

Soalan Lazim (FAQ) untuk aplikasi Healthy 365

A. Mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 dengan Singpass Myinfo	4
1. Mengapakah aplikasi Healthy 365 menggunakan Singpass Myinfo?	4
2. Apakah maklumat peribadi yang akan diambil apabila saya membuat pengesahan dengan Singpass Myinfo?	4
3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?	5
4. Apakah yang harus saya lakukan jika saya tidak mempunyai akaun Singpass?	5
5. Adakah saya perlu memasang aplikasi Singpass di telefon pintar saya untuk melengkapkan pengesahan Singpass?	6
6. Jika saya tidak mempunyai telefon pintar tetapi mempunyai akaun Singpass, bolehkah saya mencipta akaun Healthy 365?	6
7. Jika saya seorang warga asing, bolehkah saya mendaftar untuk Singpass dan mencipta akaun Healthy 365?	6
8. Bagaimanakah cara menukar maklumat Singpass Myinfo atau menetapkan semula kata laluan Singpass saya?	7
9. Jika maklumat Singpass Myinfo saya dikemas kini selepas itu, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?	7
10. Saya mempunyai masalah dengan Singpass saya. Apakah yang patut saya lakukan?	8
11. Bolehkah saya mengedit profil saya selepas akaun Healthy 365 saya dicipta / disahkan menggunakan Singpass?	8
12. FIN/NRIC saya dalam Singpass berbeza dengan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada, apakah yang perlu saya lakukan?	8
13. Apakah yang akan berlaku jika Nombor Pengenalan Asing (FIN)/Tarikh Lahir (DOB) saya di Singpass Myinfo tidak mempunyai komponen "hari" dan/atau "bulan"?	9
14. Apakah yang akan berlaku jika saya tidak mengesahkan akaun Healthy 365 saya dengan Singpass Myinfo?	9
15. Apakah yang akan berlaku kepada Healthpoints/e-Baucar dalam akaun Healthy 365 saya sementara akaun saya masih belum disahkan?	10
16. Apakah yang akan berlaku kepada tempahan acara saya dalam akaun Healthy 365 saya sementara akaun saya masih belum disahkan?	10
B. Perubahan kelayakan aplikasi Healthy 365 untuk kanak-kanak di bawah umur 15 tahun	11
1. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk acara ibu bapa-anak Lembaga Penggalakan Kesihatan (contohnya, program Keluarga Aktif) jika saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?	11
2. Bolehkah saudara-mara atau datuk nenek saya juga mendaftar untuk acara ibu bapa-anak bersama saya kerana saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?	12
3. Adakah saya dapat mengakses akaun Healthy 365 saya sebaik sahaja saya berumur 15 tahun?	12

4. Saya sudah berusia 15 tahun tetapi sejak itu telah menukar nombor telefon bimbit saya. Bagaimanakah saya boleh mengakses aplikasi Healthy 365 dan mengemas kini butiran profil saya?	13
C. Mengurus akaun Healthy 365 anda	13
1. Apakah cara untuk menarik diri daripada aplikasi Healthy 365?	13
D. Menyertai program di aplikasi Healthy 365	13
1. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk menyertai Cabaran?.....	13
2. Bolehkah saya mendaftar untuk menyertai cabaran bagi pihak rakan/ahli keluarga saya di aplikasi Healthy 365 menggunakan akaun saya?.....	14
E. Pertanyaan teknikal aplikasi Healthy 365	14
1. Apakah cara untuk mengaktifkan bahasa pilihan saya secara manual pada aplikasi Healthy 365?	14
Sila pastikan bahawa anda telah mengemas kini aplikasi Healthy 365 anda kepada versi terkini daripada Apple App Store atau Google Playstore. Ikuti langkah-langkah di bawah untuk mengaktifkan bahasa pilihan anda dalam aplikasi:	
2. Mengapakah hanya bahagian terpilih daripada aplikasi Healthy 365 yang diterjemahkan?	15
3. Adakah saya memerlukan sambungan Internet untuk menggunakan aplikasi Healthy 365?.....	15
4. Saya secara tidak sengaja memadamkan aplikasi Healthy 365. Apakah yang patut saya lakukan?	15
5. Apakah itu ciri "Hantar Laporan Diagnostik"?	15
6. Saya tidak dapat log masuk ke aplikasi Healthy 365. Apakah yang patut saya lakukan?	16
F. Memahami Skrin Utama dan Navigasi.....	16
1. Mengapakah skrin Utama kelihatan berbeza?.....	16
2. Di manakah saya boleh mencari "Kemajuan Harian Saya"?	16
3. Di manakah saya boleh mencari "Disyorkan Untuk Anda"?	17
4. Bagaimanakah saya boleh membuat janji temu untuk pengambilan atau pertukaran penjejak?.....	17
G. Ciri "Kemajuan Harian Saya"	17
1. Apakah itu ciri "Kemajuan Harian Saya"?.....	17
2. Apakah aktiviti yang dijejak dalam "Kemajuan Harian Saya"?	18
3. Bagaimanakah saya boleh memenuhi sasaran harian saya untuk setiap kumpulan?..	18
4. Bagaimanakah saya boleh merekod pemakanan saya?.....	19
5. Bagaimanakah saya boleh menjejak kalori yang saya makan?.....	21
6. Bagaimanakah saya boleh menjejaki langkah saya, minit MVPA dan tempoh tidur saya?	22
7. Mengapakah terdapat ralat semasa memuatkan papan pemuka saya?	24
8. Mengapakah ikon aktiviti Langkah, MVPA dan Tidur di papan pemuka saya kelihatan kelabu?	24

9.	Adakah saya akan mendapat ganjaran dengan menjejak aktiviti harian saya?	25
10.	Adakah saya perlu mengambil bahagian dalam cabaran HPB seperti Cabaran Langkah Kebangsaan™ dan Cabaran Eat, Drink, Shop Healthy bagi log sajian, langkah, MVPA dan tempoh fidur saya untuk dipantau oleh Kemajuan Harian Saya?	25
11.	Bagaimanakah sasaran aktiviti harian saya ditentukan?.....	25
12.	Bolehkah saya menukar sasaran aktiviti harian saya?	26
H.	Paparan Sejarah Aktiviti	26
1.	Bagaimanakah saya boleh melihat sejarah aktiviti saya?.....	26
I.	Ciri "Disyorkan Untuk Anda"	27
1.	Apakah itu ciri "Disyorkan Untuk Anda"?	27
2.	Bagaimanakah saya boleh melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada saya?.....	27
3.	Bagaimanakah saya boleh menghentikan program/sumber daripada disyorkan kepada saya?.....	28
4.	Bagaimanakah saya boleh melihat program/sumber yang tidak disyorkan kepada saya?	28
5.	Mengapakah program dan/atau sumber yang disyorkan kepada saya berbeza dengan yang diterima oleh keluarga/rakan saya?	28
6.	Apakah itu tab "Disyorkan" di bawah "Acara Saya"?	28
7.	Apakah jenis cadangan acara yang tersedia?	29
8.	Mengapakah tidak ada acara yang disyorkan berdasarkan pilihan yang saya nyatakan?.....	29

A. Mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 dengan Singpass Myinfo

Mulai 5 Januari 2023, semua akaun Healthy 365 yang baharu dan sedia ada mesti disahkan dengan Singpass Myinfo. Anda perlu melakukan proses pengesahan ini sekali sahaja. Selepas itu, anda akan dapat menggunakan NRIC/FIN dan nombor telefon bimbit anda untuk log masuk seterusnya ke aplikasi Healthy 365.

