

## 健康 365 应用的常见问题

### A. 通过 Singpass Myinfo 功能开设或验证健康 365 账号.....3

1. 如何通过政府密码 (Singpass) 开设或验证现有的健康 365 账号? .....5
2. 为什么健康 365 应用需要使用 Singpass Myinfo 功能? .....5
3. 当我通过 Singpass Myinfo 功能进行验证时, 哪些个人信息会被提取? .....5
4. 我是否必须通过政府密码 (Singpass) 登录我的健康 365 账号? .....6
5. 如果我没有政府密码 (Singpass) 账号, 该怎么办? ..... 6
6. 我是否需要安装在智能手机上安装政府密码 (Singpass) 应用来完成政府密码验证? ..... 6
7. 如果我没有智能手机, 但我有政府密码 (Singpass) 账号, 我可以开设健康 365 账号吗? ...6
8. 外国人是否可以注册政府密码 (Singpass) 和开设健康 365 账号? .....6
9. 如何更改我的 Singpass Myinfo 资料, 或重设政府密码 (Singpass)? .....7
10. 如果我更新了我在 Singpass Myinfo 功能上的资料, 我是否需要通知保健促进局? .....7
11. 我的政府密码 (Singpass) 有问题。我该怎么办? ..... 8
12. 通过政府密码 (Singpass) 开设/验证健康 365 账号后, 我可以修改我的个人资料吗? .....8
13. 我在政府密码 (Singpass) 中的身份证号码 (FIN/NRIC) 与我现有的健康 365 账号不一致, 我该怎么办.....8
14. 如果在 Singpass Myinfo 功能中, 我的身份证 (FIN/NRIC) 的出生日期没有显示“日”和“月份”, 会发生什么情况? .....8
15. 如果我不通过 Singpass Myinfo 功能来验证我的健康 365 账号, 会发生什么情况? .....8
16. 我未满 15 岁, 没有政府密码 (Singpass) 账号, 无法验证健康 365 账号。我该怎么办.....9
17. 一旦年满 15 岁, 我是否就能登录健康 365 账号 .....9
18. 我已年满 15 岁, 但我也更换了我的手机号码。我如何更新手机号码以登入健康 365 应用并验证账户? .....9

### B. 管理健康 365 账号/个人资料 ..... 9

1. 如何退出健康 365 应用? .....9
2. 什么是健康声明? .....9
3. 什么是活跃运动调查问卷 (GAQ)? .....10
4. 如何更改我的健康声明状态? .....10

### C. 参与健康 365 应用上的活动 .....10

1. 如何报名参加活动或挑战? .....10
2. 我可以用我的健康 365 账号帮家人朋友报名参加挑战吗? .....11

3. LumiHealth 计划的参与者可以参加健康 365 活动吗？	11
4. 由于我未满 15 岁，无法使用健康 365 应用，我该如何报名参加保健促进局举办的“亲子活动”，如“活跃家庭”计划？	11
5. 由于我未满 15 岁，无法使用健康 365 应用，我的亲戚或祖父母是否可以和我一起报名参加亲子活动？	11
<b>D. 设定目标与追踪进度</b>	<b>12</b>
1. 我可以设定哪些目标？	12
2. 什么是中至高强度体力活动（MVPA）？	12
3. 如何为中至高强度体力活动（MVPA）计时？	12
4. 在哪里可以了解更多有关睡眠的知识？	13
5. 为什么我无法点击打开仪表板上的“步数”、中至高强度体力活动（MVPA）和“睡眠”活动图标？	13
6. 要开始设定目标和追踪进度，我需要做些什么？	13
7. 为什么我无法设定中至高强度体力活动（MVPA）的目标和追踪进度？	14
8. 如何修改目标？	14
9. 如何查看和追踪目标进度？	15
10. 我已经将数据上传到健康 365 应用，为什么我仍无法在仪表板上看到今天的睡眠记录？	15
11. 我可以上传前几天的进度吗？	15
12. 如何查看我的活动记录？	15
13. 为什么健康 365 应用会显示“错误信息”？	16
14. 为什么系统会提示我重新评估目标？	16
15. 如果我完成了自己设定的目标，我会得到奖励吗？	16
<b>E. 挑战</b>	<b>17</b>
1. 在里程碑式挑战中，我将如何获得奖励？	17
2. 如何查看里程碑式挑战的进展？	18
3. 为什么中至高强度体力活动（MVPA）挑战以每周为统计单位？	18
4. 为什么挑战目标设定我每天达到 7 小时的睡眠时长？	18
5. 什么是起步者挑战？我如何知道自己是否符合资格参加？	18
6. 如何参加起步者挑战并追踪进度？	19

## **F. “我的任务” 功能 .....19**

1. 什么是“我的任务”？ .....19
2. 什么是 health and wellness 任务？ .....19
3. 完成 health and wellness 任务会获得奖励吗？ .....19
4. 为什么我需要选择健康动机，才能开始接收 health and wellness 任务？ .....19
5. 如何查看我的 health and wellness 任务？ .....20
6. 为什么我的 health and wellness 任务和我的家人朋友的不一样？ .....20
7. 为什么我无法“签到”运动型的任务？ .....20
8. 为什么我不能进行某些标记为“不符合条件”的任务？ .....21

## **G. 饮食记录 .....21**

1. 为什么要使用饮食记录工具？ .....21
2. 在哪里可以找到饮食记录工具？ .....21
3. 饮食记录工具中的饮食营养信息有多准确？ .....21
4. 如何使用饮食记录工具？ .....21
5. 如何追踪摄入的卡路里？ .....21

## **H. “活动推荐” 功能 .....21**

- 1.“活动推荐”有什么功能？ .....21
2. 如何查看系统推荐给我的所有活动和资源？ .....21
- 3.如何停止系统向我推荐活动或资源？ .....23
4. 如何查看系统没有向我推荐的活动？ .....23
5. 为什么系统推荐给我的活动或资源和推荐给我家人朋友的不一样？ .....24
6. 在“我的活动”下的“推荐”栏目有什么作用？ .....24
7. 活动推荐有哪些类型？ .....24
8. 为什么系统没有根据我表明的偏好向我推荐活动？ .....24

