

目录

挑战注册和参加合格条件	3
我是否有资格参加全国健步大挑战™?	3
LumiHealth 参与者可以参加全国健步大挑战™吗?	3
参加全国健步大挑战™后, 我还能注册 LumiHealth 吗?	3
我如何参加全国健步大挑战™?	3
下载 Healthy 365 应用程序后, 我需要单独注册全国健步大挑战™吗?	3
我没有兼容的手机, 如何参加全国健步大挑战™?	4
我可以退出全国健步大挑战™吗?	4
为何我每天收到提示, 要求我更新健康申报?	4
我不想每天被提示得更新健康申报, 该怎么做? ?	4
挑战机制	5
什么是 MVPA (中至高强度体力活动)?	5
我如何计算 MVPA?	5
全国健步大挑战™有什么奖励结构?	5
如何才能做到每周至少 150 分钟的 MVPA?	6
保健促进局运动手环: 领取.....	6
谁有资格领取全国健步大挑战™活动下新的保健促进局运动手环?	6
外国人可以领取保健促进局提供的健身运动手环吗?.....	7
我如何知道自己是否合格领取保健促进局运动手环?	7
保健促进局是否提供邮寄或递送运动手环的服务?	7
保健促进局运动手环: 功能和使用技巧	7
Healthy 365 应用程序目前支持哪些型号的保健促进局运动手环?	7
最新版的保健促进局运动手环有哪些功能?	7
保健促进局运动手环是否提供保修服务?	8
我如何正确佩戴保健促进局运动手环?	9
我如何对保健促进局运动手环进行配对及同步?	9
常见配对和同步问题故障排除步骤	9
我可以代他人配对和同步健身数据吗?	10
我能将个人的保健促进局运动手环的健身数据保存多久?	10

我如何使用保健促进局运动手环的心率追踪功能?	10
我如何为保健促进局运动手环充电?	10
我如何延长保健促进局运动手环的电池寿命?	10
我如何调整保健促进局运动手环的时间?	10
如果我去不同时区的国家, 我的健身数据会列入计算吗?	10
我的保健促进局运动手环防水吗?	10
为何不同型号的保健促进局运动手环的健身数据可能会有一些差异?	11
我的保健促进局运动手环出现了故障, 可以更换吗?	11
我如何确定运动手环是否在 12 个月的保修期内?	11
我如何更换保健促进局运动手环?	11
我旧的保健促进局运动手环已丢失或丢弃, 能否领取新的运动手环于参加全国健步大挑战™?.....	12
我在哪里可买到保健促进局运动手环?	11
我从授权服务提供商购买的保健促进局运动手环出现了故障, 可否在保健促进局客服中心更换吗? 12	
其他适用于 Healthy365 的运动手环和应用程序	12
其他适用于 Healthy365 的运动手环和应用程序有哪些?.....	12
苹果健康	12
华为运动健康	12
三星健康	13
我如何将其他适用于 Healthy 365 的应用程序和运动手环配对并同步?	12
我如何更换或设置不同的运动手环?	13
我的健身数据不知何故丢失了, 是什么原因导致, 以及如何防止再次发生?.....	13
为何 Healthy 365 应用程序和其他健身应用程序显示的健身数据不同?	13
我的运动手环或应用程序出现问题时, 该怎么做?	13
Healthy 365 应用程序: 使用技巧.....	14
客服支持.....	14

挑战注册和参加合格条件

我是否有资格参加全国健步大挑战™？

全国健步大挑战™是由保健促进局发起的一项体力活动倡议，旨在鼓励新加坡居民每天随时随地加强体力活动锻炼。

全国健步大挑战™向符合以下条件的公众开放：

- 居住在新加坡，持有有效的国民身份证或外国人身份证（FIN）
- 年满 17 岁（以出生年份为准）。请注意，未满 18 周岁的符合条件者在参加挑战之前必须征得家长同意。
- 如果您是 LumiHealth 的参与者，则必须退出 LumiHealth 才能参加全国健步大挑战™。如果您想退出 LumiHealth，请注意：一旦退出 LumiHealth，您就不能再报名参加。请务必在退出前兑换您的硬币并使用您的保健促进局电子购物券，因为退出后，您将无法兑换硬币或使用保健促进局电子购物券。