1. Mengapakah aplikasi Healthy 365 menggunakan Singpass Myinfo?

Selaras dengan gerakan Whole of Government ke arah memperkukuhkan langkah pengurusan data, semua pengguna aplikasi *Healthy 365* sedia ada mesti mengesahkan akaun mereka dengan Singpass mulai 5 Januari 2023.

Pengesahan Singpass sekali sahaja ini bagi semua akaun Healthy 365 bertujuan melindungi pengguna daripada kemungkinan penipuan (contohnya penyamaran). Selain itu, bagi pengguna baru aplikasi Healthy 365, pendaftaran akaun Healthy 365 baru menggunakan Singpass akan membantu individu memudahkan proses pendaftaran dengan mengekstrak maklumat peribadi penting dan pra-mengisinya untuk mereka di aplikasi Healthy 365.

2. Apakah maklumat peribadi yang akan diambil apabila saya membuat pengesahan dengan Singpass Myinfo?

Kami akan mengambil Nama, NRIC/FIN, Tarikh Lahir, Jantina, Alamat Tempat Tinggal, Status Perkahwinan, Bangsa, Nombor Telefon Bimbit, dan Alamat E-mel anda daripada Myinfo. Harap maklum bahawa semua data peribadi anda yang diserahkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan akan dikendalikan mengikut Kenyataan Privasi HPB kami yang terdapat di <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement> ("**Kenyataan Privasi**") dan Kenyataan Privasi Healthy 365 yang dinyatakan di <https://go.gov.sg/h365-privacystatement>.

3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?

Versi terkini aplikasi Healthy 365 akan tersedia di gedung aplikasi mulai 5 Januari 2023. Sila muat turun versi terbaru aplikasi untuk disahkan dengan Singpass Myinfo. Jika anda tidak mempunyai akaun Singpass, sila rujuk kepada [A4. Apakah yang harus saya lakukan jika saya tidak mempunyai akaun Singpass?](#).

Ikuti langkah-langkah yang dipaparkan di skrin untuk mencipta akaun baharu atau mengesahkan akaun Healthy 365 sedia ada anda. Muat turun panduan langkah demi langkah di <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving> di bawah **Your 101 to Healthy 365**.

Semasa melengkapkan pengesahan Singpass sekali pada aplikasi Healthy 365 anda, anda boleh log masuk ke akaun Singpass anda sama ada dengan i) menetik kod QR pada skrin untuk membuka aplikasi Singpass anda atau ii) menggunakan ID Pengguna dan Kata Laluan anda jika anda tidak mempunyai aplikasi Singpass pada peranti mudah alih anda.

*Sila ambil perhatian bahawa hanya Nombor Telefon Bimbit, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan ialah medan yang boleh diedit dan Nombor Telefon Bimbit anda akan digunakan untuk log masuk ke aplikasi Healthy 365 pada masa akan datang. Sekiranya anda menghadapi kesukaran untuk menyambung ke perkhidmatan Singpass atau Myinfo, cuba lagi kemudian kerana perkhidmatan Singpass mungkin tidak tersedia pada masa itu.

4. Apakah yang harus saya lakukan jika saya tidak mempunyai akaun Singpass?

Warganegara Singapura, Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Asing (FIN) berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar akaun Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

Sebagai alternatif, anda boleh mengunjungi mana-mana kaunter Singpass secara langsung. Anda perlu membawa dokumen yang diperlukan untuk pengesahan,

seperti kad NRIC atau kad FIN asal anda. Senarai kaunter Singpass boleh didapati di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations>.

Jika anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Pusat Bantuan Singpass di support@singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) kecuali hari Ahad dan cuti umum.

5. Adakah saya perlu memasang aplikasi Singpass di telefon pintar saya untuk melengkapkan pengesahan Singpass?

Memuat turun aplikasi Singpass di telefon pintar anda adalah disyorkan bagi kemudahan anda. Walau bagaimanapun, jika anda memilih untuk tidak atau tidak dapat memasang aplikasi Singpass di telefon pintar anda, anda boleh melengkapkan pengesahan Singpass sekali sahaja pada aplikasi Healthy 365 anda dengan menggunakan ID Pengguna dan Kata Laluan Singpass anda.

6. Jika saya tidak mempunyai telefon pintar tetapi mempunyai akaun Singpass, bolehkah saya mencipta akaun Healthy 365?

Telefon pintar diperlukan untuk mencipta akaun Healthy 365. Jika anda tidak mempunyai telefon pintar, anda boleh mendaftar untuk akaun Healthy 365 menggunakan telefon pintar ahli keluarga atau rakan. Untuk berbuat demikian, ahli keluarga atau rakan anda perlu log keluar daripada akaun Healthy 365 mereka, sebelum anda boleh mendaftar untuk akaun Healthy 365 di bawah nama anda.

7. Jika saya seorang warga asing, bolehkah saya mendaftar untuk Singpass dan mencipta akaun Healthy 365?

Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Asing (FIN) berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar akaun Singpass di

<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>. Anda boleh mencipta akaun Healthy 365 selagi anda mempunyai akaun Singpass.

Jika anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Pusat Bantuan Singpass di support@Singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) kecuali hari Ahad dan cuti umum.

8. Bagaimanakah cara menukar maklumat Singpass Myinfo atau menetapkan semula kata laluan Singpass saya?

- a) Anda boleh menetapkan semula kata laluan Singpass anda di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.
- b) Untuk mengemas kini nombor telefon bimbit/alamat e-mel/kata laluan anda dengan Singpass, lawati laman web Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/main/> dan log masuk ke akaun anda. Pilih 'Akaun Saya' dan ikut arahan pada halaman.

Jika maklumat yang diambil daripada Myinfo tidak betul atau anda memerlukan bantuan lanjut, sila hubungi Pusat Bantuan Singpass di support@singpass.gov.sg atau +65 6335 3533. Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) kecuali hari Ahad dan cuti umum.

9. Jika maklumat Singpass Myinfo saya dikemas kini selepas itu, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?

Kemas kini susulan kepada maklumat dalam Singpass Myinfo tidak akan dikemas kini secara automatik ke akaun Healthy 365 anda. Anda boleh mencetuskan kemas kini dengan mengetik "Profil" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365.

- a) Di bawah Maklumat Utama, ketik pada "Lihat Lebih Lanjut".
- b) Anda boleh mengemas kini Nombor Telefon Bimbit, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan secara langsung pada aplikasi Healthy 365 (Nota: Nombor Telefon Bimbit baru anda akan digunakan untuk log masuk ke aplikasi Healthy 365 pada masa akan datang).

- c) Untuk mengemas kini maklumat lain, ketik pada "Kemas kini dengan Singpass".
- d) Log masuk ke Singpass dan berikan kebenaran untuk mengakses data dengan memilih "Saya Setuju".
- e) Ketik "Sahkan" untuk selesaikan - Kata Laluan Sekali Guna (OTP) 4 digit akan dihantar ke nombor telefon bimbit berdaftar anda melalui SMS. Masukkan OTP dengan sewajarnya dan ketik "Hantar".
- f) Maklumat profil anda dalam akaun Healthy 365 anda akan dikemas kini dengan maklumat terkini daripada Myinfo setelah selesai.