## **I. 健康 365 应用运动手环及技术问题 .....24**

1. 我想就有关运动手环的问题寻求帮助。我应该怎么办？ .....24
2. 如何启动健康 365 应用的界面语言？ .....24
3. 为什么只有部分的健康 365 应用内容有翻译？ .....25
4. 使用健康 365 应用需要有网络连接吗？ .....25
5. 我不小心删除了健康 365 应用。我该怎么办？ .....25
6. “发送诊断报告”功能的作用是什么？ .....25
7. 我无法登入健康 365 应用。我该怎么办？ .....2

## **J. 一般查询和协助**

1. 如果我需要进一步的协助，我可以联系谁？ .....26

## A. 通过 Singpass Myinfo 功能开设或验证健康 365 账号

### 1. 如何通过政府密码 (Singpass) 开设或验证现有的健康 365 账号？

下载健康 365 应用，按照屏幕上的步骤开设新账号，或验证现有的健康 365 账号。请登录 <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving>，在 "Your 101 to Healthy 365" 中下载详细指南。

在健康 365 应用上进行一次性的政府密码 (Singpass) 验证时，您可以通过以下任一方式登录政府密码账号：

- i) 点击屏幕上的 QR 码打开政府密码应用；
- ii) 如果您的移动设备上未安装政府密码应用，可以使用您的用户名和密码进行登录。

请注意，注册账号后您只可以修改手机号码、电邮和婚姻状况。您必须使用相同的手机号码登入健康 365 应用。如果您在连接政府密码或 Myinfo 功能时遇到困难，也许是因为政府密码服务暂时无法接通，请稍后再试。

### 2. 为什么健康 365 应用需要使用 Singpass Myinfo 功能？

为了配合政府加强数据管理而推出的“整体政府”策略，所有健康 365 应用的用户必须从 2023 年 1 月 5 日起，通过政府密码 (Singpass) 验证其账户。通过一次性的政府密码验证，可以保护用户免受潜在的欺诈行为（如身份被冒用）侵害。

对于健康 365 应用的新用户，通过政府密码 (Singpass) 开设新的健康 365 账号将简化注册流程，因为它会提取并自动填写相关的个人资料。

### 3. 当我通过 Singpass Myinfo 功能进行验证时，哪些个人信息会被提取？

系统将从 Myinfo 功能提取您的姓名、身份证号码 (NRIC/FIN)、出生日期、性别、住址、婚姻状况、种族、手机号码、电邮地址。保健促进局向您保证，您提供的所有个人资料，都将按照保健促进局隐私声明进行处理。欲详阅保健促进局隐私声明，请浏览 <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement>；欲详阅健康 365 隐私声明，请浏览 <https://go.gov.sg/h365-privacystatement>。

### 4. 我是否必须通过政府密码 (Singpass) 登录我的健康 365 账号？

您需要进行一次政府密码 (Singpass) 验证。之后，您就可以使用身份证号码 (NRIC/FIN) 和手机号码登录健康 365 应用。

## 5. 如果我没有政府密码（Singpass）账号，该怎么办？

年满 15 岁的新加坡公民、永久居民或外国人身份证号（FIN）持有者都可以注册政府密码

（Singpass）账号。您可以登录 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 查看是否符合申请资格并提出申请。

或者，您也可以前往任何政府密码柜台申请政府密码账号。您需要携带所需文件，如身份证或外国人身份证（FIN）原件，以便进行验证。有关政府密码柜台地点，请查阅

<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations>。

如果您需要进一步的协助，请登录 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或致电+65 6335 3533 联系政府密码服务台。营业时间：上午 8 点至晚上 8 点（周一至周五），以及上午 8 点至下午 2 点（周六），周日和公共假期除外。

## 6. 我是否需要在智能手机上安装政府密码（Singpass）应用来完成政府密码验证？

为方便起见，我们建议您在智能手机上下载政府密码（Singpass）应用。但如果您选择不安装或无法在智能手机上安装政府密码应用，您也可以使用政府密码用户名（Singpass User ID）和密码，在健康 365 应用上进行一次性的政府密码验证。

## 7. 如果我没有智能手机，但我有政府密码（Singpass）账号，我可以开设健康 365 账号吗？

开设健康 365 账号需要智能手机。如果您没有智能手机，您可以使用家人或朋友的智能手机开设健康 365 账号。为此，您的家人或朋友需要先退出他们本身的健康 365 账号。然后，您才能用他们的手机开设自己的健康 365 账号。

## 8. 外国人是否可以注册政府密码（Singpass）和开设健康 365 账号？

年满 15 岁的永久居民及持有外国人身份证号（FIN）的人士可以注册政府密码（Singpass）账号。请登录：<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 查询申请资格并提出申请。只要您拥有政府密码账号，就可以开设健康 365 账号。

如果您需要进一步的协助，请电邮 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或致电+65 6335 3533 联系政府密码服务台。

**营业时间：**上午 8 点至晚上 8 点（周一至周五），以及上午 8 点至下午 2 点（周六），周日和公共假期除外。

#### 9. 如何更改我在 Singpass Myinfo 功能上的资料，或重设政府密码（Singpass）？

a) 您可以登录 <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 重设政府密码（Singpass）。

b) 要更新您的手机号码、电邮地址或密码，请登录政府密码网站

<https://www.Singpass.gov.sg/main/>，并登录您的账号。选择“我的账号”，并按照屏幕上的指示操作。

如果从 Myinfo 功能提取的资料不正确，或您需要进一步的协助，请电邮 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 或致电+65 6335 3533 联系政府密码服务台。**营业时间：**上午 8 点至晚上 8 点（周一至周五），以及上午 8 点至下午 2 点（周六），周日和公共假期除外。

