

## Healthy 365 应用常见问题 (FAQs)

<b>A. 使用 Singpass Myinfo 注册或验证 Healthy 365 账户</b>	3
1. 为什么 Healthy 365 应用要使用 Singpass Myinfo?	3
2. 使用 Singpass Myinfo 进行身份验证时, 哪些个人资料将被获取?	3
3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证?	3
4. 如果没有 Singpass 账户, 应该怎么办?	4
5. 我是否必须在手机上安装 Singpass 应用来完成验证?	4
6. 如果没有智能手机, 但我有 Singpass 账户, 是否还能注册 Healthy 365 账户?	4
7. 如果我是外国人, 我是否能注册 Singpass 并创建 Healthy 365 账户?	5
8. 如何修改 Singpass Myinfo 资料或重置密码?	5
9. Board? 如果 Singpass Myinfo 里的个人资料后续出现更新, 是否需要通知保健局?	5
10. 如果在使用 Singpass 时遇到问题, 我该如何解决?	6
11. 在使用 Singpass 对 Healthy 365 账户完成创建或验证后, 是否还能修改我的个人资料?	6
12. 如果在 Singpass 中登记的外国身份证号码 (FIN) 或新加坡身份证号码 (NRIC) 与 Healthy 365 账户的个人资料不一致, 我该怎么办?	6
13. 如果在 Singpass Myinfo 里的出生日期 (DOB) 缺少“日”和/或“月”, 是否会影响 Healthy 365 应用的使用?	6
14. 如果不使用 Singpass Myinfo 对 Healthy 365 账户进行验证, 会有什么影响?	7
15. 如果 Healthy 365 账户尚未验证, 我的账户中的保健积分和电子礼券将会如何?	7
16. 如果 Healthy 365 账户尚未验证, 我已预订的活动是否会受到影响?	7
<b>B. 关于 15 岁以下未成年人使用 Healthy 365 合格条件的变更</b>	8
1. 我未满 15 岁, 无法使用 Healthy 365 应用, 该如何报名参加保健局的亲子活动 (例如, 活跃家庭计划)?	8
2. 我未满 15 岁, 无法使用 Healthy 365 应用, 我的亲戚或 (外) 祖父母是否能帮我报名参加亲子活动?	9
3. 满 15 岁后是否能使用自己的 Healthy 365 账户?	9
4. 我已经 15 岁了, 但最近更换了手机号码。我该如何进入 Healthy 365 应用并更新我的个人资料?	9
<b>C. Health 365 账户管理</b>	10
1. 如何退出 Healthy 365 应用?	10
<b>D. 在 Healthy 365 应用中参与挑战活动</b>	10
1. 如何注册参与挑战活动?	10
2. 是否能用自己的 Healthy 365 应用账户替朋友或家人报名挑战活动?	10
<b>E. Healthy 365 应用相关技术问题</b>	10
1. 如何在 Healthy 365 应用中手动设置首选语言?	10
2. 为什么 Healthy 365 应用里只有部分界面提供了翻译?	11
3. 使用 Healthy 365 应用是否需要连接网络?	11

4.	如果我不小心删除了 Healthy 365 应用, 应该怎么办? .....	11
5.	“发送诊断报告 (Send Diagnostic Report)” 功能的目的是什么? .....	12
6.	我无法登录 Healthy 365 应用, 应该怎么办? .....	12
<b>F.</b>	<b>主页与导航指南</b> .....	<b>12</b>
1.	为什么主页界面看起来不一样? .....	12
2.	如何找到“我的每日进展 (My Daily Progress)”? .....	12
3.	如何找到“为您推荐 (Recommended For You)”功能? .....	13
4.	如何预约领取或更换运动手环? .....	13
<b>G.</b>	<b>“我的每日进展”功能</b> .....	<b>14</b>
1.	“我的每日进展 (My Daily Progress)”功能是什么? .....	14
2.	“我的每日进展 (My Daily Progress)”追踪哪些活动? .....	14
3.	如何达到每个环节的每日目标? .....	15
4.	如何记录饮食? .....	15
5.	如何追踪我摄入的卡路里? .....	17
6.	如何追踪我的步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 时长和睡眠时长? .....	18
7.	为什么加载仪表板时出现错误? .....	21
8.	为什么仪表板上的步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 时长和睡眠活动图标是灰色的? .....	21
9.	追踪日常活动是否有奖励? .....	22
10.	我是否需要参加 HPB 的挑战活动, 例如全国健步大挑战™和“吃吃、喝喝、买买、保健大挑战”活动, 才能在“我的每日进展”中追踪餐饮记录、步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 时长和睡眠时长? .....	22
11.	日常活动的目标是如何设定的? .....	22
12.	是否能调整日常活动的目标? .....	23
<b>H.</b>	<b>查看活动历史</b> .....	<b>23</b>
1.	如何查看过去的活动记录? .....	23
<b>I.</b>	<b>“为您推荐 (Recommended For You)”功能</b> .....	<b>24</b>
1.	“为您推荐 (Recommended For You)”功能是什么? .....	24
2.	如何查看所有推荐给我的项目和资源? .....	24
3.	如何取消某个项目或资源的推荐? .....	25
4.	如何查看未推荐的项目或资源? .....	25
5.	为什么收到的推荐项目和资源与家人或朋友的不同? .....	26
6.	“我的活动 (My Events)”下的“推荐 (Recommended)”标签有何用途? .....	26
7.	推荐活动包括哪些类型? .....	26
8.	为什么没有根据我的偏好推荐活动? .....	26

## A. 使用 Singpass Myinfo 注册或验证 Healthy 365 账户

自 2023 年 1 月 5 日起，所有新旧用户在注册或验证 Healthy 365 账户时，均需使用 Singpass Myinfo 完成身份验证。仅需验证一次即可。完成验证后，您便可以使用您的身份证号码 (NRIC) 或外国身份证号码 (FIN) 以及手机号码，直接登录 Healthy 365 应用。