10. Saya mempunyai masalah dengan Singpass saya. Apakah yang patut saya lakukan?

Singpass adalah perkhidmatan pengesahan yang dikawal oleh GovTech. Lembaga Penggalakan Kesihatan adalah salah satu agensi kerajaan yang menggunakan Singpass dan perkhidmatan 2FA. Jika anda mempunyai masalah dengan Singpass (contohnya, tidak dapat log masuk melalui Singpass, kehilangan token Singpass, terlupa kata laluan Singpass, tidak dapat menerima OTP SMS), sila hubungi pusat bantuan Singpass di +65 6335 3533 atau hantarkan e-mel ke support@Singpass.gov.sg.

11. Bolehkah saya mengedit profil saya selepas akaun Healthy 365 saya dicipta / disahkan menggunakan Singpass?

Ya, anda akan dapat mengedit Nombor Telefon Bimbit, Alamat E-mel dan Status Perkahwinan anda selepas pengesahan Singpass Myinfo. Rujuk [A9. Jika maklumat Singpass Myinfo saya dikemas kini selepas itu, adakah saya perlu memaklumkan kepada Lembaga Penggalakan Kesihatan?](#)

12. FIN/NRIC saya dalam Singpass berbeza dengan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada, apakah yang perlu saya lakukan?

Sila hantarkan e-mel kepada kami di HPB_mailbox@hpb.gov.sg untuk memberitahu kami. Kami akan membuat susulan dengan proses pengesahan dan membantu anda dengan sewajarnya.

13. Apakah yang akan berlaku jika Nombor Pengenalan Asing (FIN)/Tarikh Lahir (DOB) saya di Singpass Myinfo tidak mempunyai komponen "hari" dan/atau "bulan"?

Bahagian DOB di tempat Maklumat Peribadi aplikasi Healthy 365 anda diisi secara automatik dengan maklumat DOB anda yang dinyatakan dalam Singpass Myinfo (yang mencerminkan maklumat DOB yang terdapat pada FIN/NRIC anda).

Kami faham bahawa terdapat beberapa pengguna yang maklumat Singpass Myinfo DOB mereka tidak mengandungi komponen "hari" dan/atau "bulan". Oleh sebab hanya komponen "tahun" diperlukan untuk memudahkan penyertaan dalam acara/aktiviti aplikasi Healthy 365, pengguna yang maklumat Singpass Myinfo DOB mereka tidak mengandungi komponen "hari" dan/atau "bulan" masih dibenarkan mengakses aplikasi Healthy 365 dan menggunakannya seperti biasa.

Nota: Jika komponen "hari" dan/atau "bulan" maklumat Singpass Myinfo DOB anda hilang, DOB yang ditunjukkan pada bahagian Maklumat Peribadi aplikasi Healthy 365 anda mungkin berbeza daripada tarikh lahir sebenar anda. Jika maklumat DOB Singpass Myinfo anda tidak mempunyai komponen "hari", sistem aplikasi Healthy 365 akan menunjukkan "01" secara automatik sebagai hari dalam DOB yang terdapat di bahagian Maklumat Peribadi aplikasi Healthy 365. Jika maklumat DOB Singpass Myinfo anda tidak mempunyai komponen "bulan", sistem aplikasi Healthy 365 akan menunjukkan "Jan" secara automatik sebagai bulan dalam DOB yang terdapat di bahagian Maklumat Peribadi aplikasi Healthy 365. Sebagai contoh, jika maklumat DOB Singpass Myinfo anda hanya menunjukkan Tahun Kelahiran anda sebagai 1945, DOB dalam profil Healthy 365 anda akan ditunjukkan sebagai "01 Jan 1945". Ini adalah tarikh yang dijana oleh sistem dalam aplikasi Healthy 365, dan tidak akan memberi kesan kepada maklumat anda pada aplikasi lain.

14. Apakah yang akan berlaku jika saya tidak mengesahkan akaun Healthy 365 saya dengan Singpass Myinfo?

Pengguna yang belum disahkan tidak akan dapat mengakses aplikasi Healthy 365. Oleh itu, anda tidak akan dapat menyejajarkan data kecergasan anda, menebus

ganjaran, mengimbas kod QR, menyertai cabaran, mengambil bahagian dalam acara, dan membuat janji temu untuk pengambilan atau pertukaran penjejak kecergasan pada aplikasi Healthy 365.

Sila sahkan akaun anda menjelang 7 Februari 2023 untuk terus mengakses aplikasi Healthy 365. Rujuk kepada [A3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?](#) bagi panduan langkah demi langkah untuk mengesahkan akaun anda.

15. Apakah yang akan berlaku kepada Healthpoints/e-Baucar dalam akaun Healthy 365 saya sementara akaun saya masih belum disahkan?

Healthpoints/e-Baucar yang sedia ada dalam akaun anda akan kekal sah sehingga tarikh tamat tempoh. Sila sahkan akaun anda menjelang 7 Februari 2023 untuk terus menebus Healthpoints/e-Baucar anda. Rujuk kepada [A3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?](#) bagi panduan langkah demi langkah untuk mengesahkan akaun anda.

16. Apakah yang akan berlaku kepada tempahan acara saya dalam akaun Healthy 365 saya sementara akaun saya masih belum disahkan?

Pendaftaran acara yang sedia ada akan kekal sah dalam akaun Healthy 365 anda. Walau bagaimanapun, jika anda tidak dapat log masuk ke aplikasi Healthy 365 dan mendaftar kehadiran anda selepas itu, anda akan dikenakan penalti tidak hadir dan anda tidak akan dapat mengimbas kehadiran melalui aplikasi Healthy 365.

Mulai 12 Julai 2021, penalti akan dikenakan kepada peserta yang tidak hadir untuk sebarang acara di tempat yang mereka daftarkan melalui aplikasi Healthy 365. Penalti ini akan menghalang peserta yang tidak hadir daripada membuat tempahan untuk sebarang acara melalui aplikasi Healthy 365 selama tempoh 7 hari, yang akan berkuat kuasa dari masa sesi terakhir yang tidak hadir. Jika anda

terlepas beberapa sesi yang telah anda daftarkan dalam tempoh 7 hari ini, tempoh penalti akan dilanjutkan untuk 7 hari lagi dari tarikh terakhir anda gagal muncul.

Untuk terus menggunakan aplikasi Healthy 365, kami amat mengesyorkan agar anda mengemas kini aplikasi Healthy 365 anda kepada versi terkini secepat mungkin bermula dari 5 Januari 2023. Rujuk kepada [A3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?](#) bagi panduan langkah demi langkah untuk mengesahkan akaun anda.

B. Perubahan kelayakan aplikasi Healthy 365 untuk kanak-kanak di bawah umur 15 tahun

Mulai 5 Januari 2023, semua akaun Healthy 365 yang baharu dan sedia ada mesti disahkan dengan Singpass Myinfo. Umur yang layak untuk mencipta dan menggunakan aplikasi Healthy 365 telah ditukar. Oleh itu, individu di bawah umur 15 tahun tidak boleh mendaftar atau log masuk ke aplikasi Healthy 365 sehingga dia berumur 15 tahun.

1. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk acara ibu bapa-anak Lembaga Penggalakan Kesihatan (contohnya, program Keluarga Aktif) jika saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?

Untuk menyertai acara bapa-anak, anda hanya perlu meminta ibu bapa anda mendaftar untuk acara yang membenarkan mereka membawa anak, dan anda boleh menyertai mereka.

Langkah-langkah untuk mendaftar bagi acara ibu bapa-anak:

- a) Ketik "Teroka" pada skrin Utama aplikasi Healthy 365.
- b) Ketik "Acara".
- c) Pilih sesi acara ibu bapa-anak yang anda ingin mendaftar.
- d) Ketik "Tempah Sekarang".