#### 10. 如果我更新了我在 Singpass Myinfo 功能上的资料，我是否需要通知保健促进局？

您在 Singpass Myinfo 功能中更新的资料，并不会自动在健康 365 账号里更新。您可以点击健康 365 应用主屏幕上的“个人资料”以进行更新。

a) 在“主要资料”下，点击“查看更多”。

b) 您可以在健康 365 应用上更新手机号码、电邮地址、婚姻状况（注意：今后您的新手机号码将用于登录健康 365 应用）。

c) 要更新其他资料，请点击“通过政府密码（Singpass）更新”。

d) 登录政府密码平台，选择“我同意”，以允许系统使用数据。

e) 点击“确认”，以完成更新步骤。确认后，一组 4 位数的一次性密码 (OTP) 将通过短讯发送到您注册的手机号码上。请输入这个一次性密码并点击“提交”。

f) 完成后，系统将根据 Myinfo 功能提供的最新数据更新您的 Healthy 365 账号中的个人资料。

## 11. 我的政府密码 (Singpass) 有问题。我该怎么办？

政府密码 (Singpass) 是由新加坡科技局 (GovTech) 管理的身份验证服务。保健促进局是使用政府密码及其双重验证 (2FA) 服务的政府机构之一。如果您遇到任何有关政府密码的问题，例如无法通过政府密码登录、遗失政府密码令牌、忘记政府密码的登录密码、无法接收通过短讯发送的一次性密码，请致电 +65 6335 3533 或发送电邮至 [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) 与政府密码服务台联系。

## 12. 在通过政府密码 (Singpass) 开设/验证健康 365 账号后，我可以修改我的个人资料吗？

可以。在通过 Singpass Myinfo 功能的验证后，您可以修改手机号码、电邮地址和婚姻状况。[请参阅 A10：如果我更新了我在 Singpass Myinfo 功能上的资料，我是否需要通知保健促进局？](#)

## 13. 我在政府密码 (Singpass) 中的身份证号码 (FIN/NRIC) 与我现有的健康 365 账号不一致，我该怎么办？

请电邮至 [HPB\\_mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_mailbox@hpb.gov.sg) 通知我们，我们将进行资料验证，并为您提供协助。

## 14. 如果在 Singpass Myinfo 功能中，我的身份证 (FIN/NRIC) 的出生日期没有显示“日”和“月份”，会发生什么情况？

如果在 Singpass Myinfo 功能中，您的出生日期没有显示“日”，健康 365 应用系统将会自动在您的“个人资料”里将生日设定为“01”日；如果是没有显示“月份”，系统则会自动将出生月份设定为“01”月。例如，如果您的出生日期在 Singpass Myinfo 功能中仅显示为 1945 年，那么健康 365 应用将会显示您的出生日期为“1945 年 1 月 1 日”。

由于“年份”是为了方便用户参加健康 365 活动与节目，因此，即使用户的 Singpass Myinfo 功能中的出生日期没有显示“日”或“月份”，用户仍然可以照常使用健康 365 应用。

## 15. 如果我不通过 Singpass Myinfo 功能来验证我的健康 365 账号，会发生什么情况？

未经验证的用户将无法登录健康 365 应用，也无法使用健康 365 应用上传运动数据、兑换奖励、扫描 QR 码、参加挑战、参与活动和预约领取或更换运动手环。

请验证您的账号，以便继续使用健康 365 应用。

## 16. 我未满 15 岁，没有政府密码（Singpass）账号，无法验证健康 365 账号。我该怎么办？

所有新的和现有的健康 365 账号都必须通过 Singpass Myinfo 功能进行验证。因此，未满 15 岁的用户将无法注册健康 365 账号或登录该应用，直到他们年满 15 岁。

您可以继续参加亲子活动。请参考 C4：[由于我未满 15 岁，无法使用健康 365 应用，我如何报名参加保健促进局举办的亲子活动，如“活跃家庭计划”？](#)

## 17. 一旦年满 15 岁，我是否就能登录健康 365 账号？

一旦您拥有了政府密码（Singpass）账号，您就能登录健康 365 账号。

年满 15 岁的新加坡公民、永久居民或外国人身份证号（FIN）的持有者都可以注册政府密码账号。

请登录：<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> 查询申请资格并提出申请。

一旦您拥有了政府密码账号后，请登入健康 365 账号，按照屏幕上的步骤进行健康 365 账号验证。

## 18. 我已年满 15 岁，但我也更换了我的手机号码。我如何更新手机号码以登入健康 365 应用并验证账户？

如果您更换了手机号码，并且无法接收一次性密码（OTP）以登录健康 365 账户获取个人资料，请在健康 365 应用登录界面点击“需要帮忙？”，选择“我更换了手机号码”，然后按照屏幕上的指示，通过 Singpass Myinfo 功能验证您的健康 365 账号并更新您的新手机号码。完成后，请再次尝试登录健康 365 应用，“您应该会收到经由短讯发送的一次性密码。”

## B. 管理健康 365 账号/个人资料

### 1. 如何退出健康 365 应用？

您可以在健康 365 应用的“设置”里，选择“退出健康 365”，或发送电邮至 [HPB\\_Mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_Mailbox@hpb.gov.sg) 要求退出。

### 2. 什么是健康声明？

健康声明用于确定个人的健康状况，其内容基于健康 365 应用中的活跃运动调查问卷（GAQ）。

### 3. 什么是“活跃运动调查问卷”（GAQ）？

活跃运动调查问卷是一份声明健康状况的问卷，适用于所有年龄段的人，旨在帮助用户评估自己是否适合参加体能活动。我们建议有健康问题或病症的人，在开始运动之前，先咨询合格的运动专业人士或医疗保健人员。