LumiHealth 参与者可以参加全国健步大挑战™吗？

如果您是 LumiHealth 的现有参与者，则必须退出 LumiHealth 才能参加全国健步大挑战™。如果您想退出 LumiHealth，请注意：一旦退出 LumiHealth，您就不能再报名参加。请务必在退出前兑换您的硬币并使用您的保健促进局电子购物券（如有，因为退出后，您将无法兑换硬币或使用保健促进局电子购物券）。

参加全国健步大挑战™后，我还能注册 LumiHealth 吗？

如果您在参加全国健步大挑战™期间注册 LumiHealth，您将自动退出全国健步大挑战™。加入 LumiHealth 之前获得的任何奖励仍可通过 Healthy 365 App 兑换，但您无法从全国健步大挑战™中获得任何额外奖励。

我如何参加全国健步大挑战™？

如要参加：

1. 您必须符合资格标准。
2. 在 Google Play 或 Apple App Store 下载 Healthy 365App。最低操作系统要求为安卓 6 或 iOS 10。
3. 按照 Healthy 365 App 屏幕上的说明创建或恢复您的个人资料。有关如何使用 Singpass 创建个人资料或恢复个人资料的分步说明，请点击[此处](#)。
4. 将您的运动手环与 Healthy 365 App 配对。

如果您以前没有资格通过 Healthy 365 App 参加全国健步大挑战™，但现在符合合格条件标准，您可以按照以下步骤参加挑战。

- (a) 在 Healthy 365 App 中，进入“探索”页面，点击顶部菜单中的“计划”，选择“推荐”，然后向下滚动查找“全国健步大挑战™”。
- (b) 点击“全国健步大挑战™”，按照屏幕上的说明操作。
- (c) 将兼容的运动手环与 Healthy 365 App 配对。

下载 Healthy 365 App 后，我需要单独注册全国健步大挑战™吗？

自 2023 年 9 月 18 日起，所有符合条件的 Healthy 365 用户无需再单独注册，即可参加全国健步大挑战™。

我没有兼容的手机，如何参加全国健步大挑战™？

如果您没有兼容的手机，您仍然可以通过寻求家人或朋友的帮助来参加挑战。他们可以通过 Healthy 365 App 登录进您的个人资料，帮助您同步健身数据并兑换奖励。为此，他们可以按照以下步骤操作：

1. 在 Healthy 365 App 上选择“个人资料”>“设置”>“退出”，退出当前个人资料。
2. 按照屏幕上的说明创建新的个人资料。有关如何使用 Singpass 创建个人资料或恢复个人资料的分步说明，请点击[此处](#)。
3. 将您的运动手环与 Healthy 365 App 配对。

如果您在注册时需要帮助，也可拨打我们的热线电话 1800 2231313[#] 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg。

我可以退出全国健步大挑战™吗？

您可以拨打我们的热线电话 1800 2231313[#] 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg，以退出全国健步大挑战™。
退出全国健步大挑战™也将导致自动退出该下的其他挑战（如主题挑战）。

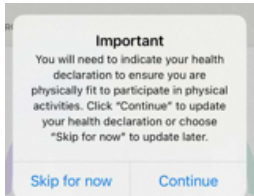
为何我每天收到提示，要求我更新健康申报？

自 2023 年 9 月 18 日起，Healthy 365 用户在以下情况下会收到进行健康申报/更新健康申报的提示：

- 过去未进行健康申报；或
- 健康申报即将到期或已过期。

其目的是帮助用户评估/重新评估自己是否准备好参加体力活动。申报将影响用户参加 MVPA 类别的活动。为了我们用户的安全，如果他们申报自己有健康状况，就无法参加 MVPA 类别中的某些活动乃至获得保健积分。健康申报的有效期为 12 个月，可通过 Healthy 365App 进行更新。