Setiap tempahan acara ibu bapa-anak memenuhi keperluan 1 orang dewasa dan 1 kanak-kanak. Kanak-kanak mesti ditemani oleh ibu bapa yang membuat tempahan untuk menghadiri sesi.

Sila ambil perhatian bahawa proses pendaftaran baru untuk acara ibu bapa-anak akan tersedia mulai awal Februari 2023. Anda boleh merujuk dalam aplikasi atau <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> untuk butiran pendaftaran baru pada tarikh yang terdekat.

2. Bolehkah saudara-mara atau datuk nenek saya juga mendaftar untuk acara ibu bapa-anak bersama saya kerana saya berumur di bawah 15 tahun dan tidak dapat mengakses aplikasi Healthy 365?

Selagi mereka merupakan pengguna aplikasi Healthy 365 yang disahkan, mereka akan dapat membuat tempahan untuk acara ibu bapa-anak dan membawa anda ke sesi tersebut. Namun, sila ambil perhatian bahawa dengan proses pendaftaran baru yang akan tersedia mulai awal Februari 2023, hanya ibu bapa/penjaga sah yang hubungannya disahkan melalui Singpass Myinfo yang akan dapat membuat tempahan untuk kanak-kanak di bawah 15 tahun untuk acara ibu bapa-anak.

Anda boleh merujuk kepada aplikasi atau <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> untuk butiran pendaftaran baru yang akan diberikan pada tarikh terdekat.

3. Adakah saya dapat mengakses akaun Healthy 365 saya sebaik sahaja saya berumur 15 tahun?

Anda akan dapat mengakses akaun Healthy 365 anda sebaik sahaja anda mempunyai akaun Singpass. Rakyat Singapura, Penduduk Tetap atau pemegang Nombor Pengenalan Asing (FIN) yang berumur 15 tahun ke atas boleh mendaftar untuk akaun Singpass. Anda boleh menyemak kelayakan anda dan mendaftar akaun Singpass di <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support>.

Setelah anda mempunyai akaun Singpass, ikuti panduan langkah demi langkah dalam [A3. Bagaimanakah saya boleh mendaftar atau mengesahkan akaun Healthy 365 saya yang sedia ada dengan Singpass?](#) untuk log masuk ke akaun Healthy 365 anda.

4. Saya sudah berusia 15 tahun tetapi sejak itu telah menukar nombor telefon bimbit saya. Bagaimanakah saya boleh mengakses aplikasi Healthy 365 dan mengemas kini butiran profil saya?

Jika anda telah menukar nombor telefon bimbit anda dan tidak dapat menerima Kata Laluan Sekali Guna (OTP) untuk mengakses profil anda, sila klik "Perlukan bantuan?" pada skrin Log Masuk aplikasi Healthy 365, pilih "Saya telah menukar nombor telefon bimbit saya", kemudian ikuti arahan di skrin untuk mengesahkan akaun Healthy 365 anda dengan Singpass Myinfo dan mengemas kini nombor telefon bimbit anda. Selepas ini, cuba log masuk ke aplikasi sekali lagi dan anda sepatutnya dapat menerima OTP SMS.

C. Mengurus akaun Healthy 365 anda

1. Apakah cara untuk menarik diri daripada aplikasi Healthy 365?

Anda boleh berbuat demikian melalui aplikasi Healthy 365 dengan memilih "Menarik diri daripada Healthy 365" dalam tetapan atau menghantar e-mel kepada kami di HPB_Mailbox@hpb.gov.sg.

D. Menyertai program di aplikasi Healthy 365

1. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk menyertai Cabaran?

Sila pastikan bahawa telefon pintar anda disambungkan ke Internet sebelum mengikuti arahan di bawah:

- a) Ketik "Teroka" di skrin Utama aplikasi Healthy 365.
- b) Ketik pada kad "Cabaran"
- c) Pilih cabaran pilihan anda

d) Masukkan kod kemasukan jika berkenaan, jika tidak, pilih "Sertai sekarang"

2. Bolehkah saya mendaftar untuk menyertai cabaran bagi pihak rakan/ahli keluarga saya di aplikasi Healthy 365 menggunakan akaun saya?

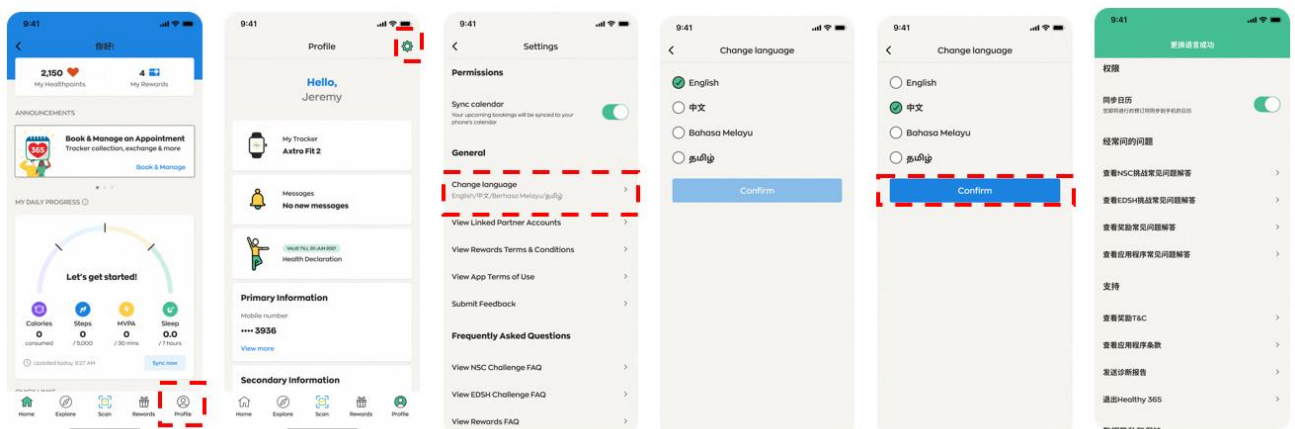
Tidak, setiap orang mesti mendaftar secara individu. Setiap telefon pintar hanya boleh dilog masuk ke satu akaun pada satu masa. Untuk mendaftar bagi pihak rakan atau ahli keluarga anda, anda perlu log keluar daripada akaun anda dan log masuk dengan akaunnya sebelum mendaftar untuk cabaran tersebut.

E. Pertanyaan teknikal aplikasi Healthy 365

1. Apakah cara untuk mengaktifkan bahasa pilihan saya secara manual pada aplikasi Healthy 365?

Sila pastikan bahawa anda telah mengemas kini aplikasi Healthy 365 anda kepada versi terkini daripada Apple App Store atau Google Playstore. Ikuti langkah-langkah di bawah untuk mengaktifkan bahasa pilihan anda dalam aplikasi:

- Ketik "Profil" di skrin Utama
- Ketik pada ikon Gear (di sudut kanan atas skrin)
- Ketik "Tukar bahasa"
- Pilih bahasa pilihan anda
- Ketik "Sahkan"



2. Mengapakah hanya bahagian terpilih daripada aplikasi Healthy 365 yang diterjemahkan?

Beberapa skrin terpilih dalam aplikasi Healthy 365 tersedia dalam Bahasa Cina, Melayu dan Tamil supaya lebih ramai pengguna berasa selesa menggunakan aplikasi ini untuk mengamalkan tabiat gaya hidup sihat.