您的健康声明将影响您对体能活动和节目的参与，包括中至高强度体力活动（MVPA）的进度追踪。为了您的安全，如果您声明自己有一种或多种健康问题，您将无法报名或参加体能锻炼课程。您也无法参加 MVPA 类别的活动和获得健康积分。您的声明有效期为 12 个月，并可通过健康 365 应用进行更新。

### 4. 如何更改我的健康声明状态？

要更改健康声明状态，请点击“个人资料”栏目。选择“健康声明”选项卡。选择最符合您当前健康状况的描述，然后点击“确认”以更新您的健康声明状态。请注意，您每天只能更改一次健康声明状态。

## C. 参与健康 365 应用上的活动

### 1. 如何报名参加活动或挑战？

请确保您的智能手机接通网络，然后按照以下说明操作：

- a) 在健康 365 应用的主屏幕上点击“探索”
- b) 点击“活动”选项卡
- c) 寻找并选择您喜欢的活动或挑战
- d) 输入报名代码（如适用），否则请选择“立即报名”

配对运动手环后，您可按照以下说明，查看里程碑式挑战。

- a) 点击“主屏幕”
- b) 点击“我的进度”仪表盘以进入“我的进度”屏幕
- c) 在“我的进度”屏幕上点击“挑战”栏目。系统将显示可参与的里程碑式挑战，您即可开始计时活动。

## 2. 我可以用我的健康 365 账号帮家人朋友报名参加挑战吗？

不可以，每个人必须单独报名参加。每部智能手机一次只能登入一个健康 365 账号。如果要帮家人或朋友报名，您须先退出自己的账号，然后用他/她的账号登录，才能报名参加。

## 3. LumiHealth 计划的参与者可以参加健康 365 活动吗？

如果您参加了 LumiHealth 计划，您将失去资格参加特定的挑战。如果您想要退出 LumiHealth 计划，请注意，一旦退出后，就无法再次参加。请在退出之前兑换所有的奖励币并把保健促进局电子礼券（如有）用完。因为退出后您将无法再使用这些奖励。

## 4. 由于我未满 15 岁，无法使用健康 365 应用，我该如何报名参加保健促进局举办的亲子活动，如“活跃家庭计划”？

只要让父母报名参加亲子活动项目，您就可以和他们一起参加。

报名参加亲子活动项目的步骤：

- a) 在“活动详情”或“个人资料”屏幕上，将孩子添加到父母的个人资料中
- b) 点击健康 365 应用主屏幕上的“探索”
- c) 点击“活动”
- d) 选择您想参加的亲子活动时段
- e) 点击“立即预订”，并按照屏幕上的指示操作

孩子必须在预定活动的家长的陪同下参加活动。

有关预订亲子活动的步骤，请参阅 <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses>。

## 5. 由于我未满 15 岁，无法使用健康 365 应用，我的亲戚或祖父母是否可以和我一起报名参加亲子活动？

只有通过 Singpass MyInfo 功能上的亲子关系验证的父母/法定监护人才能为 15 岁以下的孩童报名参加亲子活动。

有关预订亲子活动的步骤，请参阅 <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses>。

## D. 设定目标与追踪进度

### 1. 我可以设定哪些目标？

您可以为步数、中至高强度体力活动（MVPA）和睡眠设定每日目标。我们建议您每天走 5,000 步，睡 7 个小时，以及每周至少进行 150 分钟的 MVPA。系统会根据您的平均步数、睡眠时间和 MVPA 时长指导您设定个人目标，以取得更好的锻炼效果。目标设定后，系统将追踪您的目标并反映在仪表板上。

### 2. 什么是中至高强度体力活动（MVPA）？

MVPA 是英文 Moderate to Vigorous Physical Activity 的缩写，指的是中至高强度体力活动。体力活动是健康生活中必不可少的部分，它涵盖了一系列的活动，从日常上下班到休闲时的体能活动，如体育运动和体能锻炼等，这些活动分别有高、中、低不同的强度。

想了解更多有关不同强度体能活动的信息，请点击[此处](#)。

### 3. 如何为中至高强度体力活动（MVPA）计时？

中至高强度体力活动（MVPA）是指一个人的心率达到他/她最大心率的 $\geq 64\%$ 时的状态。最大心率的计算公式为： $220 - \text{年龄}$ 。

用户将健康记录上传到应用后，系统会根据数据自动计算 MVPA 或更高强度体能活动的时长。用户

想查看 MVPA 时长，可点击  或在“我的进度”屏幕点击“查看活动记录”。系统在计算 MVPA 时长时，只记录持续 10 分钟以上的 MVPA 时长。

保健局运动手环可以全天自动追踪用户的心率，只要运动手环处于开启状态、电池充足并正确佩戴在手腕上。

可计算 MVPA 时长的一些运动包括：

- 在 5 到 7 分钟内，快步走约 500 米
- 在平地轻松骑脚踏车，或在 30 分钟内骑行约 8 公里
- 休闲式羽毛球，或网球双打
- 较费体力的家务，如吸尘、园艺
- 爬楼梯

身体状况欠佳，尤其刚开始活跃生活的人，或是慢性病患者，可能需要付出更多努力才能完成这些活动。例如，快步走对他们来说可能比一般人感觉更为剧烈。因此，他们可能需要逐步增加运动强度。

至于习惯久坐或是刚开始运动的人，可以尝试在一周内进行几次较短时间和力所能及的体能活动。例如，选择提早一站下巴士步行回家，或者不乘电梯，改为走楼梯上楼。争取每日达到 5,000 步和 10 分钟的 MVPA 时长，逐步建立运动习惯。

平日将步行视为体力活动的人，可以选择快步走并逐渐增加每天步行的距离和速度。患有慢性病的成年人应咨询健康专家，以确定哪些运动方式适合自己。

#### 4. 在哪里可以了解更多有关睡眠的知识？

想了解更多有关睡眠的知识，请浏览以下网页：

- [MindSG 心理健康网页](#)
- [国家睡眠基金会](#)

