

EDISI AKTIF SEMASA BERPUTI

# MyHEALTH

*for life*

**ECO-ADVENTURE**

**Manfaat ZIPLINE**

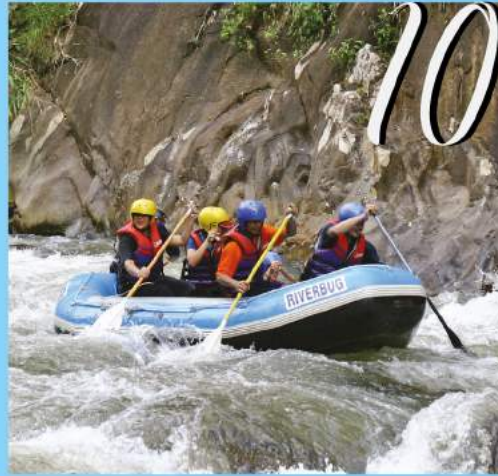
**LASAK di Udara**

**2020**

**Tahun Melawat Malaysia**

# kandungan

Disember 2019



**2020 : Rancang untuk Bercuti?**  
Jom Kekal Aktif Semasa Bercuti!

**4**

**Kesihatan Mental:**  
Apa yang Anda Boleh Lakukan Semasa Bercuti

**6**

**Kesan Bercuti terhadap**  
**Kesihatan Fizikal & Psikologi**

**7**

**Eco-Adventure**  
**Sukan Darat**

**8**

**Sukan Air**

**10**

**Manfaat Zipline**

**12**

**Lasak di Udara**

**13**

**Malaysia Healthcare**

**14**

**Melancong dengan Tenang**

**15**

**Aktiviti KOSPEN PLUS**

**16**

**Top 5 Kospen Aktiv**  
**Warga KKM**

**18**

**Azam Sihat 2020**

**20**



# EDITORIAL

## PENASIHAT

Dato' Dr. Chong Chee Kheong

## KETUA EDITORIAL

Suraiya Syed Mohamed

## SIDANG REDAKSI

Zulkifli Jantan

Ng Kheng Ban

Siti Sarah Mohamed

Dr Karen Sharmini A/p Sandanasamy

Stephen Tan (Immunise4life)

Dr. Priya A/P Ragnunath (KOSPEN PLUS)

Dr. Farah Hanan Ahmad Latfi (KOSPEN PLUS)

Dr. Norliza Ibrahim (KOSPEN PLUS)

Nur Ashikin Dahaman

## EDITORIAL & REKA BENTUK

Farhana Abdullah

Nur Hidayah Mohd Yunan

Nurasyikin Mazlan

Puteri Intan Rahila Salim

## PEMASARAN

Draman Nen

## EDISI KEENAM. TAHUN KE-2

## TERBITAN

Cawangan Media Kesihatan  
Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Aras 1-3, Blok E10,  
62590 Putrajaya,  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Emel: [myhealth@moh.gov.my](mailto:myhealth@moh.gov.my)  
Laman Web : [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



Kredit Muka Depan  
Fb Tempat menarik di Sabah

Kredit Kandungan  
Web Malaysia Tourism:  
<https://www.tourism.gov.my/>  
<https://www.malaysia.travel/>

Malaysia Healthcare Travel Council (MHTC)  
<https://malaysiahealthcare.org>  
<https://www.mhtc.org.my>



## Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera.

Tahun 2020 adalah Tahun Melawat Malaysia.

Menjadi rutin di negara kita untuk menerima pelawat dari dalam dan luar negara yang memilih Malaysia sebagai destinasi percutian keluarga. Keunikan Malaysia dengan kepelbagaian budaya dan keindahan alam semulajadi adalah tarikan bagi pelancong untuk bercuti di Malaysia. Pelbagai aktiviti menarik tersedia bagi para pelancong.

Justeru itu, saya mengambil kesempatan ini menasihatkan pelancong tempatan dan luar untuk menikmati keindahan Malaysia agar kekal aktif dengan melakukan aktiviti fizikal semasa bercuti. Rancang aktiviti fizikal dan kecergasan yang menyeronokkan semasa percutian anda. Ketahui lokasi kemudahan kesihatan sama ada awam atau swasta yang berdekatan dengan lokasi percutian bagi mendapatkan rawatan sekiranya berlaku sebarang kecemasan.

