

TRIM & FIT CHALLENGE 03 JKN PERAK : KEEP MOVING FORWARD



About

TRIM & FIT CHALLENGE 03 JKN PERAK : KEEP MOVING FORWARD diadakan sempena menggalakkan anggota kesihatan ibu pejabat kekal aktif dan sihat. Cabaran ini adalah anjuran Cawangan Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar.

Cabaran ini diadakan dengan kolaborasi bersama Program Trim & Fit Jabatan Kesihatan Negeri Perak bagi memastikan aktiviti fizikal dilaksanakan secara berterusan oleh anggota ibu pejabat untuk memastikan anggota kekal aktif dan sihat.

Syarat- Syarat Penyertaan :

1. Terbuka kepada semua anggota Jabatan Kesihatan Negeri Perak melibatkan Bahagian Pengurusan , Kesihatan Awam, Farmasi, Perubatan, Pergigian dan Kualiti dan Keselamatan Makanan.
2. Pengguna lain juga boleh menyertai cabaran ini untuk mengumpul “virtual medal”
3. Penyertaan adalah percuma
4. Peserta perlu memuat turun aplikasi BookDoc untuk layak menyertai cabaran dan mengaktifkan “activation code” fasiliti masing-masing yang boleh diambil melalui laman web “kospenactiv” - <https://kospenactiv.moh.gov.my>.
5. Jumlah langkah yang akan dinilai adalah pada jumlah yang tercatat pada aplikasi BookDoc masing-masing. Pengguna sebarang “smartwatch” atau “Google Fit” dan sebagainya perlu diselaraskan dengan aplikasi BookDoc.
6. Pemenang Utama (1 orang) akan dipilih berdasarkan langkah tertinggi dan terawal menghabiskan cabaran.
7. Pertandingan ini akan diadakan selama 31 hari bermula 1 Julai 2024 sehingga 31 Julai 2024.
8. Sasaran Purata langkah adalah 9000 langkah sehari atau 270,000 langkah sepanjang tempoh cabaran ini berlangsung.

**** Nota Penting:**

Sila pastikan anda selalu “refresh” data langkah harian pada halaman Activ dalam aplikasi BookDoc untuk memastikan perkembangan anda dalam cabaran ini sentiasa dikemaskini.

270k Emas



Dianugerahkan kepada sesiapa yang telah berjaya mencapai 270,000 langkah dalam tempoh ini

135k Perak



Dianugerahkan kepada sesiapa yang telah berjaya mencapai 135,000 langkah dalam tempoh ini