我不想每天被提示得更新健康申报，该怎么做？



您可以点击“继续”以更新您的健康申报。更新后，您将不会每天收到提醒提示。只有当您的健康申报即将过期或已经过期时，才会再次被提醒。

[#]通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。

挑战机制

什么是 MVPA（中至高强度体力活动）？

体力活动是健康生活方式的核心组成部分，涵盖一系列活动，从通勤等偶然运动，到体育运动和锻炼等闲暇体力活动，包含不同强度（低强度、中等强度或高强度）的活动。

中等强度的体力活动是指能使呼吸频率和心率明显加快的活动。例如，快走的人宜达到能用短语或短句说话，但没有足够的气力唱歌的强度。

高强度的体力活动是指能使呼吸频率和心率大幅增加的活动。例如，一个人在慢跑时通常很难说话。

中至高强度体力活动的英文缩写形式为“MVPA”。有关不同强度体力活动的更多信息，请参阅 <https://go.gov.sg/sg-pa-guidelines>。

我如何计算 MVPA？

当一个人至少达到最大心率的 64% 时，即为 MVPA。

$$\text{最大心率} = 220 - \text{年龄}$$

当参与者将其健身记录同步到 Healthy 365 App 时，会自动计算 MVPA 或更高强度体力活动的持续时间。参与者可点击 Healthy 365 App 中“我的每日进展”下的“MVPA”，查看其 MVPA 持续时间。请注意，在计算 MVPA 持续时间时，只有连续 10 分钟或以上的 MVPA 才会被考虑在内。

只要保健促进局运动手环处于开启状态，电池电量充足，并将其正确佩戴在手腕上，运动手环就能全天自动追踪参与者的速率。

您可以用来计算 MVPA 的活动包括：

- (a) 在 5 到 7 分钟内快走约 500 米
- (b) 在平地上随意骑单车，或在 30 分钟内骑行约 8 公里
- (c) 休闲羽球或网球双打比赛
- (d) 吸尘、园艺等费力的家务劳动
- (e) 走上楼梯

体质较差者，如刚开始体验活跃生活方式或患有慢性疾病的人士，可能需要付出更多努力才能完成这些活动。例如，快走可能感觉比中速走更费劲。因此，他们可能需要逐渐增加运动强度。

久坐不动或刚开始参加活跃体力活动者，可以在一周内进行短时间而力所能及的体力活动，如活跃通勤，或者不乘电梯而走楼梯。每天 5000 步和 10 分钟的 MVPA 是不错的开始。喜欢将步行作为日常体力活动的乐龄人士可进行快走，并逐渐增加步行距离和步伐速度。

患有慢性疾病的成人应咨询医疗专业人员，以确定适合自己的运动方式。

全国健步大挑战™有什么奖励结构？

全国健步大挑战™的参与者可使用保健促进局运动手环或兼容运动手环或 App 来计算步数和 MVPA，并将健身数据同步至 Healthy 365 App。达到每日步数和 MVPA 目标后，即可获得保健积分。

加入 Healthy 365 App 中的全国健步大挑战™并在一天内完成首个 1000 步后，参与者可获得 80 个保健积分。奖励的保健积分将存入参与者在 Healthy 365 App 中的电子钱包内。

根据以下奖励机制，参与者在挑战期间达到每日步数和 MVPA 目标后，可立即获得保健积分奖励。

奖励目标（步数）	保健积分（每日）
5000 及以上	10（最多）

奖励目标（MVPA）	保健积分（每日）
10 - 19 分钟	10
20 - 29 分钟	15
30 分钟及以上	20（最多）

根据步数，参与者每日最多可获得 10 个保健积分；根据 MVPA 分类，则每日最多可获得 20 个保健积分。

如何才能做到每周至少 150 分钟的 MVPA？

久坐不动或刚开始进行体力活动的参与者可在首周内进行短时和相对容易的体力活动，例如搭巴士提前一站下车而步行回家，或不乘电梯而改为走楼梯。每天 5000 步和 10 分钟的 MVPA 是加入全国健步大挑战™很好的开始。参与者可通过逐步增加进行 MVPA 的频率和时长，慢慢达到所建议的每周 150 分钟 MVPA。