### 1. 为什么 Healthy 365 应用要使用 Singpass Myinfo?

为了响应政府加强数据治理整体策略的号召，自 2023 年 1 月 5 日起，所有 Healthy 365 应用的用户都需要通过 Singpass Myinfo 进行账户验证。

这一次性的验证措施旨在保护用户免受欺诈风险，例如身份冒用等。

此外，对于新用户而言，通过 Singpass Myinfo 注册 Healthy 365 账户即可以简化注册流程。系统会自动提取并预填您的个人资料，让您在注册时更加便捷。

### 2. 使用 Singpass Myinfo 进行身份验证时，哪些个人资料将被获取?

在您使用 Myinfo 进行身份验证的过程中，我们将收集以下个人资料：姓名、身份证号码 (NRIC) 或外国身份证号码 (FIN)、出生日期、性别、居住地址、婚姻状况、种族、手机号码以及电邮地址。请放心，您向保健局提供的所有个人数据都将严格遵守我们在 <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement> 所发布的 **隐私声明** 以及 <https://go.gov.sg/h365-privacystatement> 所规定的 Healthy 365 隐私政策。

### 3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证?

自 2023 年 1 月 5 日起，您可以在应用商店下载最新版本的 Healthy 365 应用，以便使用 Singpass Myinfo 进行账户验证。如果您尚未拥有 Singpass 账户，请点击链接以获取指导 [A4. 如果没有 Singpass 账户，应该怎么办?](#)

请按照应用内的指示步骤来创建新账户或验证您已有的 Healthy 365 账户。详细的注册与验证指南可在 <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving> 页面下的“**Healthy 365 入门指南 (Your 101 to Healthy 365)**”下载。

在您的 Healthy 365 应用中进行一次性的 Singpass 验证时，您可以通过以下两种方式登录 Singpass 账户：i) 点击屏幕上的 QR 码，以启动您的 Singpass 应用；或者 ii) 如果您的手机设备上未安装 Singpass 应用，您可以使用用户 ID 和密码进行登录。

\*请注意，只有手机号码、电邮地址和婚姻状况是可以编辑的字段，而您后续可使用手机号码来登录 Healthy 365 应用。如果因服务中断而无法连接 Singpass 或 Myinfo 服务，请稍后重试。

#### 4. 如果没有 Singpass 账户，应该怎么办？

年满 15 岁的新加坡公民、永久居民或持有外国身份证号码 (FIN) 的人士均可注册 Singpass 账户。您可以在 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 上查询合格条件并完成注册。

您也可以亲自前往任 Singpass 柜台办理。请携带必要的身份证明文件，例如身份证 (NRIC) 或外国身份证 (FIN) 原件。柜台的具体位置可在 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations> 查询。

若需要更多协助，请联系 Singpass 的咨询处，通过发电邮至 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或拨打热线+65 6335 3533 与我们联系。客服工作时间为星期一至星期五的早上 8 点至晚上 8 点，星期六的早上 8 点至下午 2 点，星期天及公共假期不提供服务。

#### 5. 我是否必须在手机上安装 Singpass 应用来完成验证？

虽然我们的建议是在手机上安装 Singpass 应用以便于操作，但如果您选择不安装或无法安装，您仍然可以通过输入 Singpass 的用户 ID 和密码，在 Healthy 365 应用中完成一次性的验证流程。

#### 6. 如果没有智能手机，但我有 Singpass 账户，是否还能注册 Healthy 365 账户？

注册 Healthy 365 账户需要用到智能手机。如果您没有智能手机，您可以借用家人或朋友的设备来完成注册。在注册前，请确保他们先退出自己的 Healthy 365 账户，然后您就可以使用他们的设备并以您的身份资料创建新的账户。

## 7. 如果我是外国人，我是否能注册 Singpass 并创建 Healthy 365 账户？

持有新加坡永久居民身份或外国身份证号码（FIN）且年满15岁的人士，均可注册Singpass账户。您可以浏览<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 来确认合格条件并完成注册。一旦您注册了Singpass账户，便能够注册Healthy 365账户。

若需要更多协助，请联系 Singpass 的咨询处，通过发电邮至 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或拨打热线+65 6335 3533 与我们联系。客服工作时间为星期一至星期五的早上 8 点至晚上 8 点，星期六的早上 8 点至下午 2 点，星期日及公共假期不提供服务。

## 8. 如何修改 Singpass Myinfo 资料或重置密码？

- a) 您可以浏览 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 重置 Singpass 密码。
- b) 若需要更新手机号码、电邮地址或密码，请登录 <https://www.Singpass.gov.sg/main/> 网站，进入“我的账户 (My Account)”页面并遵循指示进行操作。

如果您发现从 Myinfo 获取的个人资料有误或需要额外帮助，请联系 Singpass 咨询处，通过电邮 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或拨打热线+65 6335 3533 寻求协助。客服工作时间为星期一至星期五的早上 8 点至晚上 8 点，星期六的早上 8 点至下午 2 点。星期日及公共假期不提供服务。

## 9. 如果 Singpass Myinfo 里的个人资料后续出现更新，是否需要通知保健局？

在 Singpass Myinfo 里更新资料不会自动同步至您的 Healthy 365 账户。您可以通过以下步骤在 Healthy 365 应用中手动更新您的个人资料：

- a) 在应用主页点击“个人资料 (Profile)”，随后在“主要信息 (Primary Information)”选项下点击“查看更多 (View More)”。
- b) 您可以直接在应用内更新手机号码、电邮地址和婚姻状况（请注意，您后续将可使用更新后的手机号码登录 Healthy 365 应用）。
- c) 若要更新其他个人资料，请点击“使用 Singpass 更新 (Update with Singpass)”。
- d) 登录 Singpass 并同意授权获取您的数据，选择“我同意 (I Agree)”。

