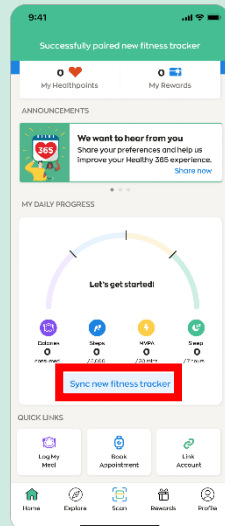
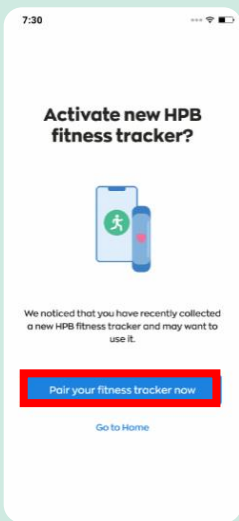


Healthy 365 App User Guide

1. Cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda buat kali pertama selepas pengambilan



Untuk peserta baru

Jika anda tidak pernah menggandingkan mana-mana peranti kecergasan dengan aplikasi Healthy 365 sebelum ini, hidupkan penjejak kecergasan HPB baru anda dan letak berhampiran telefon mudah alih anda dengan aplikasi Healthy 365 dihidupkan.

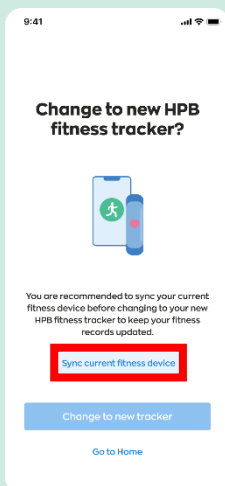
Ketik pada “Gandingkan penjejak kecergasan anda sekarang” untuk mengaktifkan penjejak kecergasan HPB anda apabila anda digesa.

Pada tab ‘Utama’ aplikasi Healthy 365, ketik pada ‘Segerakkan penjejak kecergasan baru’.

Untuk peserta berulang

Jika anda telah mengambil penjejak kecergasan HPB baru anda baru-baru ini dan mempunyai peranti kecergasan sedia ada yang digandingkan dengan aplikasi Healthy 365, ikut salah satu pilihan di bawah untuk menggandingkan penjejak kecergasan HPB baru anda.

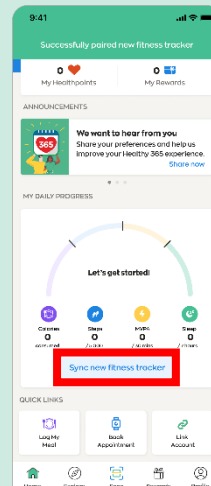
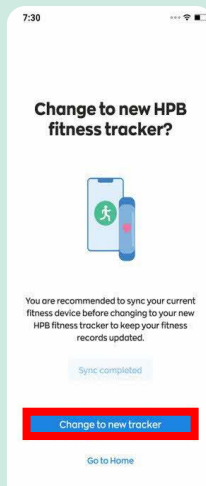
Pilihan 1: Melalui Mesej Pop Timbul Gesaan Automatik



Langkah 1

Setelah mengesan penjejak kecergasan baru, mesej pop timbul automatik akan muncul untuk menggesa anda dengan perubahan dalam penjejak kecergasan.

Apabila digesa, ketik “Segerakkan penjejak kecergasan semasa” untuk menyegerakkan rekod kecergasan sedia ada anda. Ini menghalang kehilangan data.



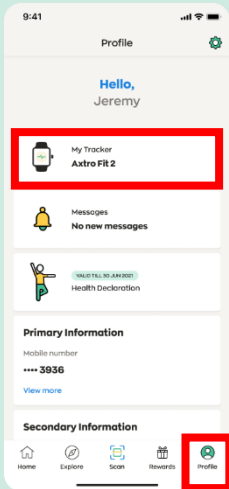
Langkah 2

Ketik “Tukar kepada penjejak baru” untuk mengesahkan gandingan penjejak kecergasan HPB dengan aplikasi.

Pada tab ‘Utama’ aplikasi Healthy 365, ketik pada ‘Segerakkan penjejak kecergasan baru’.

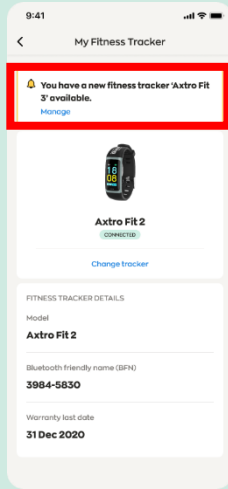
Healthy 365 App User Guide

Pilihan 2: Melalui halaman Profil

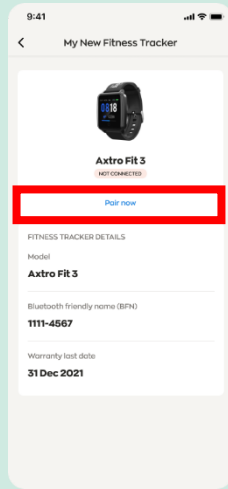


Langkah 1
Hidupkan penjejak Kecergasan HPB baru anda dan letakkan berhampiran.