喜欢将步行作为日常体力活动的参与者，可进行快走有氧运动，并定期逐步增加步行距离和速度。

为取得更好的健康效果，建议乐龄人士在每周体育锻炼中至少进行 3 天旨在改善或保持肌肉力量、平衡和灵活性的锻炼，包括太极拳和阻力带锻炼。

患有慢性疾病的成人，以及仍担心自己是否适合开始定期锻炼的人，应咨询医疗专业人员，以确定适合自己的运动方式。

保健促进局运动手环：领取

谁有资格领取全国健步大挑战™活动下新的保健促进局运动手环？

符合以下条件的所有参与者均可领取保健促进局运动手环：

- (a) 持有有效国民身份证的新加坡公民或新加坡永久居民；
- (b) 报名时年满 17 周岁或以上（以出生年份为准），以及未满 18 周岁但家长同意其报名参加全国健步大挑战™的合格人员；
- (c) 领取保健促进局运动手环时正参加全国健步大挑战™；
- (d) 未领取以下保健促进局运动手环型号：Axtro Fit 3*，Axtro Fit 4，Tempo 4C* 或 Tempo 5C

*例外情况适用。符合条件的参与者领取新保健促进局运动手环时间以 Healthy 365App 的推送通知为准。或者，参与者可在 Healthy 365 App 中点击“预约”>“领取保健促进局运动手环”，查看自己是否符合条件。

符合条件的参与者每人可免费领取一个保健促进局运动手环。有关如何预约领取的更多信息，请点击[此处](#)

如不符合领取保健促进局运动手环的条件，也可用有故障的保健促进局运动手环进行一对一更换，换完为止。请点击[此处](#)查看有关如何更换运动手环的更多信息。

外国人可以领取保健促进局提供的健身运动手环吗？

在新加坡居住并持有有效外国人身份证号码（FIN）的外国人可加入全国健步大挑战，但不能免费领取保健促进局运动手环。

我如何知道自己是否合格领取保健促进局运动手环？

符合条件的参与者可通过 Healthy 365 App 预约领取新的保健促进局运动手环。如果您不符合条件，将无法进入预约网站。如需帮助，请致电 1800 2231313[‡] 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg 联系客服支持。

保健促进局是否提供邮寄或递送运动手环的服务？

保健促进局不提供邮寄或送交服务。仅限于 Healthy 365 App 预约的领取点领取。有关如何通过 Healthy 365 App 查看领取点名单和预约领取时间的更多信息，请点击[此处](#)。

保健促进局运动手环：功能和使用技巧

Healthy 365 App 目前支持哪些型号的保健促进局运动手环？

全国健步大挑战™Healthy 365 App 支持以下型号的保健促进局运动手环：



如 Healthy 365 App 不兼容您目前的保健促进局运动手环，请确认是否符合[条件](#)以领取全国健步大挑战™下新的保健促进局运动手环。

[‡]通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。

最新版的保健促进局运动手环有哪些功能？

最新版的保健促进局运动手环具有以下功能：

1. 日期/时间
2. 步数追踪
3. 心率追踪
4. 锻炼模式，包括步行、跑步、骑自行车等。
5. 血氧测量：测量血液中氧的饱和度，显示血液中氧气的百分比。
6. 睡眠追踪



有关如何对运动手环配对及同步的更多信息，请参阅运动手环用户指南，或查看[步骤指南](#)。

保健促进局运动手环是否提供保修服务？

保健促进局运动手环的保修期为自领取之日起的 12 个月。

如用户指南中所述，仅对运动手环制造问题提供保修服务，包括材料和工艺问题。保修范围不包括磨损、过度滥用或误用以及因未遵守产品使用说明而造成的损坏。因此，持续过度充电造成的电池寿命缩短、划痕、表带断裂、屏幕碎裂、渗水和破损均不在保修范围之内。充电线、可拆卸表带以及表带扣等配件也不在保修范围内。

有关如何更换有故障的保健促进局运动手环，请点击[此处](#)查看更多信息。

我如何正确佩戴保健促进局运动手环？

将保健促进局运动手环紧贴手腕佩戴，距离腕骨至少一指宽。



在您进行日常活动中，继续佩戴保健促进局运动手环。保健促进局运动手环会根据身体运动的变化自动追踪步数、心率和睡眠时间。

确保保健促进局运动手环的传感器与皮肤完全接触。可擦掉接触到运动手环传感器的皮肤上的汗水（如有），这样数据才会更准确。

没佩戴运动手环时，请将屏幕朝下放置，以免影响保健促进局运动手环背面的传感器。

我如何对保健促进局运动手环进行配对及同步？

请点击[此处](#)查看如何在 Healthy 365 App 上设置保健促进局运动手环的[步骤指南](#)。请注意，只有配对成功并在 Healthy 365 App 上首次同步后，才能记录您的运动手环上的健身数据。