Kesihatan semasa bercuti haruslah diambil berat dan sentiasa memastikan diri sendiri dan keluarga berada dalam keadaan yang cergas dan sihat. Semoga anda semua dapat memanfaatkan masa bersama keluarga dan kekal aktif semasa bercuti.

#myhealthkkm  
#sihatmilikku

Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah  
KETUA PENGARAH KESIHATAN  
Kementerian Kesihatan Malaysia

# 2020 : Rancang untuk BERCUTI?

## Jom Kekal Aktif Semasa Bercuti!

Tahun 2020 adalah Tahun Melawat Malaysia. Wah! Tak sabar rasanya untuk bercuti? Bila dah kemas baju, tiket pun ada, destinasi impian dah sentiasa terbayang di depan mata.

Ya, BERCUTI adalah bermaksud berehat daripada rutin harian. Selalunya pada waktu bercuti, rutin kecergasan harian akan terganggu dan mula dilupai.

Kali ini, jom kita **KEKALKAN KECERGASAN** dan menjadi **aktif semasa bercuti**. **JANGAN LUPA BAWA** sekali **KASUT SUKAN** dan **KELENGKAPAN BERSUKAN** yang **bersesuaian** dengan destinasi yang akan kita pergi nanti.

Kita mungkin tidak dapat melakukan regimen senaman rutin, namun sesi bercuti (relaksasi) kita kali ini adalah lebih bermakna bila kita **memilih untuk kekal aktif**. Jadi, **RANCANG** untuk lakukan **aktiviti fizikal** di lokasi percutian **demi mengekalkan kecergasan**.



*BILA FIZIKAL AKTIF, BADANPUN SIHAT.*

*Sudahkah Anda Aktifkan Aplikasi yang boleh mengesan tahap kecergasan anda?*

*Jom Bercuti!*

# Berikut adalah tip untuk **KEKAL AKTIF** semasa bercuti.



## **PILIH HOTEL YANG MEMPUNYAI KELENGKAPAN BERSEKAM dan MEMPUNYAI TAWARAN PAKEJ AKTIVITI *OUTDOOR***

Semasa memilih hotel, pilihlah yang mempunyai kelengkapan seperti gimnasium, kolam renang ataupun hotel yang mempunyai trek pejalan kaki atau basikal. Jika tiada pilihan, dapatkan maklumat mengenai kawasan sekitar hotel. Mungkin ada pusat kecergasan yang berdekatan.



## **BAWA PERKAKASAN SENAMAN**

Semasa mengemas pakaian, jangan lupa bawa bersama kasut sukan dan perkakasan senaman yang ringan seperti *resistance band* ataupun *jump rope*.



## **LAKUKAN AKTIVITI CABARAN**

Bercuti bukan sahaja masa untuk berehat atau bermalas-malasan. Ambil peluang bercuti untuk eksplorasi baru. Aktiviti lasak seperti *hiking*, *water rafting*, *jungle trekking* adalah pilihan yang bijak.



## **BERJALAN KAKI 10 RIBU LANGKAH**

Sekiranya anda bukanlah seorang yang gemar aktiviti lasak, anda juga boleh kekal aktif dengan berjalan kaki sejauh yang boleh dan cuba mengekalkan langkah sekurang-kurangnya 10 ribu langkah sehari.



## **MINUM AIR KOSONG SECUKUPNYA**

Kekal hidrat dengan minum air kosong secukupnya. Bawa botol air kemana sahaja anda pergi. Elakkan minuman manis.

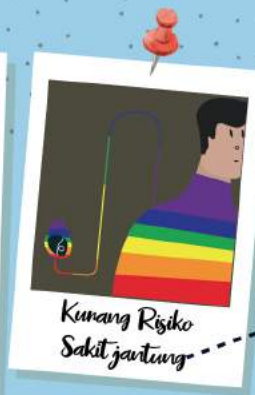


## **PILIH MAKANAN SIHAT**

Bercuti bermakna anda akan mengeksplorasi makanan di tempat bercuti. Jadi buat pilihan makanan sihat dan ingat konsep Suku Suku Separuh.

Sumber:

<https://info.totalwellnesshealth.com/>  
<https://www.healthiestbest.com/>



## FAKTA KEBAIKAN BERECUTI KEPADA KESIHATAN MENTAL

JADI JOM BERECUTI!