- e) 点击“确认 (Confirm)”按钮，系统会 向您注册的手机号码发送一个 4 位数的一次性密码。收到该密码后，请输入并点击“提交 (Submit)”。
- f) 提交后，您的 Healthy 365 账户中的个人资料将更新为 Myinfo 中的最新信息。

## 10. 如果在使用 Singpass 时遇到问题，我该如何解决？

Singpass 是由科技局管理的认证服务，保健局作为政府机构之一，也使用 Singpass 以及该服务的双重认证服务。如果您遇到任何与 Singpass 相关的问题，例如无法通过 Singpass 登录、遗失了 Singpass 密钥、忘了密码或无法接收一次性密码，请拨打 Singpass 咨询处的热线+65 6335 3533，或发送电邮至 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 寻求帮助。

## 11. 在使用 Singpass 对 Healthy 365 账户完成创建或验证后，是否还能修改我的个人资料？

是的。在完成 Singpass Myinfo 的验证之后，您可以在 Healthy 365 应用中修改您的手机号码、电邮地址和婚姻状况。欲知详细步骤，请参阅 [A9. 如果 Singpass Myinfo 里的个人资料后续出现更新，是否需要通知保健局？](#)

## 12. 如果在 Singpass 中登记的外国身份证号码 (FIN) 或新加坡身份证号码 (NRIC) 与 Healthy 365 账户的个人资料不一致，我该怎么办？

请发电邮至 [HPB\\_mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_mailbox@hpb.gov.sg) 通知我们。我们将为您进行后续的验证流程，并为您提供必要的帮助。

## 13. 如果在 Singpass Myinfo 里的出生日期 (DOB) 缺少“日”和/或“月”，是否会影响 Healthy 365 应用的使用？

在您的 Healthy 365 应用中，个人资料中的出生日期字段会自动填充 Singpass Myinfo 的出生日期，这些资料反映了您外国身份证号码 (FIN) 或新加坡身份证号码 (NRIC) 的出生日期记录。

我们注意到，部分用户在 Singpass Myinfo 中的出生日期可能缺少“日”和/或“月”。由于参与 Healthy 365 应用的活动仅需要“年”的资料，即使您的 Singpass Myinfo 中的出生日期信息缺少这些部分，您仍然可以正常使用 Healthy 365 应用。

请注意：如果您的 Singpass Myinfo 中的出生日期信息缺少“日”和/或“月”，这可能导致 Healthy 365 应用中显示的出生日期与您实际的生日有所差异。如果缺少“日”，Healthy 365 应用会自动将出生日期设置为“01”。如果缺少“月”，系统则会默认为“Jan（1月）”。例如，如果您的 Singpass Myinfo 中只记录了出生年份为 1945 年，那么在 Healthy 365 应用的个人资料中，您的出生日期将显示为“1945 年 1 月 1 日”。这是应用内生成的日期，不会对您在其他应用中的个人资料产生影响。

#### 14. 如果不使用 Singpass Myinfo 对 Healthy 365 账户进行验证，会有什么影响？

未完成验证的用户将无法使用 Healthy 365 应用，这意味着您将无法同步健身数据、兑换奖励、扫描 QR 码、参与挑战活动、参加活动项目，以及在应用上预约运动手环的领取或交换服务。请确保在 2023 年 2 月 7 日之前完成账户验证，以继续使用 Healthy 365 应用的所有功能。您可以参阅 [A3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证？](#) 来获取详细的验证步骤。

#### 15. 如果 Healthy 365 账户尚未验证，我的账户中的保健积分和电子礼券会如何？

您账户中的保健积分和电子礼券将仍然有效，直至有效期结束。

请确保在 2023 年 2 月 7 日之前完成账户验证，以便您能够继续兑换这些积分和礼券。您可以参阅 [A3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证？](#) 来获取详细的验证步骤。

#### 16. 如果 Healthy 365 账户尚未验证，我已预订的活动是否会受到影响？

您在 Healthy 365 账户中预订的现有活动将仍然有效。但是，如果您无法登录 Healthy 365 应用并进行签到，您将因为无法通过应用扫描签到而面临缺席的惩罚。

自 2021 年 7 月 12 日起，对于通过 Healthy 365 应用注册但未出席的实地活动，将受到缺席惩罚。缺席者将被禁止在 7 天内使用 Healthy 365 应用预订任何实地活动，该惩罚从您最后一次

缺席的活动时间开始计算。如果您在 7 天内错过了多个已预订的活动，惩罚期将从您最后一次缺席日起再延长 7 天。

为了确保您能够继续使用 Healthy 365 应用，我们强烈建议您尽快更新到最新版本。请参阅 [A3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证?](#) 以获取详细的验证步骤。

## B. 关于 15 岁以下未成年人使用 Healthy 365 合格条件的变更

自 2023 年 1 月 5 日起，所有新注册和已有 Healthy 365 账户的用户必须通过 Singpass Myinfo 进行身份验证。因此，年龄在 15 岁以下的未成年人在达到 15 岁之前将无法注册或使用 Healthy 365 应用。

### 1. 我未满 15 岁，无法使用 Healthy 365 应用，该如何报名参加保健局的亲子活动（例如，活跃家庭计划）？

您可以请父母为您报名参加一个允许携带孩子的亲子活动，这样您就可以和他们一起参加。

注册亲子活动的步骤如下：

- a) 在 Healthy 365 应用的主页点击“探索 (Explore)”。
- b) 选择“活动 (Events)”选项。
- c) 选择您想要参加的亲子活动时段。
- d) 点击“立即预订 (Book Now)”以完成报名。

每个亲子活动预订名额仅限 1 名成人和 1 名儿童，儿童在参加活动时必须由预订活动的家长陪同。请注意，自 2023 年 2 月初起，亲子活动将启用新的注册流程。届时，您可以通过应用内指引或浏览 <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> 来获取最新的注册资讯。