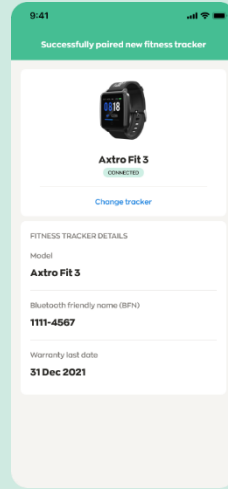
Pergi ke 'Profil' dan ketik "Penjejak Kecergasan Saya".



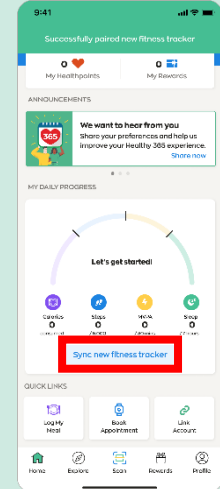
Langkah 2
Ketik "Urus".



Langkah 3
Ketik "Gandingkan sekarang" dan ikut arahan pada skrin untuk menggandingkan penjejak kecergasan HPB baru anda.

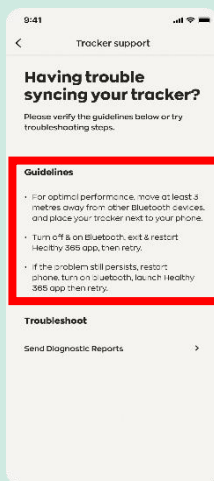
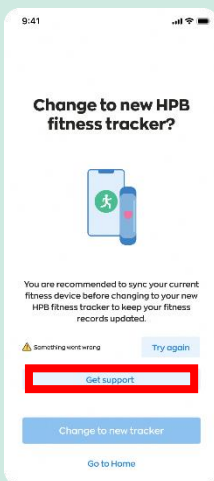


Langkah 4
Mesej pengesahan akan muncul dalam bar hijau untuk menunjukkan bahawa penjejak baru anda berjaya digandingkan.



Langkah 5
Pergi ke 'Utama' dan ketik 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

Menghadapi masalah penyegerakan?



Jika percubaan penyegerakan anda tidak berjaya dengan peranti kecergasan semasa anda selepas 3 percubaan, ketik "Dapatkan Sokongan" dan cuba langkah penyelesaian masalah di bawah "Garis Panduan".

Jika isu berterusan, sila hubungi Khidmat Pelanggan kami di 1800 223 1313* atau HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.

Healthy 365 App User Guide

2. Cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda

Terpakai untuk: (i) pembelian penjejak kecergasan HPB, atau (ii) penjejak kecergasan HPB yang tidak digandingkan

Jika anda telah mengambil penjejak kecergasan HPB anda di jerayawara kami atau tempat pengambilan yang ditetapkan, penjejak kecergasan anda telah disediakan dan digandingkan. Anda tidak perlu untuk menyediakan semula.

Peserta baru

Peserta berulang

Langkah 1

Untuk peserta baru

Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Gandingkan penjejak atau aplikasi anda' dan pilih 'Penjejak HPB'.

Untuk peserta berulang

Pada tab 'Profil' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Penjejak Kecergasan Saya' dan pilih 'Tukar penjejak'.

- Jika anda menyambung melalui Kod QR, anda perlukan pembungkusan penjejak kecergasan HPB anda.
- Jika anda menyambung melalui Bluetooth, anda perlu menghidupkan Bluetooth® pada telefon pintar anda (Letakkan penjejak kecergasan anda dalam jarak 30sm dari telefon pintar anda).

ATAU

Sambung melalui Kod QR:

Langkah 2(i)

Ketik 'Imbas melalui kod QR' dan imbas kod QR pada pembungkusan penjejak kecergasan HPB anda.

Langkah 2(ii)

Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

Tahniah! Anda telah berjaya menyediakan penjejak kecergasan HPB anda

Sambung melalui Bluetooth:

Langkah 2(i)

Ketik 'Gandingkan melalui Bluetooth' dan pilih model penjejak kecergasan HPB anda.

Langkah 2(ii)

Anda akan digesa untuk memasukkan kod 4 digit. Ketik pada penjejak kecergasan HPB anda untuk kod 4 digit anda.