欲更改您的健身追踪模式，请参阅[不同追踪模式切换](#)。

常见配对和同步问题故障排除步骤

以下情况可能导致配对和同步问题：

问题	解决办法
您的运动手环和手机蓝牙（仅限安卓）已直接配对。	进入“设置>蓝牙>选择已连接的运动手环>前往忘记设备/取消配对”以解除配对。
您的 Healthy 365 App 未更新到最新版。	通过 App 商店来更新您的 Healthy 365 App。
您未打开手机蓝牙。	通过您的手机设置来激活手机蓝牙。
运动手环和手机距离较远。	把运动手环放置在您的手机附近。
运动手环已与别的个人资料配对。	在 Healthy 365 App 的“个人资料”、“我的运动手环”，通过比对 App 和运动手环的蓝牙配对码（BFN），查看运动手环当前是否已与您的个人资料配对。查看运动手环是否已与家人或朋友的 Healthy 365 个人资料配对。

如果您可以同步步数，却不能同步 MVPA，请检查以下各项：

- 您的运动手环是否兼容，是否可测量心率。
- 您的健康申报状态是否为体力活动。欲更改您的健康申报状态，请参阅[如何重新提交健康申报](#)。
- 您已计算了 ≥ 10 分钟连续 MVPA，且心率 \geq 最大心率的 64%。以下为计算最大心率的公式： $220 - \text{年龄}$ 。

请点击[此处](#)查看[疑难解答指南](#)，或通过[客服渠道](#)寻求进一步帮助。

我可以代他人配对和同步健身数据吗？

参与者可通过 Healthy 365 App 登录没有兼容智能手机的朋友/家人的个人资料，帮助他们同步健身数据并兑换奖励。

- 通过选择“账户”>“设置”>“退出”，在 Healthy 365App 上退出个人资料。
- 让家人或朋友按屏幕指示通过您的手机登录他们的账户。请点击[此处](#)查看有关如何登录的骤指南。
- 配对兼容的运动手环，并将健身数据同步至用户的 Healthy 365 个人资料。
- 同步后，用户的 Healthy 365 个人资料会进行相应更新。

我能将个人的保健促进局运动手环的健身数据保存多久？

保健促进局运动手环最多可保存 7 天的健身数据。为避免数据丢失，请至少每 7 天将运动手环与 Healthy 365App 的数据同步一次。

我如何使用保健促进局运动手环的心率追踪功能？

只要确保运动手环处于开启状态，电池电量充足，且正确佩戴于手腕，保健促进局运动手环可全天候自动追踪心率。心率以每分钟心跳次数（bpm）为单位进行测量。如果您想要更准确地实时监测心率，可以手动切换“锻炼模式”。

要切换“锻炼模式”功能，请点击保健促进局运动手环屏幕上的触控传感器位置，直至出现“锻炼”字样。“长按”（点击并按住）触控传感器位置切换“锻炼模式”，以查看实时心率追踪。请注意，长时间保持“锻炼模式”会耗尽运动手环的电池电量。每次运动后请记得关闭该功能，以节省电池电量。

我如何为保健促进局运动手环充电？

保健促进局运动手环的主屏幕上显示有电池电量。显示电量低时，请充电。充电过程约为 2 小时。

欲知更多详情，请参阅保健促进局运动手环用户指南中的充电说明。运动手环过度充电会导致电池性能下降。因过度充电造成的电池损坏不在保修范围内。

我如何延长保健促进局运动手环的电池寿命？

如果切换“锻炼模式”（实时心率监测）并全天保持激活状态，保健促进局运动手环的电池消耗得更快。

不正确的充电方式也会导致电池寿命消耗得更快。运动手环充电不应超过 2 小时。运动手环整夜充电会导致电池性能随时间而下降。

我如何调整保健促进局运动手环的时间？

请将运动手环与 Healthy 365 App 配对并同步以更改运动手环的时间。Healthy 365 App 使用新加坡时间（格林尼治标准时间+8）。您的运动手环的时间会自动更新为新加坡时间。