## 2. 我未满 15 岁，无法使用 Healthy 365 应用，我的亲戚或（外）子父母是否能帮我报名参加亲子活动？

凡是已验证的 Healthy 365 应用用户，都可以为您预订亲子活动并陪同您参加。但请注意，自 2023 年 2 月初起，新的注册流程将要求只有通过 Singpass MyInfo 验证关系的家长或法定监护人才能为 15 岁以下孩子预订亲子活动。

您可以在应用内查看或浏览 <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> 以获取最新的注册资讯。

## 3. 满 15 岁后是否能使用自己的 Healthy 365 账户？

一旦您注册了 Singpass 账户，便能进入您的 Healthy 365 账户。新加坡公民、永久居民或持有外国身份证号码（FIN）的 15 岁及以上人士均可注册 Singpass 账户。您可以浏览 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 来确认合格条件并进行注册。

一旦您成功注册 Singpass 账户后，可以参阅 [A3. 如何使用 Singpass 对 Healthy 365 账户进行注册或验证？](#) 来登录并使用您的 Healthy 365 账户。

## 4. 我已经 15 岁了，但最近更换了手机号码。我该如何进入 Healthy 365 应用并更新我的个人资料？

如果您更新了手机号码，致使无法接收登录所需的一次性密码，您可以在 Healthy 365 应用的登录界面点击“需要帮助？(Need help?)”选项。选择“我已更换手机号码 (I have changed my mobile number)”，然后按照指示通过 Singpass Myinfo 验证您的账户并更新您的手机号码。验证完成后，再次尝试登录，您就应该能够收到一次性密码。

## C. Healthy 365 账户管理

### 1. 如何退出 Healthy 365 应用？

您可以通过在Healthy 365应用的设置选项中选择“退出Healthy 365 (Withdraw from Healthy 365)”来完成退出，或者直接发送电邮至[HPB\\_Mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_Mailbox@hpb.gov.sg)与我们联系。

## D. 在 Healthy 365 应用中参与挑战活动

### 1. 如何注册参与挑战活动？

在开始以下步骤之前，请确保您的智能手机已连接到互联网：

- a) 在 Healthy 365 应用的主屏幕上，点击“探索(Explore)”选项。
- b) 点击“挑战(Challenges)”卡片。
- c) 从列表中选择您感兴趣的挑战活动。
- d) 如果挑战活动需要输入邀请码，请提供相应的代码；否则可以直接点击“立即加入(Join now)”。

### 2. 是否能用自己的 Healthy 365 应用账户替朋友或家人报名挑战活动？

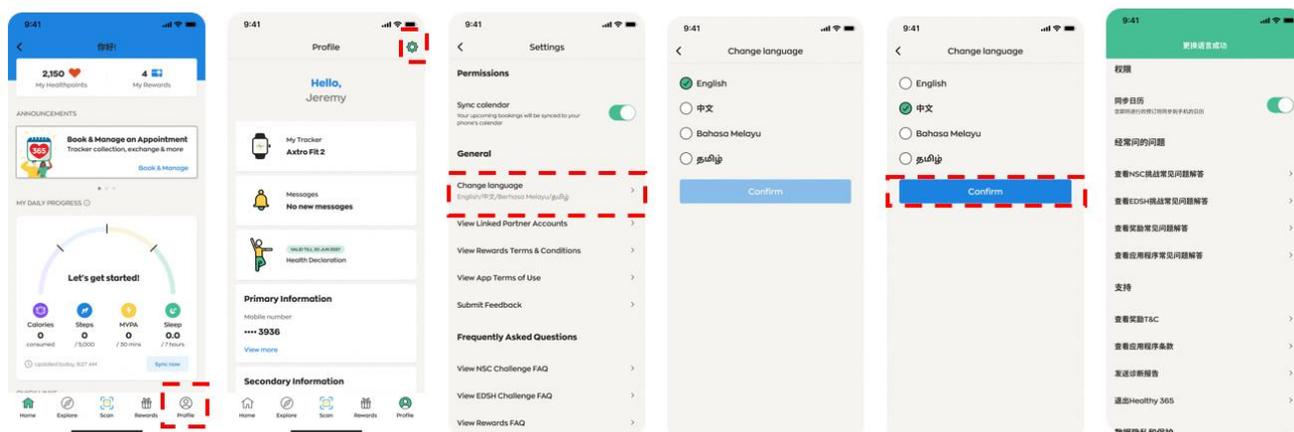
不可以，每个人需要单独报名。每部手机同时只能登录一个账户。如果您想帮助朋友或家人报名挑战活动，您需要先退出自己的账户，然后使用他们的账户登录，才能为他们报名。

## E. Healthy 365 应用相关技术问题

### 1. 如何在 Healthy 365 应用中手动设置首选语言？

请确保您已将 Healthy 365 应用更新至最新版本，您可以在苹果应用商店 (Apple App Store) 或谷歌应用商店 (Google Playstore) 进行更新。以下是在应用中设置语言的步骤：

- a) 在主屏幕上点击“个人资料(Profile)”。
- b) 点击屏幕右上角的设置图标。
- c) 选择“更改语言(Change language)”选项。
- d) 在弹出的列表中选择您偏好的语言。
- e) 确认选择后，点击“确定(Confirm)”。



## 2. 为什么 Healthy 365 应用里只有部分界面提供了翻译？

为了让更多用户能够无障碍地使用 Healthy 365 应用并养成健康的生活习惯，我们特意将应用中的一些关键界面翻译成了华语、马来语和泰米尔语。

我们将持续关注用户对应用的反馈，未来可能会增加更多界面的翻译，以进一步提升用户体验。

## 3. 使用 Healthy 365 应用是否需要连接网络？

使用 Healthy 365 应用的所有功能，包括但不限于报名挑战活动、同步运动手环的数据到手机上、更新积分以及兑换奖励等，您需要确保设备连接到互联网（可以通过数据流量或无线网）。