#### 5. 为什么我无法点击打开仪表盘上的“步数”、“中至高强度体力活动”（MVPA）和“睡眠”活动图标？

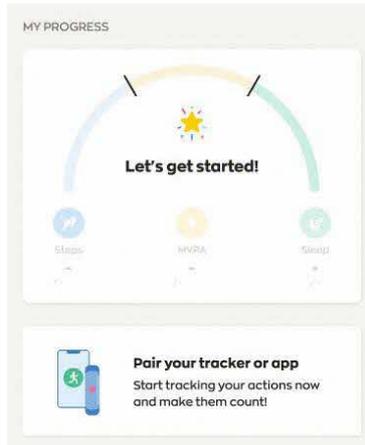
如果您尚未设置保健局运动手环或兼容的追踪设备/应用，那么健康 365 上的“步数”、“MVPA”和“睡眠”活动图标将无法被点击打开。当您完成设置后，就可以在仪表盘上查看并开始跟踪步数、MVPA 和睡眠的目标。

有关设置保健局运动手环或其他健身追踪设备/应用的更多信息，请参考：[H1. 我想就有关运动手环的问题寻求帮助，我该怎么办？](#)

#### 6. 要设定目标和追踪进度，我需要做些什么？

您需要在健康 365 应用上设置您的运动手环或健身移动应用。您的设备需要具有跟踪心跳的功能，以便计算 MVPA 时长。

如果您之前没有设置任何运动手环，您将会在健康 365 应用的主屏幕上看到提示。



点击提示后，请按照屏幕上的指示设置运动手环或健身追踪设备/应用。

成功配对保健局运动手环或兼容的健身追踪设备/应用后，当您打开并登录应用时，将会看到一个弹出窗口，指导您设定每日步数、MVPA 和睡眠的目标。您可以点击“-”和“+”按钮来减少或增加您想设定的目标。

要追踪您的进度，请佩戴运动手环，并通过启动健康 365 应用上传您的健身数据。健康 365 应用支持保健局运动手环或兼容的第三方健身应用的睡眠时长追踪功能，您只需将两者进行配对即可使用。以下是可与健康 365 应用配对的设备：

- 保健局运动手环：Axtro Fit 3、Axtro Fit 4、Tempo 4C 和 Tempo 5C
- 苹果智能手表（第 3 系列或更高版本）
- 三星智能手表（Galaxy Fit2 或更高版本）
- 支持睡眠追踪的 Fitbit、华为、Polar 运动手表

要了解更多有关健身追踪设备或保健局运动手环，以及如何追踪体力运动和睡眠时长的详情，请参考：[H1. 我想询问有关运动手环的问题，应该到哪里寻求帮助？](#)

## 7. 为什么我无法设定和跟踪中至高强度体力活动（MVPA）目标？

根据您的健康声明，您已表明有一种或多种限制您进行体育锻炼的健康状况。为了您的安全，设置 MVPA 目标的功能已被停用。

## 8. 如何修改目标？

点击主屏幕上的“我的进度”仪表盘，进入“我的进度”屏幕。在这里您可以找到铅笔  图标，点击铅笔  图标，即可修改目标。

## 9. 如何查看和追踪目标进度？

您可以通过几种方式追踪目标进度：

- a) 在主屏幕上的“我的进度”仪表盘，查看每日进度。
- b) 点击仪表盘进入“我的进度”屏幕，查看每周进度。
- c) 在“我的进度”屏幕，点击日历  图标，查看过去的进度（一周以上）。

注意：您需要每次连续进行至少 10 分钟的中至高强度体力活动（MVPA），系统才会记录您的 MVPA 时长。每日睡眠的监测时间为中午 12 点到第二天上午 11 点 59 分。系统只记录至少连续 2 个小时或以上的睡眠时间。

## 10. 我已经将数据上传到健康 365 应用，为什么我仍无法在仪表盘上看到今天的睡眠记录？

系统显示睡眠记录的前提是，您的运动手环监测到至少连续 2 小时的睡眠。请确保至少每 7 天一次，将运动手环的数据上传到应用，以免丢失睡眠记录。

每日睡眠的监测时间为中午 12 点到第二天上午 11 点 59 分。仪表盘上的睡眠记录会在每天中午 12 点重新设置。如果您在中午 12 点之后才上传记录，那么当天的睡眠记录将不会在仪表盘上显示。

请点按[此处](#)查看睡眠追踪的常见问题。

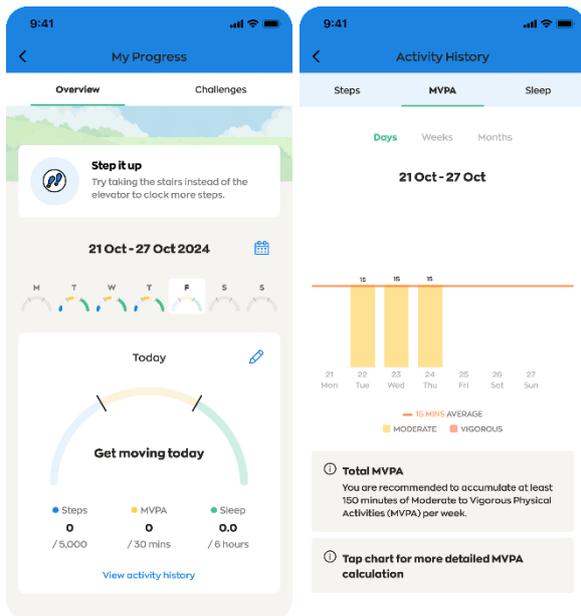
## 11. 我可以上传前几天的进度吗？

可以，从您上次上传算起，运动手环会保存 7 天的活动数据。您可以点击“我的进度”屏幕中的日历  图标，或在“活动记录”屏幕查看前几天的活动数据。

## 12. 如何查看我的活动记录？

在主屏幕的“我的进度”仪表盘上，点击活动图标，即可查看各种活动的记录。

例如，要查看 MVPA 的活动记录，点击  ，就会进入 MVPA 活动记录的屏幕。



### 13. 为什么健康 365 应用会显示错误信息？

这可能是由于网络连接问题造成的。请确保您的手机连接到稳定的网络。

如果错误信息仍然存在，请尝试关闭并重新启动健康 365 应用。

### 14. 为什么系统提示我重新评估目标？

系统会定期提示您审查当前目标，以确保这些目标仍然适用。系统会根据您的活动记录，为您提供平均数据作为参考，帮助您决定是否需要调整目标。您可以点击“X”或勾选“保留现有目标”，以跳过提示并保留现有目标。

