.
- Semua kebenaran untuk aplikasi Healthy 365 bagi mengakses data kecergasan yang berkaitan telah didayakan.
- Aplikasi kecergasan yang serasi membaca dan memaparkan data kecergasan daripada peranti penjejakan pilihan anda.
- Anda telah menyegerakkan data kecergasan anda kepada aplikasi penjejakan masing-masing sebelum menyegerakkan kepada aplikasi Healthy 365. Sebagai contoh, pengguna Fitbit dikehendaki melancarkan aplikasi mudah alih Fitbit terlebih dahulu untuk menyegerakkan rekod kecergasan mereka, kemudian melancarkan aplikasi Healthy 365. Ini akan membolehkan aplikasi Healthy 365 mengeluarkan rekod kecergasan terkini daripada Fitbit.

[Klik di sini](#) untuk panduan penyelesaian masalah atau hubungi [Saluran Khidmat Pelanggan](#) kami untuk bantuan lanjut.

Bagaimanakah saya menukar antara mod penjejakan yang berbeza?

[Klik di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menukar antara mod penjejakan yang berbeza.

Untuk mengelakkan kehilangan data kecergasan, sila pastikan anda telah menyegerakkan data kecergasan sedia ada anda sebelum menukar mod penjejakan anda.

Saya kehilangan data kecergasan saya. Bagaimanakah itu berlaku?

Kehilangan data kecergasan boleh berlaku di bawah keadaan berikut:

- [Menukar mod penjejakan](#)
- [Merekodkan data kecergasan dalam zon waktu yang berbeza daripada Singapura](#)
- [Menyegerakkan peranti atau aplikasi penjejakan anda selepas 8 hari atau lebih](#)
- Menukar telefon anda tanpa menyegerakkan data kecergasan anda

Untuk maklumat lanjut tentang cara mengelakkan kehilangan data kecergasan, sila klik pada senario masing-masing di atas.

Mengapakah terdapat perbezaan antara data kecergasan yang dipaparkan pada aplikasi Healthy 365 saya dan aplikasi kecergasan lain?

Aplikasi Healthy 365 mempunyai logik dan algoritma dalaman tersendiri untuk mendapatkan semula dan mengira data kecergasan daripada aplikasi penjejakan lain, seperti Apple Health atau Samsung Health. Ini mungkin menyebabkan perbezaan dalam bilangan langkah atau tempoh MVPA yang ditunjukkan pada aplikasi Healthy 365 jika dibandingkan dengan aplikasi kecergasan lain.

Sebagai contoh, anda mungkin digandingkan dengan berbilang peranti penjejakan kecergasan pada Samsung Health. Walaupun aplikasi Samsung Health anda akan menunjukkan jumlah bilangan langkah dan kadar denyutan jantung yang direkodkan oleh pelbagai peranti, hanya data kecergasan yang diambil semula dan dikira oleh aplikasi Healthy 365 akan disegerakkan.

Jika anda menghadapi masalah semasa cuba menyegerakkan data kecergasan anda, anda boleh menyemak [panduan penyelesaian masalah](#) kami atau hubungi [saluran Khidmat Pelanggan](#) kami untuk bantuan lanjut.

Apakah yang perlu saya lakukan jika saya menghadapi masalah dengan peranti atau aplikasi penjejakan saya?

Sila hubungi penyedia perkhidmatan sah anda masing-masing, jika anda menghadapi masalah dengan peranti penjejakan anda.

Untuk isu berkaitan aplikasi Healthy 365, seperti penyediaan mod penjejakan kecergasan, peranti digandingkan atau penyegerakan data kecergasan, anda boleh menghubungi talian penting kami di 1800 2231313 atau e-mel kami di hpb_mailbox@hpb.gov.sg.

Aplikasi Healthy 365 – Panduan Penggunaan

Untuk maklumat lanjut dan panduan pengguna tentang aplikasi Healthy 365, klik [di sini](#) untuk mengetahui lebih lanjut.

Sokongan Khidmat Pelanggan

Saluran Khidmat Pelanggan

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

Peserta yang memerlukan bantuan langsung untuk menavigasi aplikasi Healthy 365, mendaftar untuk cabaran, menebus ganjaran atau menyelesaikan masalah berkaitan penjejak kecergasan boleh menempah janji temu melalui aplikasi Healthy 365 untuk sokongan umum di Pusat Khidmat Pelanggan kami.

[Klik di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menempah janji temu sokongan umum pada aplikasi Healthy 365.