Penyelidikan mengenai tabiat kerja lebih masa dilaksanakan terhadap 603 838 orang di Amerika Syarikat, United Kingdom dan Australia mendapati bahawa individu yang bekerja melebihi dari 55 jam seminggu adalah 33% berisiko terkena strok dan mempunyai 13% risiko terkena serangan jantung berbanding mereka yang bekerja 35-40 jam seminggu.

**Sumber:** The Lancet (Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals) & [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60295-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60295-1/fulltext)



## Kesihatan Mental:

### APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN SEMASA BERECUTI

Bebanan kerja yang banyak boleh menyebabkan pekerja 'membawa' bersama tugas semasa bercuti (de Bloom, Geurts, & Kompier, 2010) dan menyebabkan percutian tidak dimanfaatkan sebaiknya. Aktiviti yang masih berkaitan dengan kerja (*work related activities*) semasa bercuti dikatakan mempunyai kaitan negatif terhadap kesihatan dan kesejahteraan individu (de Bloom et al., 2012).

### JADI, APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN SEMASA BERECUTI?

1. Berhenti memikirkan tentang kerja seketika semasa bercuti.
2. Mengamalkan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah keupayaan untuk berada pada realiti / masa kini (Klatt, Buckworth, & Malarkey, 2008). Nikmati sepenuhnya percutian anda.
3. Beri perhatian terhadap kesihatan dan kesejahteraan diri anda semasa bercuti termasuk keperluan mendapatkan tidur yang berkualiti.
4. Bercuti bermakna anda cuba memulihkan diri daripada tekanan. Jadikan pengalaman bercuti anda menyeronokkan dan lebih bermakna.

**Pembacaan lanjut:** Pereira, D., Hächler, P., & Achim, E. (2017). Recovery experiences during vacation and their association with job stressors and health. *Escritos de Psicologia*, 10, 13-30.

# KESAN BERCUUTI TERHADAP KESIHATAN FIZIKAL DAN PSIKOLOGI



# Eco-Adventure

# Sukan Darat



- Mendaki=15 minit= **75 kalori**  
Mendaki= 60 minit= **300 kalori**  
(Berdasarkan berat 60kg)  
\*Sumber: [calorielab.com/burned/](http://calorielab.com/burned/)

- Aktiviti mendaki dapat **mengurangkan stres** dan **meningkatkan keyakinan diri**.

Antara lokasi mendaki:

- Air Terjun Kanching, Rawang  
Tahap Kesukaran: Mudah
- Air Terjun Chilling, Kuala Kubu Bharu  
Tahap Kesukaran: Sederhana
- Gunung Tahan, Taman Negara, Pahang  
Tahap Kesukaran: Sukar



- Mengayuh basikal 20km/j= 60 minit= **480 kalori**  
Mengayuh basikal 35km/j= 60 minit= **1020 kalori**  
\*Sumber: Portal MyHealth

## Faedah Berbasikal:

- Baik untuk kesihatan jantung. Pengaliran darah ke jantung membuatkan jantung memiliki oksigen yang mencukupi dan membantu untuk berdegup lebih baik.
- Mengurangkan risiko serangan jantung sehingga 50%.
- Gerakannya berupaya untuk menguatkan tulang rawan dan mengurangkan risiko serangan arthritis dan pembengkakan sendi.
- Berbasikal dapat menstabilkan keseluruhan otot tubuh terutamanya di bahu dan pinggul bagi **menghasilkan postur tubuh menarik**.



Sumber:

- [libur.com.my](http://libur.com.my)
- [blog.malaysia-asia.my](http://blog.malaysia-asia.my)
- [https://nurecoresort.wordpress.com/atv-ride/](http://nurecoresort.wordpress.com/atv-ride/)





- Membakar **189 kalori** selama 60 minit. (Berdasarkan berat 60kg)  
\*Sumber: [www.caloriesta.com](http://www.caloriesta.com)

Antara lokasi flying fox / zipline:

- Coral Flyer Sabah (Zipline Pulau Terpanjang di dunia)
- Belum Adventure Camp terletak di Belum Rainforest, Perak.
- Skytrex Langkawi Adventure Park, Langkawi



- Kenderaan lasak yang dicipta untuk merentas laluan lasak (off road). Setiap trek menjanjikan cabaran dan laluan yang berbeza. (Merempuh laluan berlumpur, berbukit dan curam).

Antara lokasi Sukan ATV:

- Congkak ATV, Berjaya Hills, Pahang
- ATV Nur Eco Resort, Selangor
- ATV Tanjung Malim, Perak



- Merupakan **senaman kardio** yang mampu meningkatkan kekuatan diri, ketangkasan dan kecergasan kardio tubuh badan.