### 15. 如果我完成了自己设定的目标，我会获得奖励吗？

设定或完成自己设定的目标，不会获得奖励。设定新目标的功能让您可以根据个人生活方式设定步数、MVPA 和睡眠目标，并追踪自己的长期进度。当您参加并达到为个人预设的里程碑式挑战时，就会获得奖励。

## E. 挑战

### 1. 在里程碑式挑战中，我将如何获得奖励？

您可以使用保健局运动手环或其他兼容的健身追踪设备/应用来记录步数、睡眠和中至高强度体力活动（MVPA）的数据，并将数据上传到健康 365 应用。当您达到每日步数和睡眠及每周 MVPA 里程碑时，系统将根据以下标准自动奖励健康积分。

每周 MVPA 的累计时间为周一至周日，每周进度将在周一重新设置为零。

步数：每天上传到健康 365 应用的活动	健康积分（每日）
5,000 步或以上	10（每日上限）

睡眠：每天上传到健康 365 应用的睡眠时间	健康积分（每日）
6 至 6.4 小时	5
6.5 至 6.9 小时	10
7 小时及以上	15 分（每日上限）

MVPA：每周上传到健康 365 应用的活动时间（每周）	健康积分（每周）
30 至 59 分钟	20
60 至 89 分钟	40

90 至 119 分钟	60
120 至 149 分钟	80
150 分钟及以上	100 (每周上限)

## 2. 如何查看里程碑式挑战的进展？

查看里程碑式挑战的进度，请点击仪表板，进入“我的进度”屏幕，然后点击“挑战”栏目以查看挑战。

## 3. 为什么中至高强度体力活动（MVPA）挑战以每周为统计单位？

挑战的目的是鼓励用户达到并维持指南和建议中推荐的活动水平。《新加坡全民体育活动指导原则》（SPAG）建议成年和老年人每周至少进行 150 分钟的中至高强度体力活动（MVPA），以达到最高的健康效益。为了与 SPAG 的建议保持一致，我们将 MVPA 挑战设为每周机制。每周机制为参与者提供了灵活性，让他们可以在一周内灵活地进行活动并累计 MVPA 时长，以达到所推荐的每周 150 分钟 MVPA 时长。

注意：每次的 MVPA 活动需要持续至少 10 分钟，才会被健康 365 应用记录下来。

## 4. 为什么挑战目标设定我每天达到 7 小时的睡眠时长？

健康 365 挑战旨在帮助用户达到并维持健康生活方式应有的活动水平。睡眠挑战鼓励用户逐步增加睡眠时长，以达到美国国家睡眠基金会指南推荐的成年人每晚 7 小时睡眠时长。

## 5. 什么是起步者挑战？我如何知道自己是否符合参加资格？

健康 365 正逐渐朝向更加个性化的方向发展，以帮助用户更轻松养成健康的生活方式。起步者挑战旨在为需要更多帮助的用户提供额外支持，鼓励他迈出朝向更健康生活方式的第一步。

健康 365 会根据用户近期的活动数据来确定用户是否符合参加起步者挑战的条件。符合条件的用户将会收到最适合帮助他们改善当前生活方式的起步者挑战建议。如果您符合条件，健康 365 应用的“挑战”屏幕上将会显示“起步者挑战”的告示。要查看“挑战”项目，请点击仪表板进入“我的进度”屏幕，然后点击“挑战”栏目。

## 6. 如何参加起步者挑战并追踪进度？

如果您收到了系统推荐的起步者挑战，您可以立即开始参与，并完成起步者挑战告示上显示的活动。您需将运动手环数据上传到健康 365 应用，以记录您的活动进度及完成的所需活动。完成所需活动后，您将会自动获得健康积分。

您的起步者挑战活动会以每周为统计单位显示在健康 365 应用上。您需要在该周的周一至周日完成所需的活动。系统将于每周一重新设置每周进度。您的起步者挑战将在 4 周后自动结束。

## F. “我的任务”功能

### 1. 什么是“我的任务”？

“我的任务”功能为您提供个性化任务，帮助您养成更健康的生活方式。您可以查看有哪些任务可以让您保持动力，助您迈向健康之旅。

目前，“我的任务”以 health and wellness 为主，接下来我们将会推出其他项目的任务。

### 2. 什么是 health and wellness 任务？

Health and wellness 任务包含为您推荐的内容和行动，旨在帮助您养成更健康的习惯。每周您将收到最多三个任务，涵盖诸如体能活动、营养、心理健康等主题。您可以通过简短实用的信息学习健康小知识，参加问答测验，测试自己的健康常识水平，或尝试健康 365 应用为您推荐的活动。