Kami sentiasa memantau maklum balas pengguna tentang aplikasi ini, dan mungkin menterjemahkan lebih banyak skrin pada masa akan datang untuk menyokong pengguna kami dengan lebih baik.

3. Adakah saya memerlukan sambungan Internet untuk menggunakan aplikasi Healthy 365?

Aplikasi Healthy 365 memerlukan sambungan Internet (pelan data atau sambungan WI-FI) untuk semua cirinya, termasuk tetapi tidak terhad kepada mendaftar untuk cabaran, menyegerakkan penjejak kecergasan anda ke telefon pintar anda, mengemas kini mata yang anda peroleh, dan menebus ganjaran.

4. Saya secara tidak sengaja memadamkan aplikasi Healthy 365. Apakah yang patut saya lakukan?

Sila muat turun aplikasi sekali lagi daripada gedung aplikasi Apple atau Android dan daftar masuk menggunakan akaun Healthy 365 anda untuk mendapatkan semula data dan kemajuan anda.

5. Apakah itu ciri "Hantar Laporan Diagnostik"?

Ciri ini membenarkan Lembaga Penggalakan Kesihatan mendiagnosis masalah yang telah dihadapi oleh peranti mudah alih anda.

Anda perlu menghantar laporan diagnostik hanya jika anda dinasihatkan untuk berbuat demikian oleh pegawai khidmat pelanggan kami.

6. Saya tidak dapat log masuk ke aplikasi Healthy 365. Apakah yang patut saya lakukan?

Anda mungkin menggunakan versi lama aplikasi Healthy 365. Sila muat turun versi terkini aplikasi Healthy 365 dari gedung aplikasi dan ikuti arahan di skrin.

Jika anda telah menukar nombor telefon bimbit anda dan tidak dapat menerima Kata Laluan Sekali Guna (OTP), sila klik "Perlukan bantuan?" pada skrin Log Masuk aplikasi Healthy 365, pilih "Saya telah menukar nombor telefon bimbit saya", kemudian ikuti arahan di skrin untuk mengesahkan akaun Healthy 365 anda dengan Singpass Myinfo dan mengemas kini nombor telefon bimbit anda. Selepas ini, cuba log masuk ke aplikasi sekali lagi dan anda sepatutnya dapat menerima SMS OTP.

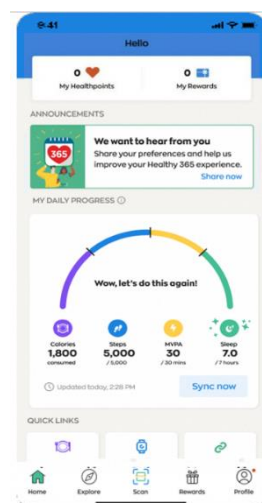
F. Memahami Skrin Utama dan Navigasi

1. Mengapakah skrin Utama kelihatan berbeza?

Skrin Utama telah dikemas kini untuk meningkatkan pengalaman dalam aplikasi dengan dua ciri baharu - "Kemajuan Harian Saya" dan "Disyorkan Untuk Anda".

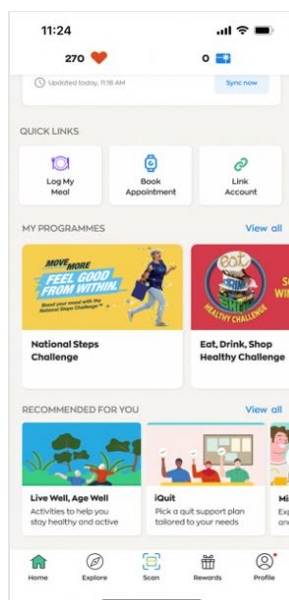
2. Di manakah saya boleh mencari "Kemajuan Harian Saya"?

Apabila anda membuka aplikasi Healthy 365, "Kemajuan Harian Saya" akan muncul sebagai papan pemuka bersepadu yang menjejaki kalori, langkah, MVPA, dan tidur anda di skrin Utama. Jika anda tidak melihat ciri itu, pastikan anda telah mengemas kini kepada versi terkini aplikasi Healthy 365.



3. Di manakah saya boleh mencari "Disyorkan Untuk Anda"?

Apabila anda membuka aplikasi Healthy 365, "Disyorkan Untuk Anda" akan muncul sebagai karusel program dan sumber yang disyorkan di skrin Utama. Jika anda tidak melihat ciri itu, pastikan anda telah mengemas kini kepada versi terkini aplikasi Healthy 365.



4. Bagaimanakah saya boleh membuat janji temu untuk pengambilan atau pertukaran penjejak?

Di skrin Utama di bawah "Pautan Pantas" Ketik pada "Tempah Janji Temu" untuk memilih jenis janji temu.

Untuk maklumat lanjut:

- [Cara membuat temu janji bagi mengambil penjejak kecergasan HPB percuma anda untuk Cabaran Langkah Kebangsaan™](#)
- [Cara membuat temu janji bagi menukar penjejak kecergasan HPB anda untuk Cabaran Langkah Kebangsaan™](#)

G.Ciri "Kemajuan Harian Saya"

1. Apakah itu ciri "Kemajuan Harian Saya"?

"Kemajuan Harian Saya" ialah papan pemuka dalam aplikasi Healthy 365 yang merekod dan menjejaki pelbagai aktiviti yang anda lakukan sepanjang hari untuk membantu anda mencapai matlamat kesihatan anda. Bagi pengguna sedia ada aplikasi Healthy 365, "Kemajuan Harian Saya" adalah penambahbaikan daripada "Ringkasan Aktiviti" yang menjejaki langkah dan minit aktiviti fizikal sederhana

hingga lasak (MVPA). Dengan "Kemajuan Harian Saya", anda kini boleh menjejaki jumlah kalori yang anda peroleh setiap hari dengan merekodkan makanan anda, serta menjejaki langkah, minit MVPA, dan tempoh tidur anda.

Empat kumpulan aktiviti dalam warna yang berbeza menjejaki dan meringkaskan kemajuan anda. Matlamatnya adalah supaya anda memberi perhatian kepada makanan yang anda makan, bergerak lebih banyak, bersenam, dan tidur yang mencukupi setiap hari.

2. Apakah aktiviti yang dijejak dalam "Kemajuan Harian Saya"?

Ciri "Kemajuan Harian Saya" memaparkan empat kumpulan aktiviti.

- Gelang Makanan **ungu** menunjukkan anda telah merekod makanan dalam pelbagai tempoh masa untuk hari itu dan memaparkan jumlah kalori yang dimakan untuk makanan yang direkodkan
- Gelang Langkah **biru** menunjukkan jumlah langkah yang telah anda ambil
- Gelang MVPA **kuning** menunjukkan jumlah minit MVPA yang telah anda capai
- Gelang Tidur **hijau** menunjukkan jumlah jam yang telah anda tidur

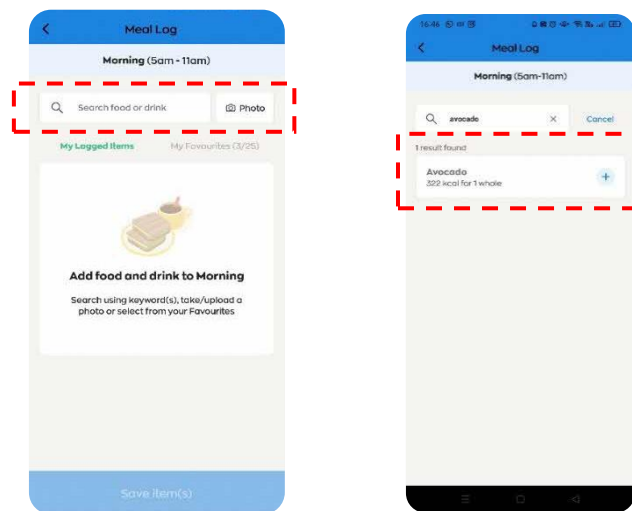
3. Bagaimanakah saya boleh memenuhi sasaran harian saya untuk setiap kumpulan?