Antara lokasi Jungle Trekking:

- Taman Negara Pulau Pinang Tahap Kesukaran: Mudah
- Taman Negara Bako, Sarawak Tahap Kesukaran: Mudah
- Danau Valley, Lahad Datu, Sabah Tahap Kesukaran: Mudah
- Taman Negara Endau Rompin, Johor Tahap Kesukaran: Sederhana



# SUKAN AIR






## *Wind Surfing (Luncur Angin)*

Aktiviti luncur angin merupakan satu senaman kardiovaskular yang menggunakan seluruh otot badan untuk mengimbangi badan. Aktiviti ini meningkatkan kecergasan, kekuatan dan kelenturan tubuh.

**Kalori dibakar : 120 kalori**

\*berdasarkan individu dengan berat badan 60 kg  
(Sumber : calorielab.com)

### **Antara Lokasi pilihan :**

-  Pulau Pinang
-  Port Dickson, Negeri Sembilan
-  Cherating, Pahang








## *SCUBA Diving (Menyelam)*

Menyelam boleh membantu menambahbaik peredaran darah. Tekanan dalam air menyebabkan saluran darah bekerja lebih kuat untuk membekalkan oksigen kepada otot badan.

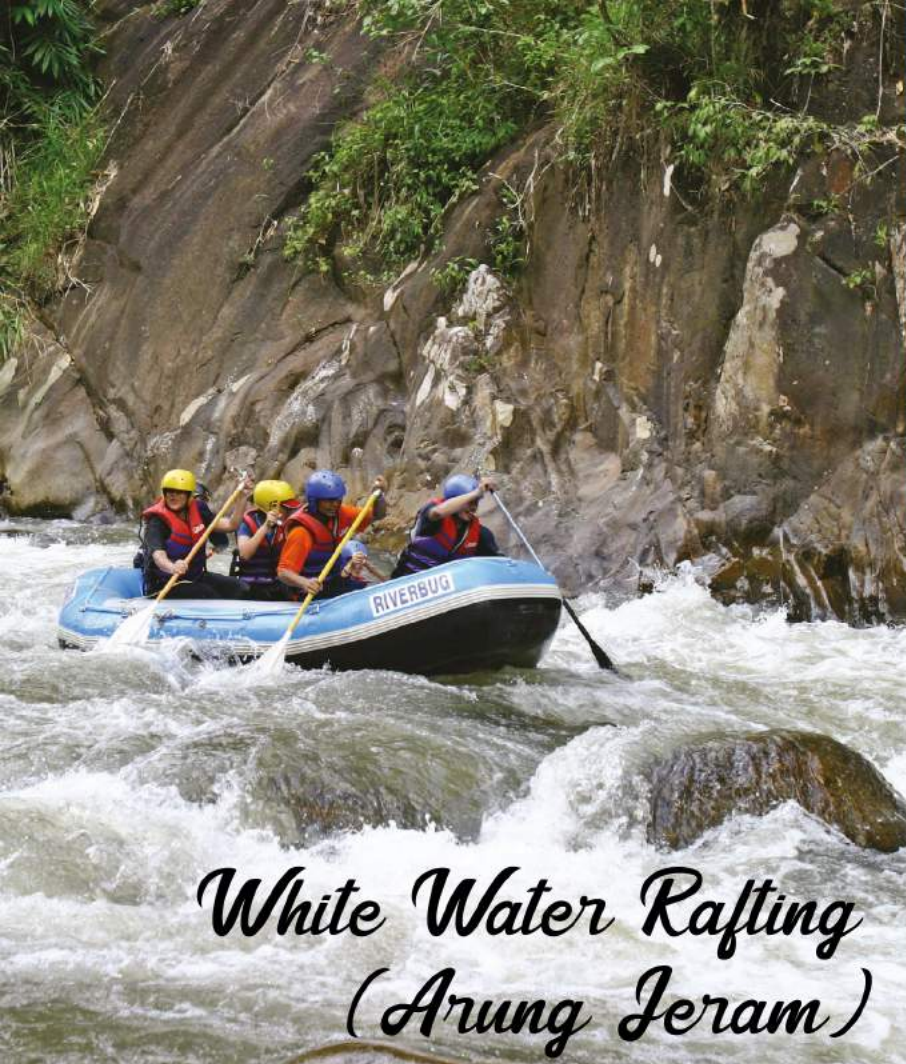
**Kalori dibakar : 660 kalori**

\*berdasarkan individu dengan berat badan 60 kg  
(Sumber : calorielab.com)