## 4. 如果我不小心删除了 Healthy 365 应用，应该怎么办？

请前往苹果应用商店 (App Store) 或安卓应用商店 (Google Play) 重新安装应用，并使用您的 Healthy 365 账户登录，以便恢复您的数据和进度。

## 5. “发送诊断报告”功能的目的是什么？

此功能旨在让保健局诊断您的手机设备可能遇到的问题。

只有在客服专员建议您发送诊断报告的情况下才能进行此举。

## 6. 我无法登录 Healthy 365 应用，应该怎么办？

您可能使用的是旧版本的Healthy 365应用。请前往应用商店下载最新版本的Healthy 365应用，并按照屏幕上的指示进行操作。

如果您更换了手机号码并且无法接收一次性密码，请在Healthy 365应用的登录界面上点击“需要帮助？(Need help?)”，选择“我已更换手机号码 (I have changed my mobile number)”，然后按照屏幕上的指示使用Singpass Myinfo对您的Healthy 365账户进行验证并更新您的手机号码。完成这些步骤后，再次尝试登录应用，您应该能够接收到一次性密码了。

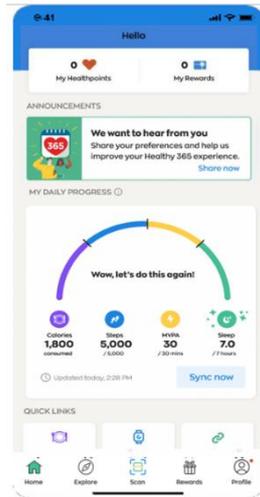
## F. 主页与导航指南

### 1. 为什么主页界面看起来不一样？

我们对主页进行了更新，增加了两个新功能：“我的每日进展 (My Daily Progress)”和“为您推荐 (Recommended For You)”，旨在提升应用的使用体验。

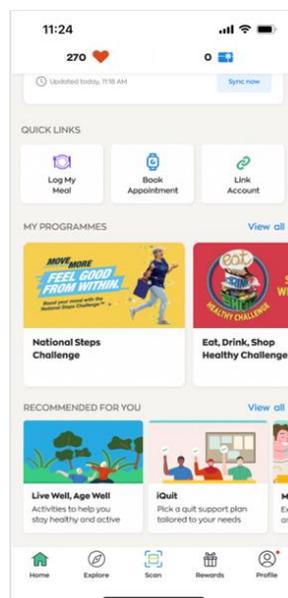
### 2. 如何找到“我的每日进展 (My Daily Progress)”？

打开 Healthy 365 应用后，您会在主页看到一个综合的仪表盘，名为“我的每日进展 (My Daily Progress)”，它用于追踪您的卡路里摄入量、步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 以及睡眠情况。如果您的应用未出现这个功能，请确保您的应用已更新至最新版本。



### 3. 如何找到“为您推荐 (Recommended For You)”功能？

打开 Healthy 365 应用后，您会在主页看到一个名为“为您推荐 (Recommended For You)”的轮播图，这里会显示为您精心推荐的项目和资源。如果您的应用未出现这一部分，请确保您的应用已更新到最新版本。



### 4. 如何预约领取或更换运动手环？

在主页的“快速链接 (Quick Links)”部分，点击“预约 (Book Appointment)”以选择您需要的预约类型。

更多详细资讯：

- [如何预约并领取您的免费保健促进局全国健步大挑战™运动手环](#)
- [如何预约更换保健促进局全国健步大挑战™运动手环](#)

## G. “我的每日进展 (My Daily Progress)” 功能

### 1. “我的每日进展 (My Daily Progress)” 功能是什么？

365 应用中的“我的每日进展 (My Daily Progress)” 仪表板记录并追踪您一整天的活动，帮助您达成健康目标。对于应用的现有用户来说，这个功能是对“活动摘要 (Activity Summary)” 功能的升级，它不仅追踪步数和中至高强度体力活动 (MVPA) 时长，还增加了通过饮食记录对每日卡路里的追踪功能。此外，您还可以追踪步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 时长和睡眠时长。

四项不同的活动将以四个不同颜色作为代表来对您的进展进行总结。主要目标是鼓励用户关注饮食、增加活动量、定期锻炼，并确保每天获得充足的睡眠。

### 2. “我的每日进展 (My Daily Progress)” 追踪哪些活动？

“我的每日进展 (My Daily Progress)” 功能将显示四个活动环。

- 紫色“**饮食**”环显示您已记录了一天中不同时间段的饮食记录，以及这些餐饮所摄取的卡路里。
- 蓝色“**步数**”环显示您当天走了多少步。
- 黄色“**中至高强度体力活动**”环显示您完成中至高强度体力活动 (MVPA) 的时长。
- 绿色“**睡眠**”环显示您的总睡眠时长。

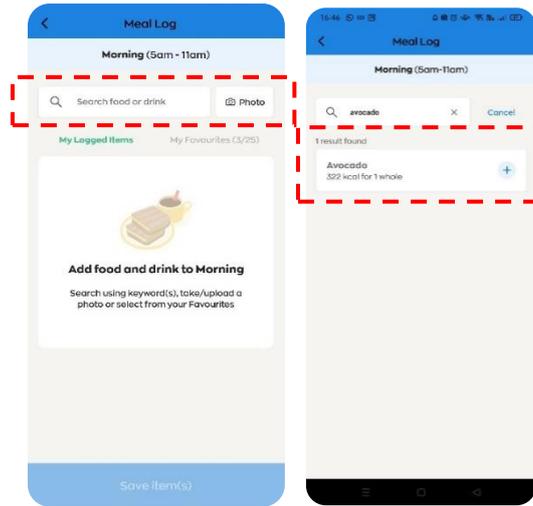
### 3. 如何达到每个环节的每日目标？

- 完成“**饮食**”环节：在一天中至少记录三个不同时间段的餐饮，根据您记录的饮食记录，系统会显示相应的卡路里摄入量。
- 完成“**步数**”环节：一天内累计行走至少 5000 步。
- 完成“**中至高强度体力活动**”环节：一天内至少进行 30 分钟的中至高强度体力活动 (MVPA)。
- 完成“**睡眠**”环节：一天内确保至少 7 小时的睡眠时间。每天的睡眠记录从中午 12 点开始，至次日凌晨 11 点 59 分结束。只有连续至少 2 小时的睡眠才会被纳入统计。