- Lengkapkan gelang **Makanan** anda dengan merekod makanan dalam sekurang-kurangnya 3 kumpulan masa yang berbeza untuk hari itu. Kalori yang sepadan akan dipaparkan berdasarkan makanan yang telah direkodkan.
- Lengkapkan gelang **Langkah** anda dengan mencatatkan 5,000 langkah untuk hari itu.
- Lengkapkan gelang **MVPA** anda dengan mencatatkan sekurang-kurangnya 30 minit MVPA untuk hari itu.
- Lengkapkan gelang **Tidur** anda dengan tidur sekurang-kurangnya 7 jam untuk hari itu. Tempoh tidur setiap hari dikira dari jam 12 tengah hari hingga 11.59 pagi hari berikutnya. Hanya tempoh tidur sekurang-kurangnya 2 jam berturut-turut yang akan direkodkan.



4. Bagaimanakah saya boleh merekod pemakanan saya?

- a. Fungsi carian log sajian diuruskan oleh pangkalan data yang merangkumi lebih daripada 3,000 jenis makanan dan minuman tempatan yang biasa dimakan minum.
- b. Layari ke hari yang anda mengambil makanan atau minuman tersebut. Anda boleh merekodkan butiran untuk hari ini atau semalam.
- c. Pilih kumpulan masa yang berkaitan apabila anda mengambil makanan atau minuman tersebut.
- d. Anda boleh mencari jenis makanan atau minuman anda dalam 2 cara:
 - i. **Carian secara manual dengan menaip kata kunci dalam bar carian.** Senarai jenis makanan atau minuman yang paling sepadan dengan kata kunci anda akan dipaparkan untuk anda pilih.
 - ii. **Ambil/muat naik gambar makanan atau minuman anda menggunakan fungsi "Gambar".** Sebanyak 5 jenis makanan atau minuman yang paling sepadan dengan gambar yang anda hantar akan dipaparkan. Jika hasil carian tidak sepadan dengan gambar anda, anda mungkin perlu melakukan carian kata kunci.
- e. Berdasarkan hasil carian, anda boleh seterusnya menyemak jumlah kalori untuk item anda.



- f. Tambahkan item makanan atau minuman anda ke dalam kumpulan masa dalam 2 cara:
 - i. **Klik pada " + " di sebelah item yang anda ingin tambahkan apabila hasil carian dipaparkan** [lihat (d) di atas tentang cara mencari item]
 - ii. **Pada tab "Kegemaran Saya", klik "+ " di sebelah item.** Dengan syarat anda telah menambah item Kegemaran sebelum ini di bawah tab "Kegemaran Saya".

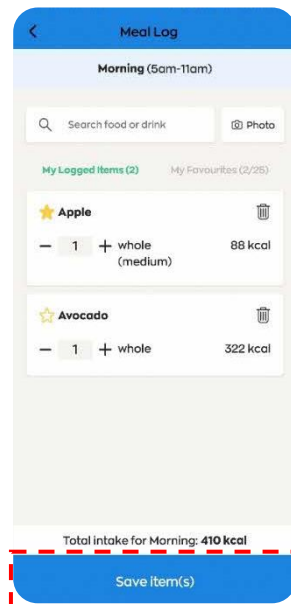
Cara menjadikan item sebagai 'kegemaran' anda:

- Pilih gelang masa yang berkaitan apabila anda mengambil makanan atau minuman tersebut.
- Lakukan carian untuk item makanan atau minuman tersebut.

- Klik pada "+" di sebelah item untuk menambahkannya di bawah tab "Item Tercatat Saya".
- Klik pada ikon bintang di sebelah item untuk menambahkannya sebagai kegemaran anda. Anda sepatutnya melihatnya muncul di bawah tab "Kegemaran Saya" dan bilangan sepatutnya bertambah satu.

Cara mengeluarkan item kegemaran:

- Pilih gelang masa yang berkaitan apabila anda mengambil makanan atau minuman tersebut.
 - Layari ke tab "Kegemaran Saya".
 - Klik pada ikon bintang di sebelah item untuk mengeluarkannya sebagai kegemaran anda. Anda sepatutnya tidak dapat melihatnya lagi di bawah tab "Kegemaran Saya" dan bilangan sepatutnya berkurangan satu.
- g. Ketik ikon "+" dan/atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz bahagian makanan atau minuman anda.
- h. Sebaik sahaja anda telah menambah item anda, klik pada "Simpan item".

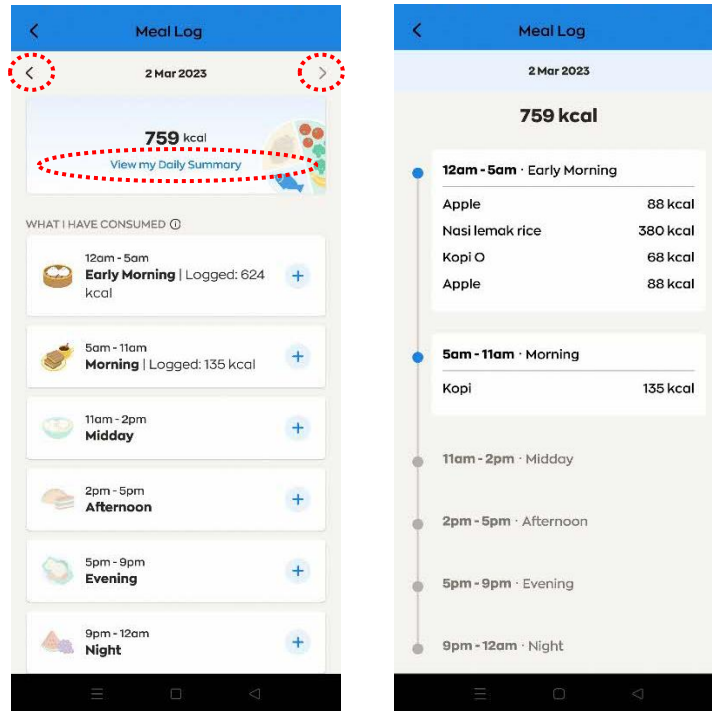


- i. Anda akan diberikan seruan untuk sama ada menambah minuman atau merekod lebih banyak item.
- j. Setelah anda menghantar log anda, sepanduk "berjaya" **hijau** akan dipaparkan di bahagian atas aplikasi dan kalori item makanan atau minuman anda akan direkodkan dalam kumpulan masa yang dipilih.
- k. Anda juga sepatutnya dapat melihat jumlah kalori yang terkumpul secara keseluruhan di bahagian atas sistem Log Sajian.