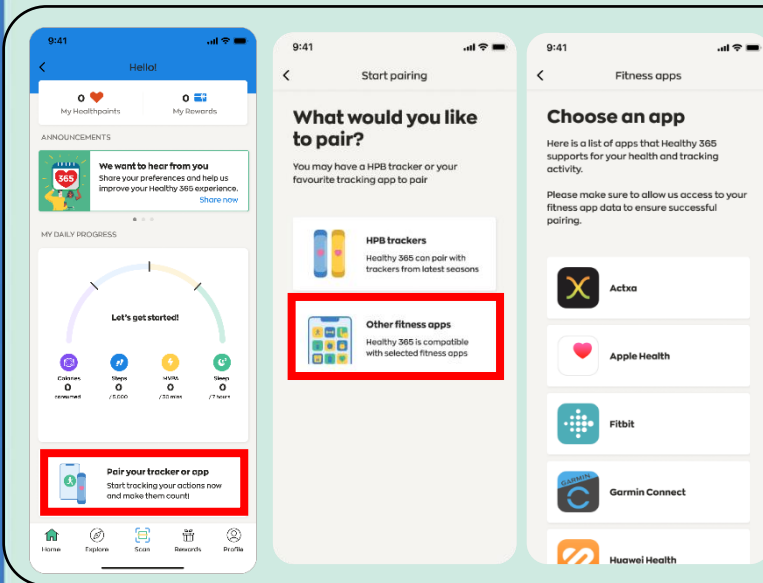
Masukkan kod dan ketik 'Hantar'.

Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

Tahniah! Anda telah berjaya menyediakan penjejak kecergasan HPB anda

Healthy 365 App User Guide

3. Cara menyediakan mod penjejakan kecergasan lain (Untuk mereka yang tidak menggunakan Penjejak Kecergasan HPB)

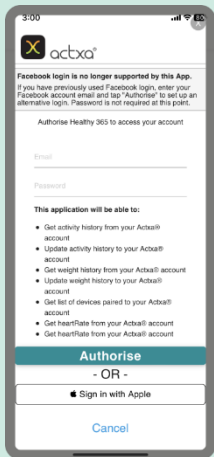


Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, pilih 'Gandingan penjejak atau aplikasi anda'. Kemudian, ketik pada 'Aplikasi kecergasan lain' untuk memilih mod penjejakan kecergasan pilihan anda:

- Aplikasi mudah alih Actxa[®][^]
- Aplikasi mudah alih Apple Health
- Aplikasi mudah alih Fitbit[^]
- Aplikasi mudah alih Garmin ConnectTM[^]
- Aplikasi mudah alih HUAWEI Health
- Aplikasi mudah alih Polar Flow[^]
- Aplikasi mudah alih Samsung Health

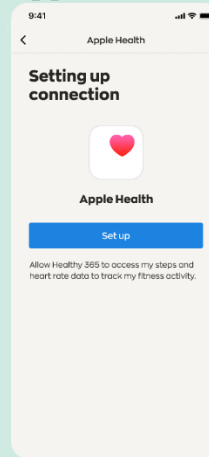
[^]Terpakai untuk peranti penjejakan kecergasan terpilih yang serasi dengan aplikasi Actxa[®], Fitbit, Garmin ConnectTM, HUAWEI Health atau Polar Flow.

Actxa[®]



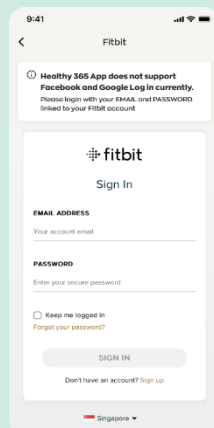
Log masuk ke akaun Actxa[®] anda dan ketik pada 'Benarkan' untuk membenarkan akses bagi aplikasi Healthy 365.

Apple Health



Benarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada aplikasi mudah alih Apple Health.

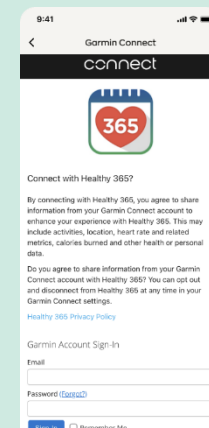
Fitbit



Log masuk ke akaun Fitbit anda.

Pilih penjejak Fitbit pilihan anda untuk membenarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada aplikasi mudah alih Fitbit.

Garmin ConnectTM



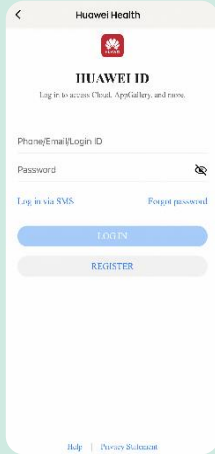
Log masuk ke akaun Garmin ConnectTM anda untuk membenarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada Garmin ConnectTM Aplikasi mudah alih.