### 4. 如何记录饮食？

- a. 饮食记录工具的搜索功能依托于一个包含超过 3000 种本地常见食物和饮料的庞大数据库。
- b. 选择您用餐或饮水的日期。您可以记录当天或前一天的饮食。
- c. 选择您用餐或饮水的相应时间段。
- d. 您可以通过以下两种方式搜索食物或饮料：
  - i. **在搜索栏输入关键词，进行手动搜索。**系统会显示与关键词最匹配的食物或饮料列表供您选择。
  - ii. **使用“拍照 (Photo)”功能上传您的食物或饮料照片。**系统会显示与您上传照片最相似的食物或饮料，且显示最多 5 种。如果搜索结果与您的照片不符，您可能需要尝试通过关键词来搜索。
- e. 根据搜索结果，您可以查看所选食物或饮料的卡路里含量。



f. 您可以通过以下两种方式将食物或饮料添加到相应的时间段：

- i. 在搜索结果显示时，点击您想要添加的食物或饮料旁边的“+”（查阅前文(d)部分以了解如何搜索食物或饮料）。
- ii. 在“我的收藏 (My Favourites)”标签页中，点击食物或饮料旁边的“+”按钮。在“我的收藏 (My Favourites)”中添加喜爱的食物或饮料后才可使用该功能。

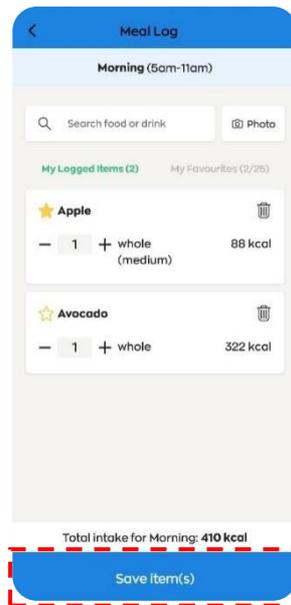
**如何将食物或饮料添加到“我的收藏 (My Favourites)”：**

- 选择您用餐或饮水的时间段。
- 对食物或饮料进行搜索。
- 点击搜索结果中食物或饮料旁边的“+”按钮，将选择添加到“我的记录项目”标签页。
- 点击食物或饮料旁边的星形图标，将选择设为收藏。您将在“我的收藏 (My Favourites)”标签页看到该选项，收藏数量会随之增加。

**如何从“我的收藏 (My Favourites)”中移除食物或饮料：**

- 选择您用餐或饮水的时间段。
- 进入“我的收藏 (My Favourites)”标签页。
- 点击食物或饮料旁边的星形图标，将选择从收藏中移除。您将无法在“我的收藏 (My Favourites)”标签页看到该选项，而收藏数量也将减少。

- g. 点击“+”或“-”图标来调整您记录的食物或饮料的数量或份量。
- h. 添加完食物或饮料后，点击“保存 (Save item(s))”以完成记录。

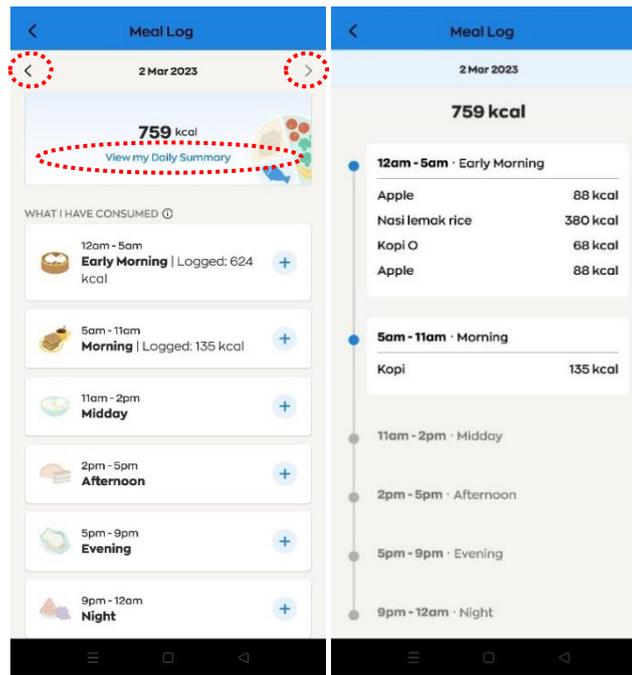


- i. 在您添加饮料或继续记录更多食物时，系统会提示您进行选择。
- j. 提交记录后，应用顶部会显示一个绿色“成功”提示条，您所记录的食物或饮料的卡路里将被记录在您选择的时间段内。
- k. 在饮食记录具的顶部，您还可以看到累积的总卡路里计数。