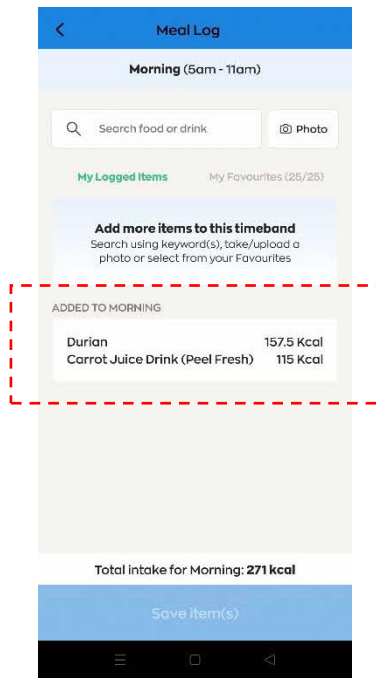
5. Bagaimanakah saya boleh menjejak kalori yang saya makan?

Anda boleh menyemak pengambilan kalori anda dan rekod terdahulu dengan 2 cara:

- Layari ke tarikh tertentu dengan menggunakan anak panah tarikh "< >" di bahagian atas dan pergi ke: "Lihat Ringkasan Harian Saya". Anda boleh melayari **sehingga 30 hari yang lepas** dari tarikh semasa.



- Untuk log terkini yang anda buat **semalam atau hari ini**, anda boleh melayari ke gelang masa tertentu dan melihat item makanan atau minuman anda di bawah tab "**Item Tercatat Saya**" > "Ditambahkan ke bahagian <time band>".



6. Bagaimanakah saya boleh menjejaki langkah saya, minit MVPA dan tempoh tidur saya?

Pertama, pasangkan penjejak kecergasan anda pada aplikasi Healthy 365.

Berikut adalah model-model penjejak kecergasan HPB yang disokong oleh aplikasi Healthy 365:



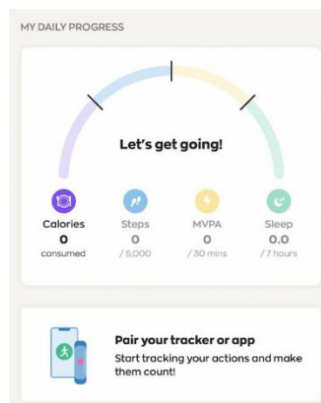
Jika penjejak kecergasan HPB anda tidak lagi disokong oleh aplikasi Healthy 365, sila semak kelayakan anda untuk mengambil penjejak kecergasan HPB yang baru.

Selain 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:

- 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

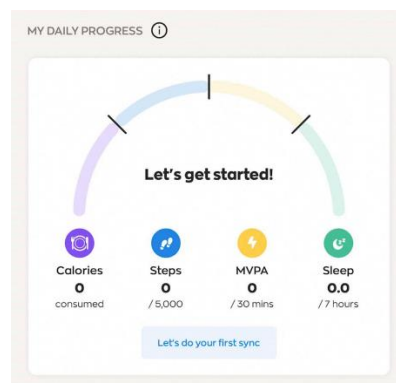
Jika anda menggunakan salah satu peranti penjejak kecergasan atau aplikasi mudah alih kecergasan yang serasi di atas, peranti anda perlu dapat mengesan kadar denyutan jantung untuk menyumbang ke arah minit MVPA.

Jika anda belum menyediakan penjejak kecergasan sebelum ini, anda akan melihat seruan pada skrin Utama aplikasi Healthy 365.



Selepas mengetik pada seruan, ikuti arahan pada skrin untuk menyediakan penjejak kecergasan anda.

Sebaik sahaja penjejak kecergasan anda disediakan, pakailah semasa anda mula melakukan aktiviti fizikal dan menyegerakkan data kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365 dengan mengetik pada butang "Segerak sekarang".



Setelah data anda berjaya disegerakkan, anda akan melihat gelang untuk langkah dan/atau MVPA pada papan pemuka di bawah "Kemajuan Harian Saya" bergerak dan akhirnya menutup jika anda mencapai matlamat yang ditetapkan.

Untuk menjejaki tidur, penjejak kecergasan anda mesti disokong untuk penyegerakan tidur dalam aplikasi Healthy 365.

Penjejakan tempoh tidur hanya disokong dengan peranti boleh pakai berikut:

- Penjejak kecergasan HPB: Axtro Fit 3, Tempo 4C dan Tempo 5C
- Apple Watch (Siri 3 atau lebih baru)
- Samsung Watch (Galaxy Fit2 atau lebih baru)
- Peranti Fitbit, Garmin, HUAWEI dan Polar yang menyokong penjejakan tidur

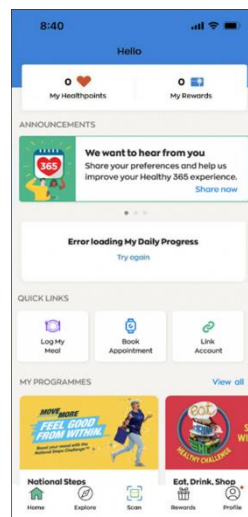
Untuk maklumat lanjut mengenai penggunaan penjejak kecergasan dan penjejakan aktiviti fizikal dan tempoh tidur, sila rujuk kepada:

- [Cabaran Langkah Kebangsaan™](#)
- [Penjejakan tempoh tidur](#)

7. Mengapakah terdapat ralat semasa memuatkan papan pemuka saya?

Pastikan telefon bimbit anda disambungkan ke Internet dengan sambungan yang stabil.

Jika papan pemuka masih gagal dimuatkan, cuba hidupkan semula aplikasi Healthy 365.

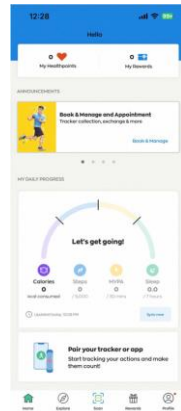


8. Mengapakah ikon aktiviti Langkah, MVPA dan Tidur di papan pemuka saya kelihatan kelabu?

Ikon aktiviti Langkah, MVPA, dan Tidur akan menjadi kelabu jika anda belum menyediakan penjejak kecergasan HPB atau peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi. Setelah disediakan, anda akan dapat melihat data aktiviti untuk Langkah, MVPA, dan Tidur di papan pemuka anda.

Untuk maklumat lanjut tentang cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda atau peranti/aplikasi penjejakan yang lain:

- [Cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda](#)
- [Cara menyediakan mod penjejakan kecergasan lain](#)



9. Adakah saya akan mendapat ganjaran dengan menjejaki aktiviti harian saya?

Untuk diberi ganjaran kerana mencatat langkah dan MVPA, anda mesti menyertai Cabaran Langkah Kebangsaan™. Pada masa ini tidak ada ganjaran untuk pencatatan makanan dan penjejakan tidur.

10. Adakah saya perlu mengambil bahagian dalam cabaran HPB seperti Cabaran Langkah Kebangsaan™ dan Cabaran Eat, Drink, Shop Healthy bagi log sajian, langkah, MVPA dan tempoh tidur saya untuk dipantau oleh Kemajuan Harian Saya?

Anda tidak perlu menyertai Cabaran Langkah Kebangsaan dan/atau Cabaran Eat, Drink, Shop Healthy untuk menjejaki aktiviti harian anda. Walau bagaimanapun, cabaran-cabaran ini mungkin membantu anda dalam membuat pilihan makanan yang lebih sihat, meningkatkan aktiviti fizikal anda, dan mencapai tempoh tidur yang optimum.

Untuk maklumat lanjut:

- Cabaran [Eat, Drink, Shop Healthy](#)
- [Cabaran Langkah Kebangsaan™](#)

11. Bagaimanakah sasaran aktiviti harian saya ditentukan?

Kalori/Log Sajian

Alat Log Sajian direka untuk membantu anda menjejaki pengambilan kalori harian anda.