### **Antara Lokasi pilihan :**

-  Pulau Sipadan, Sabah
-  Pulau Layang-Layang, Sabah
-  Pulau Redang, Terengganu
-  Pulau Perhentian, Terengganu
-  Pulau Tioman, Pahang

Sumber : [sirenfleet.com/benefits\\_scuba\\_diving](http://sirenfleet.com/benefits_scuba_diving)








## White Water Rafting (Arung Jeram)

Menggunakan bahagian atas badan apabila anda mengayuh dalam mengharungi jeram. Otot badan digunakan sepenuhnya dalam melawan cabaran arus sungai.

**240** kalori : Kalori dibakar

\*berdasarkan individu dengan berat badan 60 kg  
(Sumber : [calorielab.com](http://calorielab.com))

### Antara Lokasi pilihan :

- Sungai Kampar, Gopeng, Perak 
- Kampung Paya, Kuala Kubu Bharu, Selangor 
- Sungai Padas, Sabah 
- Sungai Singor, Perak 
- Jeram Besu, Pahang 







## Snorkeling

Meningkatkan kekuatan dan ketahanan badan (*strength endurance*) serta menurunkan tekanan.

**240** kalori : Kalori dibakar

\*berdasarkan individu dengan berat badan 60 kg  
(Sumber : [calorielab.com](http://calorielab.com))

### Antara Lokasi pilihan :

- Taman Laut Tunku Abdul Rahman 
- Pulau Langkawi, Kedah 
- Pulau Kapas, Terengganu 
- Pulau Mabul, Sabah 

Sumber : [healthfitnessrevolution.com](http://healthfitnessrevolution.com)



# MANFAAT FLYING FOX / ZIPLINE

UDARA SEGAR di kawasan percutian amat baik untuk membantu meningkatkan kesihatan secara umum.

- 1. MEMPERBAIKI PENGLIHATAN** - Ketika anda melakukan *Zipline*, mata anda akan menukar tumpuan dengan cepat di antara tali lintasan *zipline* dengan pemandangan persekitaran. Situasi ini akan melatih mata anda untuk fokus dengan cepat dan akan membantu menjadikan penglihatan anda lebih tajam.



- 2. MEMBERSIHKAN PARU-PARU** - Ketika anda berada pada tali *Zipline*, tanpa anda sedar anda sebenarnya dapat menikmati udara segar. Udara ini membersihkan paru-paru anda dan anda akan rasa lebih segar daripada biasa.

**3.**

**MEMBANTU MENGURANGKAN TEKANAN (STRES)** - *Zipline* adalah antara cara terbaik untuk melegakan tekanan dengan melakukan sesuatu yang baru dan menarik. Eksplorasi cabaran baru akan membantu anda relaksasi minda dan mengalami keseronokan.



- 4. MEMBAKAR KALORI** - *Zipline* merupakan senaman kardiovaskular yang membantu membakar lemak dari badan anda.



- 5. MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI** - Satu kepuasan akan dirasai apabila anda telah sampai ke garisan penamat *Zipline*. Rangsangan debaran (*adrenaline rush*) yang dirasai adalah pengalaman yang akan membantu anda untuk lebih yakin terhadap keupayaan diri (*Sense of accomplishment*).



**Bungee Jumping** memberi peluang untuk tubuh badan anda diregangkan sepenuhnya. Aktiviti ini membantu anda mengatasi ketakutan dan memuaskan bagi diri anda yang sangat sukakan cabaran lasak. Pastikan anda mengetahui status kesihatan dan dapatkan nasihat pakar sebelum melaksanakan aktiviti ini ya! Ketahui dari pakar juga risiko keselamatan semasa melakukan aktiviti ini

Sumber: [www.answers.com](http://www.answers.com)

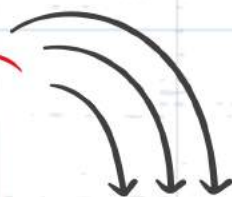
Lokasi: Taman Tema  
Sunway Lagoon,  
Selangor



*Lasak di Udara*  
**Lasak di Udara**

**Hang Gliding / Para Gliding** beri manfaat menguatkan otot tubuh anda.

Sumber: [www.realbuzz.com](http://www.realbuzz.com)



**Skydiving** memberi faedah dalam menguatkan otot atas tubuh semasa mengawal payung terjun dan otot bawah tubuh ketika mendarat.