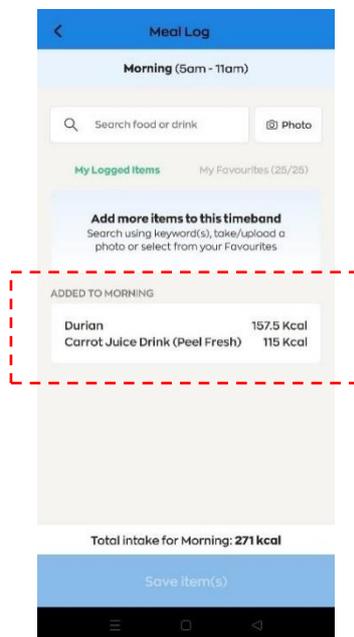
## 5. 如何追踪我摄取的卡路里？

您可以通过以下两种方式查看您的卡路里摄取和历史记录：

- a. 使用顶部的日期导航箭头(< >)选择特定日期，然后查看“我的每日总结 (View my Daily Summary)”。您可以查看当前日期前 30 天内的记录。



- b. 对于您昨天或今天的饮食记录，您可以直接导航到相应的时间段，在“我的饮食记录 (My Logged Items)” 标签下的“添加到<时间段> (Added to <time band>)” 部分查看您的食物或饮料记录。



## 6. 如何追踪我的步数、中至高强度体力活动 (MVPA) 时长和睡眠时长？

首先，您需要在 Healthy 365 应用中配置您的运动手环。

以下是 Healthy 365 应用支持的保健局运动手环型号：



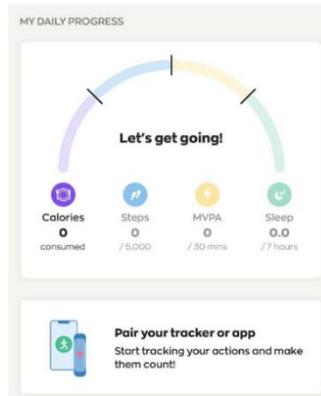
如果 Healthy 365 应用已不支持您的保健促进局运动手环，您可以查看是否有资格领取新的手环。

除了保健局发行的运动手环，您还可以使用以下与 Healthy 365 应用兼容的运动手环或手机应用来记录您的步数和中至高强度体力活动（MVPA）时长：

- Actxa®手机应用
- 苹果健康手机应用
- 任何 Fitbit 运动手环配套的 Fitbit 手机应用
- Garmin Connect™手机应用
- 华为健康手机应用
- Polar Flow 手机应用
- 三星健康手机应用

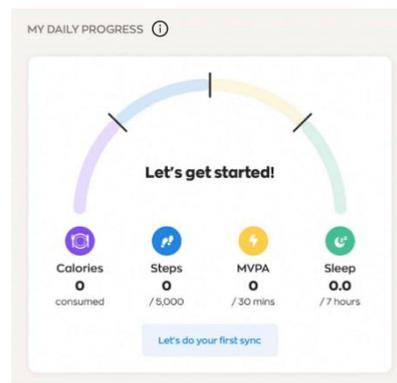
如果您使用的是上述兼容的运动手环设备或应用，您的设备需要具备心率监测功能，以便计算中至高强度体力活动（MVPA）时长。

如果您之前没有配置过健身运动手环，Healthy 365 应用的主页会显示一个设置提示。



点击提示后，按照屏幕上的指引完成您的运动手环设置。

设置好运动手环后，您可以在进行锻炼时佩戴它，并通过点击“立即同步 (Sync now)”按钮，将您的运动数据同步到 Healthy 365 应用。



您的数据成功同步后，您将在“我的每日进展 (My Daily Progress)”下的仪表板看到步数和/或中至高强度体力活动 (MVPA) 时长的进度环开始移动，并在达到设定目标后最终闭合。

要检测睡眠，您的运动手环必须支持在 Healthy 365 应用中的同步睡眠数据。

目前，以下可穿戴设备可支持睡眠时长追踪：

- 保健促进局 (HPB) 运动手环：Axtro Fit 3, Tempo 4C 和 Tempo 5C
- 苹果手表 (Series 3 或更高版本)
- 三星手表 (Galaxy Fit2 或更高版本)
- 支持睡眠追踪的 Fitbit、Garmin、华为和 Polar 设备

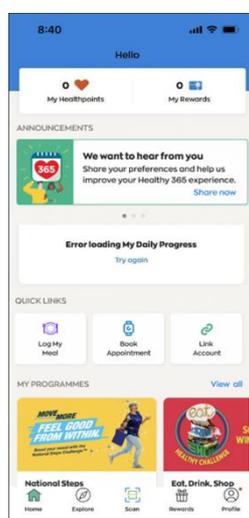
有关如何使用运动手环以及追踪体育活动和睡眠时长的更多资讯，请参阅：

- [全国健步大挑战™](#)
- [睡眠时间监测](#)

## 7. 为什么加载仪表板时出现错误？

确保您的手机已连接到互联网，并且网络连接稳定。

如果仪表板仍然无法加载，请尝试重启 Healthy 365 应用。

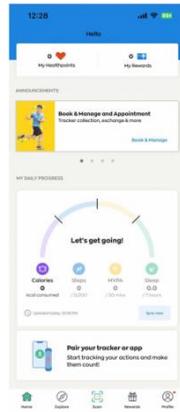


## 8. 为什么仪表板上的步数、中至高强度体力活动（MVPA）时长和睡眠活动图标是灰色的？

如果您还未设置保健局运动手环或兼容的健身追踪设备/应用，那么步数、中至高强度体力活动（MVPA）时长和睡眠活动的图标将会显示为灰色。一旦您完成设置，就可以在仪表板上查看这些活动的数据。

关于如何设置保健局运动手环或其他追踪设备/应用的详细资讯：

- [如何设置您的保健促进局健身追踪器](#)
- [如何设置其他健身追踪模式](#)