如果我去不同时区的国家，我的健身数据会列入计算吗？

Healthy 365 App 采用新加坡时区。如果手机时间已更改到新区，不同时区记录的步数和 MVPA 时间数据可能会丢失。适用于保健促进局运动手环。

其他兼容的运动手环/追踪模式由相应的运动手环/追踪模式的演算法所决定。

我的保健促进局运动手环防水吗？

保健促进局运动手环在某种程度上具有防水性但不完全防水。请勿戴着运动手环游泳或淋浴。因进水而出现故障的运动手环不在产品保修范围内。

为何不同型号的保健促进局运动手环的健身数据可能会有一些差异？

每个运动手环追踪器都有自己的追踪演算法。根据个人行走步态和手臂摆动，只能估计出实际步数、MVPA 以及睡眠时间。因此，宛如所有商用运动手环，每个型号的保健促进局运动手环都有自己的敏感度，在追踪步数、心率和睡眠时间方面的准确性也会有所不同。

为降低数据不准确的发生率，请确保将运动手环正确佩戴于手腕上。有关如何佩戴保健促进局运动手环的更多信息，请参阅[本部分](#)。

保健促进局运动手环：更换和购买

我的保健促进局运动手环出现了故障，可以更换吗？

保健促进局运动手环的保修期为自领取之日起的 12 个月。您可在[客服中心](#)处对有故障的运动手环进行一对一更换：

- 您的运动手环在自领取之日起的 12 个月保修期内
- 故障属于保修范围（即制造商问题以及材料和工艺问题）
- 不包括充电线和表带等配件

请注意，运动手环仅对制造商问题提供保修服务，包括材料和工艺问题。保修范围不包括磨损、过度滥用或误用，以及因未遵守产品使用说明而造成的损坏。因此，持续过度充电造成的电池寿命缩短、划痕、表带断裂、屏幕碎裂、渗水和破损均不在保修范围之内。充电线、可拆卸表带以及表带扣等配件也不在保修范围内。

请仔细阅读运动手环包装内的用户指南，以便更了解如何善用保健促进局运动手环。因使用不当造成的损坏，恕不提供换货服务。

欲更换有故障的保健促进局运动手环，可在 Healthy 365 App 上进行预约。欲知详情，请参阅[预约指南](#)。

我如何确定运动手环是否在 12 个月的保修期内？

持有保健促进局运动手环的参与者可在 12 个月保修期内通过 Healthy 365 App 进行预约，在我们的客服中心以一换一的方式更换有故障的保健促进局运动手环。

若超过 12 个月的保修期，则无法在预约网站上继续预约更换运动手环。

有关领取新的保健促进局运动手环资格的更多信息，请参阅[领取资格](#)。

我如何更换保健促进局运动手环？

参与者可先在 Healthy 365 App 上进行预约，预约成功后到客服中心更换有故障的保健促进局运动手环。请在预约前查看[更换条件](#)。请注意，只有成功预约后，才能进行更换。

请[点击此处](#)查看如何在 Healthy 365App 上进行更换预约的步骤指南。

我旧的保健促进局运动手环已丢失或丢弃，能否领取新的运动手环于参加全国健步大挑战™吗？

如果您的上一季的运动手环丢失或弃置了，现在想要领取一个新的运动手环，可先查看[领取资格](#)，以确定是否有资格领取新的保健促进局运动手环。

我在哪里可买到保健促进局运动手环？

运动手环可从官方授权服务提供商处购买。更多信息，请参阅官方[授权服务提供商列表](#)。

我从授权服务提供商购买的保健促进局运动手环出现了故障，可否在保健促进局客服中心更换吗？

如果从授权服务提供商处购买的保健促进局运动手环出现故障，保修期内可在同一家授权服务提供商处进行更换。更换时需提供有故障的运动手环以及购买收据。请注意，这类有故障的运动手环不能在保健促进局的客服中心进行更换。

其他适用于 Healthy365 的运动手环和应用程序

其他适用于 Healthy365 的运动手环和应用程序有哪些？

除了使用保健促进局发放的运动手环外，还可使用其他运动手环或与 Healthy 365 App 兼容的移动 App 来追踪您的步数以及 MVPA 时间。

兼容的运动手环和移动 App：

- Actxa®移动 App
- Apple 健康移动 App
- 带有任何 Fitbit 运动手环的 Fitbit 移动 App
- 佳明 Connect™移动 App
- 华为运动健康移动 App
- Polar Flow 移动 App
- 三星健康移动 App