Sebagai permulaan, pengguna boleh cuba merekod **3 hidangan dalam 3 gelang masa yang berbeza**, kerana ini adalah corak makan yang biasa. Walau bagaimanapun, kami menggalakkan agar pengguna merekod **semua** makanan dan minuman yang anda makan setiap hari, kerana ini akan membantu anda memahami tabiat makan anda dari semasa ke semasa. Setelah anda mengetahui hal ini, anda boleh membuat perubahan gaya hidup yang sesuai untuk meningkatkan diet anda atau mencapai berat badan ideal anda.

Purata pengambilan kalori harian yang disyorkan ialah 2,200 kcal untuk lelaki dan 1,800 kcal untuk wanita. Keperluan individu akan berbeza-beza bergantung kepada matlamat kesihatan peribadi, keadaan, dan tahap aktiviti fizikal.

Langkah & MVPA

Garis Panduan Aktiviti Fizikal Singapura mengesyorkan agar orang dewasa melibatkan diri dalam sekurang-kurangnya 150 minit MVPA seminggu. Memenuhi cadangan ini dikaitkan dengan pengurangan risiko kematian pramatang, serangan penyakit jantung koronari, diabetes jenis 2, kemurungan, strok, tekanan darah tinggi, barah usus besar dan barah payudara. Sasaran MVPA selama 30 minit setiap hari dapat membantu individu untuk menggabungkan tempoh aktiviti fizikal yang boleh dicapai sepanjang minggu untuk memenuhi cadangan tersebut.

Sasaran 5,000 langkah adalah untuk memberi motivasi kepada individu yang memulakan aktiviti fizikal, atau mereka yang tidak dapat menjalankan MVPA.

Tidur

Walaupun tidak ada garis panduan tempatan mengenai cadangan tempoh tidur untuk penduduk dewasa, tempoh tidur yang disyorkan selama 7 jam adalah berdasarkan Yayasan Tidur Kebangsaan Amerika Syarikat, yang ditubuhkan oleh panel pakar 18 orang dari pelbagai bidang sains dan perubatan. Panel ini meneliti ratusan kajian penyelidikan yang disahkan, memberi undi, dan berbincang secara meluas sebelum meletakkan set tempoh tidur yang disyorkan.


12. Bolehkah saya menukar sasaran aktiviti harian saya?

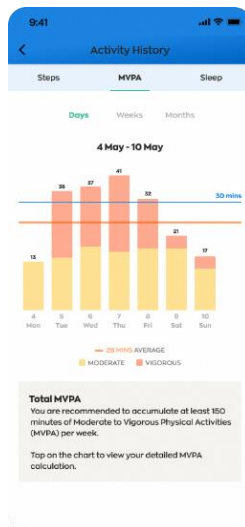
Pada masa ini, anda tidak boleh mengubah sasaran aktiviti yang ditunjukkan pada papan pemuka.

H. Paparan Sejarah Aktiviti

1. Bagaimanakah saya boleh melihat sejarah aktiviti saya?

Di bawah "Kemajuan Harian Saya", ketik setiap ikon Aktiviti.

Sebagai contoh, untuk menjejak kemajuan anda dari segi MVPA, ketik  untuk melihat sejarah MVPA anda bagi hari, minggu atau bulan.



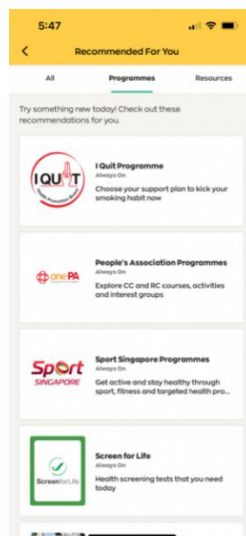
I. Ciri "Disyorkan Untuk Anda"

1. Apakah itu ciri "Disyorkan Untuk Anda"?

Anda kini boleh mendapatkan cadangan kepada program dan sumber yang disesuaikan khas untuk anda. Cadangan ini mengambil kira profil kesihatan anda, maklumat demografi (seperti umur atau jantina) dan keutamaan anda, termasuk tawaran dari Lembaga Penggalakan Kesihatan dan rakan-rakannya seperti SportSG dan Persatuan Rakyat.

2. Bagaimanakah saya boleh melihat semua program dan sumber yang disyorkan kepada saya?

Di bawah "Disyorkan Untuk Anda", ketik [View all](#) untuk melihat semua program dan sumber yang disyorkan untuk anda.



3. Bagaimanakah saya boleh menghentikan program/sumber daripada disyorkan kepada saya?

Pada masa ini, anda tidak boleh menghentikan sesuatu program daripada disyorkan kepada anda.

4. Bagaimanakah saya boleh melihat program/sumber yang tidak disyorkan kepada saya?

Di bawah "Disyorkan Untuk Anda", ketik pada tab 'Semua' untuk melihat semua program yang belum anda sertai dan sumber, termasuk yang belum disyorkan kepada anda.



5. Mengapakah program dan/atau sumber yang disyorkan kepada saya berbeza dengan yang diterima oleh keluarga/rakan saya?

Program dan sumber disesuaikan dan disyorkan kepada anda berdasarkan maklumat yang anda kongsi dengan aplikasi Healthy 365. Hal ini termasuk profil kesihatan anda, maklumat demografi (seperti umur dan jantina), dan keutamaan anda. Kami juga mengesyorkan pautan laman web kepada rakan kongsi seperti SportSG dan Persatuan Rakyat yang anda mungkin menemukan program dan tawaran lain yang berkaitan.

6. Apakah itu tab "Disyorkan" di bawah "Acara Saya"?

Tab "Disyorkan" memberi anda cadangan acara yang disesuaikan berdasarkan keutamaan dan/atau bidang minat anda.

Untuk menerima cadangan, ketik "Lengkapkan Sekarang" pada bahagian "Disyorkan" di bahagian "Acara Saya" dalam skrin Utama aplikasi Healthy 365 anda.

Anda akan dibawa ke satu soal selidik yang membolehkan anda menilai keutamaan dan/atau minat anda. Berdasarkan kedudukan anda dan ketersediaan acara, empat pilihan teratas akan disenaraikan di bawah tab "Disyorkan". Anda boleh mengklik pada topik tertentu atau memilih "Lihat semua acara yang disyorkan" untuk melihat senarai lengkap. Sebagai alternatif, anda juga boleh meneroka semua senarai disyorkan di bawah tab "Disyorkan" dengan mengikuti urutan ini: Skrin Utama >> Teroka >> Acara >> Disyorkan.

7. Apakah jenis cadangan acara yang tersedia?

Cadangan acara pada masa ini berdasarkan kelas senaman dan bengkel yang tersedia, dan berdasarkan keutamaan yang anda nyatakan. Hal ini termasuk kelas senaman Aerobik, Kekuatan, Keseimbangan, dan/atau Kelenturan untuk Aktiviti Fizikal, serta bengkel yang berkaitan dengan Pemakanan dan Kesihatan Mental.

8. Mengapakah tidak ada acara yang disyorkan berdasarkan pilihan yang saya nyatakan?

Cadangan ditonjolkan berdasarkan ketersediaan sesi dalam tempoh 28 hari yang akan datang. Jika tiada sesi akan datang dalam tempoh 28 hari berikutnya berdasarkan semua keutamaan yang anda nyatakan, tiada acara disyorkan yang akan dipaparkan di bawah tab "Disyorkan". Anda digalakkan agar meneroka dan mempertimbangkan untuk menyertai acara lain yang tersedia di aplikasi Healthy 365 dengan mengetik pada tab "Semua".