每周任务不分先后，只要在周日晚上 11:59 之前完成即可。系统会在每周一凌晨 12 点为您推出新任务。

### 3. 完成 health and wellness 任务可以获得奖励吗？

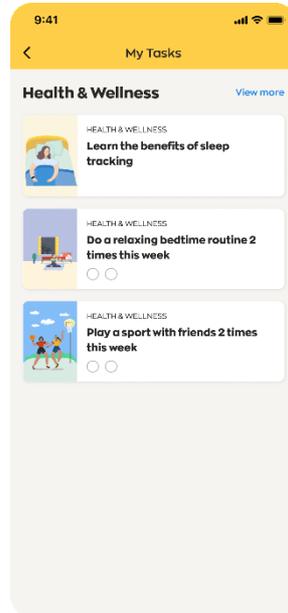
完成 health and wellness 任务不会获得奖励。

### 4. 为什么我需要选择健康动机，才能开始接收 health and wellness 任务？

选择您的健康动机有助健康 365 应用推荐更适合的任务给您。在选择健康动机后，您将开始每周收到 health and wellness 任务。目前，您不能更改您已选好的健康动机。

## 5. 如何查看我的 health and wellness 任务？

在“我的任务”页面中，点击 **View all** 图标，查看您未完成的 health and wellness 任务。您可以点击“health and wellness”旁的 **View all** 图标，查看本周的所有 health and wellness 任务。前几周提供的 health and wellness 任务则不在查看范围内。

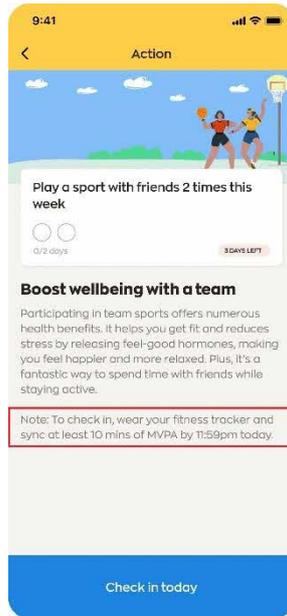


## 6. 为什么我的 health and wellness 任务和家人朋友的不一样？

健康 365 应用程序是根据您的个人信息，包括步数、MVPA 时长、睡眠时长等生活方式上的数据，向您推荐个性化的 health and wellness 任务。

## 7. 为什么我无法“签到”运动型的任务？

对于运动型的任务，您每天只能“签到”一次。您可以查看任务详情，了解具体的签到方法。



以下是如何“签到”任务的方法示例：

1. 在当天上传至少 1,000 步的运动数据；
  2. 在当天上传至少 10 分钟的中至高强度体力活动（MVPA）时长；
  3. 在前一天中午 12 点到当天上午 11:59 之间，上传至少 2 小时的睡眠
  4. 记录当天的一餐
8. 为什么我不能进行某些标记为“不符合条件”的任务？

根据您的健康声明，您已表明自己有一种或多种限制您进行体能锻炼的健康状况。为了您的安全，您不被允许进行这些任务。

## G. 饮食记录

1. 为什么要使用饮食记录工具？

饮食记录工具可帮助您追踪每日卡路里的摄入量。通过记录饮食情况，您可以更好地了解自己长期以来的饮食习惯，并努力做出改变，以实现并保持健康均衡的饮食。

2. 我在哪里可以找到饮食记录工具？

在健康 365 应用的主屏幕上，点击“快速链接”中的“饮食记录”图标，即可打开饮食记录工具。

3. 饮食记录工具中的饮食营养信息有多准确？

饮食记录工具提供的营养信息仅作为参考指南，所显示的是营养平均值。由于不同用餐环境中的食品和饮料在份量和食谱上各不相同，实际的营养成分可能会与所显示的信息有所差异。

#### 4. 如何使用饮食记录工具？

您可以使用饮食记录工具记录当天和前一天您所摄入的所有食物和饮料的估计卡路里。有关增加、编辑或删除饮食记录的步骤，请参阅[《用户指南》](#)。

#### 5. 如何追踪我摄入的卡路里？

您可以在“查看我的每日摘要”屏幕上，查看过去 30 天的每日卡路里摄入量。如需了解更多详情，请参阅[《用户指南》](#)。

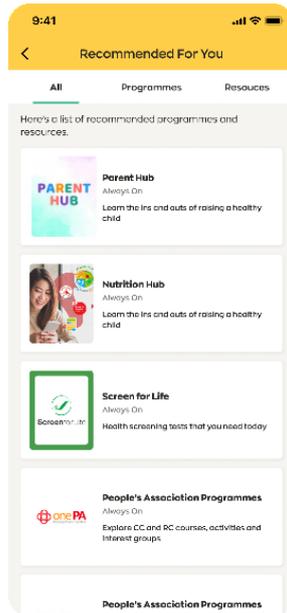
## H. “活动推荐” 功能

### 1. “活动推荐” 有什么功能？

您可以收到系统为您量身定制的活动和资源推荐。这些推荐是根据您的个人健康状况、基本资料（如年龄或性别）以及偏好而设，内容包括保健促进局及其合作伙伴（如新加坡体育理事会和人民协会）提供的活动和资源。

### 2. 如何查看系统推荐给我的所有活动和资源？

在“活动推荐”的栏目下，点击 [View all](#) 查看系统推荐给您的所有活动和资源。

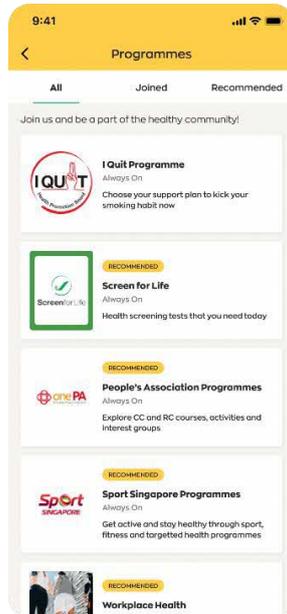


### 3. 如何停止系统向我推荐活动或资源？

目前，您无法阻止系统向您推荐活动。

### 4. 如何查看系统没有推荐给我的活动？

在“我的活动”下，点击 [View all](#)，查看所有活动，包括系统未推荐给您的活动。



## 5. 为什么系统推荐给我的活动或资源和推荐给我家人朋友的不一样？

系统推荐给您的活动和资源是根据您在健康 365 应用中提供的资料量身定制的。这些资料包括您的个人健康状况、基本资料（如年龄和性别）以及您个人的偏好。我们还可能向您推荐我们的合作伙伴（如新加坡体育理事会和人民协会）的网站链接，您可以在那里找到其他相关的项目和服务。