如您正使用上述兼容运动手环或健身移动 App，须确保设备能追踪心率数据，方能计入 MVPA 类别。

Apple 健康

Apple 健康可与多个运动手环配对使用。请注意，Healthy 365App 只能从 Apple 手表和手机中获取数和心率数据。

华为运动健康

华为运动健康可与多个设备配对使用。请注意，Healthy 365 App 只能从与华为运动健康和手机配对的兼容可穿戴设备中获取步数和心率数据。

三星健康

三星健康可与多个设备配对使用。Healthy 365 从三星健康的单个运动手环获取步数和心率，因此与 Healthy 365 App 配对时，请确保选择了您首选的运动手环。

如您使用三星运动手环，请确保在计算 MVPA 时手动激活锻炼模式。

我如何将其他适用于 Healthy 365 的应用程序和运动手环配对并同步？

请[点击此处](#)查看如何在 Healthy 365 App 上设置其他追踪模式的步骤指南。

请确保：

- Healthy 365 App 和兼容健身 App 均已更新至最新版。
- Healthy 365 App 访问相关健身数据的所有权限均已开启。
- 兼容健身 App 正读取和显示首选运动手环的健身数据。

- 在健身数据同步到 Healthy 365 App 之前，您已将数据同步到相应的追踪 App。例如，Fitbit 用户需先打开 Fitbit 移动 App 来同步健身数据，然后再打开 Healthy 365 App。Healthy 365App 便可从 Fitbit 获取最新健身数据。

请点击[此处](#)查看疑难解答指南，或通过[客服渠道](#)寻求进一步帮助。

我如何更换或设置不同的运动手环？

请点击[此处](#)查看如何在不同追踪模式之间切换的步骤指南。

为防止健身数据丢失，请确保您在更改追踪模式前已同步现有健身数据。

我的健身数据不知何故丢失了，是什么原因导致，以及如何防止再次发生？

以下情况下会导致健康数据丢失：

- [更改追踪模式](#)
- [在新加坡时区之外计算健身数据](#)
- [8 天或更久后同步您的运动手环或 App 的数据](#)
- 更换您的手机时未同步健身数据

有关如何防止健身数据丢失的更多信息，请点击以上相应方案。

为何 Healthy 365 App 和其他健身 App 显示的健身数据不同？

Healthy 365 App 有自己的内部逻辑和演算法，可从 Apple 健康或三星健康等其他追踪 App 中检索和计算健身数据。这会导致 Healthy 365 App 显示的步数或 MVPA 时间与其他健身 App 有所不同。例如，三星健康可与多个运动手环配对。虽然您的三星健康 App 可显示各种设备记录的总步数和心率数据，但只有 Healthy 365App 检索和计算的健身数据才会同步。

如您在同步健身数据时遇到任何问题，可查看官方[疑难解答指南](#)或通过官方[客服渠道](#)寻求进一步帮助。

我的运动手环或应用程序出现问题时，该怎么做？

如您的运动手环出现问题，请联系相应的授权服务提供商。

有关 Healthy 365App 问题，如设置健身追踪模式、配对设备或同步健身数据等，请拨打官方热线电话 1800 2231313[†] 或发送电子邮件至保健促进局 hpb_mailbox@hpb.gov.sg。

Healthy 365App: 使用技巧

有关 Healthy 365App 的更多信息和用户指南, 请点击[此处](#)了解详情。

客服支持

客服渠道

我们竭诚为您服务。如需帮助, 可致电客服热线 1800 2231313[#] 或发送电子邮件至 hpb_mailbox@hpb.gov.sg。官方热线工作时间为周一至周五上午 8 点至下午 6 点, 周末和公共节假日**除外**。

如参与者在使用 Healthy 365 App、注册大挑战活动、兑换奖励或解决运动手环相关问题时需要实际操作帮助, 可通过 Healthy 365 App 在客服中心预约一般性支持服务。

请[点击此处](#)查看如何在 Healthy 365 App 上进行一般性支持预约的步骤指南。

[#]通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。