## 9. 追踪日常活动是否有奖励？

要获得步数和中至高强度体力活动（MVPA）的奖励，您需要参与全国健步大挑战™。记录餐饮和睡眠数据暂不提供奖励。

## 10.我是否需要参加 HPB 的挑战活动，例如全国健步大挑战™和“吃吃、喝喝、买买、保健大挑战”活动，才能在“我的每日进展”中追踪我的饮食记录、步数、中至高强度体力活动（MVPA）时长和睡眠时长？

您不必参加全国健步大挑战或“吃吃、喝喝、买买、保健大挑战”活动来追踪您的日常活动。不过，这些挑战可以帮助您做出更健康的餐饮选择、增加身体活动量，并达到理想的睡眠时长。

更多资讯：

- [吃吃、喝喝、买买、保健大挑战](#)
- [全国健步大挑战™](#)

## 11.日常活动的目标是如何设定的？

### 卡路里/饮食记录

饮食记录工具的目的是为了帮助您追踪每天的卡路里摄入量。

您可以设定目标，记录一天三餐的不同时段，因为这是一种常见的饮食习惯。不过，我们鼓励用户尽可能记录下每天摄取的所有食物和饮料，这样有助于您更好地了解自己的饮食习惯，并随着时间的推移为生活方式做出相应的调整，以改善饮食或达到理想的体重目标。

对于男性，一般推荐的每日卡路里摄入量是 2200 千卡，女性则是 1800 千卡。个人的实际需求会根据个人的健康目标、身体状况和活动水平有所不同。

### 步数与中至高强度体力活动 (MVPA)

新加坡体育活动指南建议成年人每周至少进行 150 分钟的中至高强度体力活动。达到这一标准有助于降低早逝、冠心病、2 型糖尿病、抑郁症、中风、高血压、结肠癌和乳腺癌的风险。设定每天 30 分钟的中至高强度体力活动 (MVPA) 时长目标，是为了帮助用户在一周内累积足够的体育活动时长，以达到健康建议的要求。

5000 步的目标是为了那些刚开始进行体育活动的人，或无法进行中至高强度体力活动 (MVPA) 的人给予鼓励。

### 睡眠

本地没有针对成人群体的睡眠时长具体建议，而 7 个小时的睡眠推荐时长是参考了美国国家睡眠基金会标准。该基金会由 18 位来自不同科学领域和医学领域的专家组成，他们对数百项研究进行了综合评估后，经过投票和深入讨论，提出了这项建议。

## 12. 是否能调整日常活动的目标？

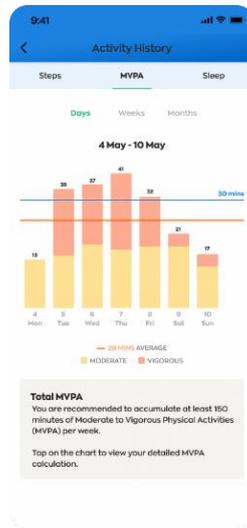
您暂时无法在仪表板上显示的活动目标进行修改。

## H. 查看活动历史

### 1. 如何查看过去的活动记录？

在“我的每日进展”部分，点击各项活动图标。

例如，若要追踪您在中至高强度体力活动（MVPA）方面的进展，点击  图标即可查看过去数天、数周或数月的活动历史。



## I. “为您推荐（Recommended For You）” 功能

### 1. “为您推荐（Recommended For You）” 功能是什么？

这个功能会根据您个人的健康状况、人口统计资料（例如年龄、性别）以及您的偏好，为您提供定制化的项目和资源推荐。这些建议涵盖了保健局及合作伙伴（如新加坡体育理事会和人民协会）所提供的服务。

### 2. 如何查看所有推荐给我的项目和资源？

在“为您推荐（Recommended For You）”部分，点击 [View all](#)（查看所有），便可查看所有为您量身定制的项目和资源推荐。



### 3. 如何取消某个项目或资源的推荐？

您暂时无法取消对某个项目或资源的推荐。

### 4. 如何查看未推荐的项目或资源？

在“为您推荐 (Recommended For You)”部分，点击“全部 (All)”选项，您将看到所有尚未参与的项目和资源，包括未推荐给您的项目。



## 5. 为什么收到的推荐项目和资源与家人或朋友的不同？

节目和资源的推荐是根据您向 Healthy 365 应用提供的资料进行个性化定制的。这包括您的个人健康档案、人口统计资料（例如年龄和性别）以及您的个人喜好。此外，我们也可能推荐来自合作伙伴（如新加坡体育理事会和人民协会）的链接，您可以通过这些链接获取更多相关的项目和服务。

## 6. “我的活动 (My Events)” 下的“推荐 (Recommended)” 标签有何用途？

“推荐 (Recommended)” 标签会根据您在 Healthy 365 应用中设置的喜好和/或感兴趣的领域，为您提供个性化的活动推荐。

若想获得推荐，请点击应用主页上“我的活动 (My Events)” 区域下的“推荐 (Recommended)” 部分的“立即完成 (Complete Now)”。您需要填写一份问卷，在问卷中对您的喜好和兴趣进行排序。根据您的排序和活动的可选性，系统将为您列出前四项推荐。您可以点击特定类别查看更多详情，或者选择“查看所有推荐活动 (View all recommended events)” 来浏览完整列表。另外，您也可以通过此路径浏览所有推荐活动：主页 >> 探索 >> 活动 >> 推荐 (Home screen >> Explore >> Events >>)。

## 7. 推荐活动包括哪些类型？

推荐活动主要根据您的偏好，涵盖了各种锻炼课程和工作坊或讲习班。这些活动包括有氧运动、力量训练、平衡感训练和柔韧性练习等体育活动，同时也涵盖了营养和心理健康相关的工作坊或讲习班。

## 8. 为什么没有根据我的偏好的推荐活动？

活动推荐是根据未来 28 天内的活动安排来筛选的。如果在接下来的 28 天内，没有符合您偏好的活动，那么在“推荐 (Recommended)” 标签下将不会显示任何推荐。鼓励您点击“全部 (All)” 标签，探索并参与 Healthy 365 应用所提供的其他活动。