## 6. 在“我的活动”下的“推荐”栏目有什么作用？

“推荐”栏目根据您的个人偏好和兴趣为您提供适合的活动建议。

要接收推荐，请在健康 365 应用主屏幕的“我的活动”环节，点击“推荐”栏目下的“立即完成”。系统会引导您完成一份问卷，您可以在问卷中根据自己的偏好和兴趣为选项进行排序。系统将根据您的排序及可参与的活动，在“推荐”栏目里显示前 4 个推荐选项。您也可以点击特定主题，或选择“查看所有活动推荐”以查看完整列表。此外，您还可以按照以下步骤，探索“推荐”栏目下的所有活动：主屏幕 >> 探索 >> 活动 >> 推荐。

## 7. 活动推荐有哪些类型？

目前，活动推荐是根据您表明的偏好，按照现有的运动课程和工作坊来安排的。活动类型包括有氧运动、力量训练、平衡、柔软度等身体锻炼，以及营养和心理健康相关的主题工作坊。

## 8. 为什么系统没有根据我表明的偏好向我推荐活动？

系统是根据未来 28 天内是否有可参加的活动来进行安排。如果 28 天内没有您所偏好的活动可供参加，“推荐”栏目就不会显示任何活动推荐。我们鼓励您点击“全部”栏目，探索并考虑参加健康 365 应用提供的其他活动。

# I. 健康 365 应用运动手环及技术问题

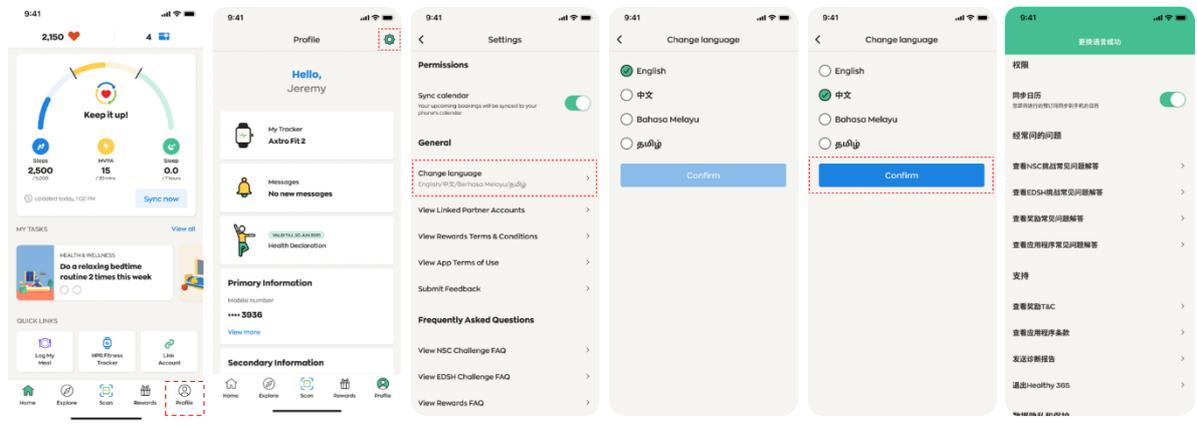
## 1. 我想就有关运动手环的问题寻求帮助。我应该怎么办？

请点击[此处](#)，参阅运动手环常见问题和用户指南。

## 2. 如何启动健康 365 的界面语言？

请确保您的健康 365 应用已通过 App Store 或 Google Play 更新为最新版。请按照以下步骤在应用上启动您首选的语言：

- a) 点击主屏幕上的“个人资料”
- b) 点击屏幕右上角的齿轮图标
- c) 点击“更改语言”
- d) 选择您想要的语言
- e) 点击“确认”



### 3. 为什么只有部分的健康 365 应用内容有翻译？

健康 365 应用的部分屏幕已有华文、马来文和淡米尔文版本，让更多用户能够轻松使用健康 365 应用，养成健康的生活习惯。

我们定期评估用户反馈，并尽可能在日后翻译更多内容，以更好地支持我们的用户。

### 4. 使用健康 365 应用需要有网络连接吗？

健康 365 应用的所有功能都需要网络连接（手机数据流量或 WI-FI 连接），包括但不限于报名参加挑战、上传运动手环数据到智能手机、更新您获得的健康积分以及兑换奖励等。

### 5. 我不小心删除了健康 365 应用。我该怎么办？

请从 App Store 或 Google Play 重新下载健康 365 应用，并使用您的健康 365 账号登录，以恢复您的数据和进度。

## 6. “发送诊断报告”功能的作用是什么？

“发送诊断报告”是为了让保健促进局找出您的移动设备遇到了哪些问题。

请您只在我们的客服人员建议下，才启动“发送诊断报告”。

## 7. 我无法登录健康 365 应用。我该怎么办？

您使用的可能是旧版的健康 365 应用。请下载最新版本，并按照屏幕上的指示操作。

如果您更换了手机号码，且无法接收到一次性密码（OTP），请在健康 365 登录界面点击“需要帮助？”，选择“我已更改手机号码”，然后按照屏幕上的指示，通过 Singpass Myinfo 功能验证您的健康 365 账号并更新手机号码。之后，请再次登录健康 365 应用，您应该会收到经由短讯发送的一次性密码。

## J. 一般查询和协助

### 1. 如果我需要进一步的协助，我可以联系谁？

您可以拨打客服热线 1800-2231313\* 或发送电邮至 [hpb\\_mailbox@hpb.gov.sg](mailto:hpb_mailbox@hpb.gov.sg)。客服热线服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 6 点，周末和公共假期除外。

\*使用手机拨打 1800 号码将产生通话费。