Healthy 365 App User Guide



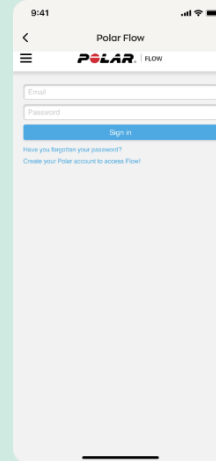
HUAWEI Health



Log masuk ke akaun HUAWEI ID anda.

Benarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada aplikasi mudah alih HUAWEI Health.

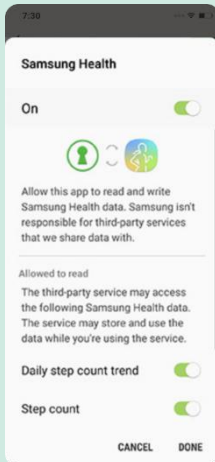
Polar Flow



Log masuk ke akaun Polar Flow anda.

Pilih penjejak Polar pilihan anda untuk membenarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada aplikasi mudah alih Polar Flow.

Samsung Health



Benarkan aplikasi Healthy 365 mengakses data kecergasan anda pada aplikasi mudah alih Samsung Health.

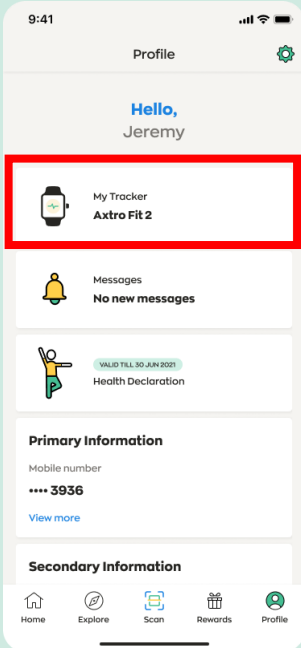


Healthy 365 App User Guide

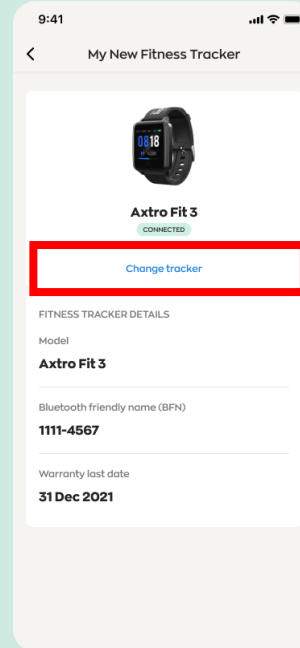


4. Cara menukar mod penjejakan kecergasan

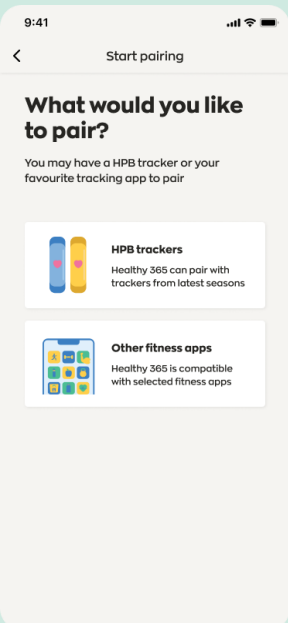
Segerakkan semua data sedia ada anda sebelum menukar mod penjejakan kecergasan anda.



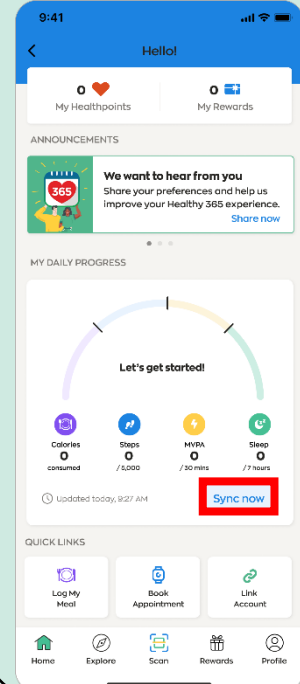
Langkah 1
Pada tab 'Profil' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Penjejak Kecergasan Saya'.



Langkah 2
Ketik pada butang 'Tukar penjejak'. Ikut arahan pada skrin untuk memastikan anda telah menyegerakkan semua data sedia ada anda.



Langkah 3
Pilih mod penjejakan kecergasan pilihan anda dan ikut arahan pada skrin untuk melengkapkan proses gandingan.



Langkah 4
Pergi ke 'Utama' dan ketik pada butang 'Segerakkan sekarang' untuk menyegerak buat kali pertama.

Penjejak kecergasan anda akan disegerakkan secara automatik selepas penyegerakan pertama.