Sumber: [www.healthfitnessrevolution.com](http://www.healthfitnessrevolution.com)



**VISI**

Malaysia sebagai destinasi penjagaan kesihatan global yang terkemuka

**MISI**

Mempromosikan Malaysia Healthcare secara global dan memudahkan kemapanan industri

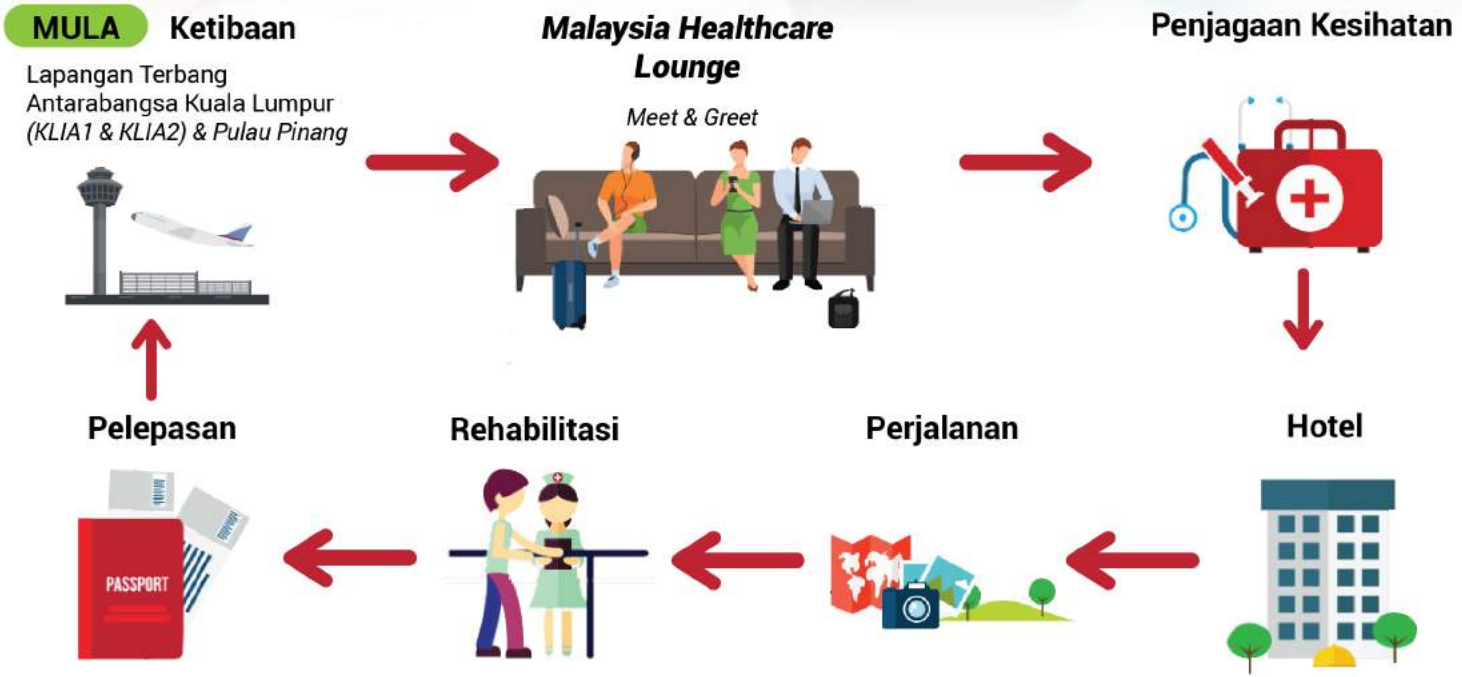
Malaysia telah terkenal sebagai destinasi pelancongan perubatan di dunia. Malaysia menawarkan penjagaan kesihatan berkualiti dan bertaraf antarabangsa kepada pesakit dari seluruh pelusuk dunia.

Dengan kemudahan akses kepada perkhidmatan perubatan, harga yang kompetitif serta telah memenangi beberapa anugerah antarabangsa dalam pelbagai kepakaran perubatan, Malaysia telah membuktikan bahawa ianya adalah satu pilihan terbaik destinasi pelancongan perubatan.

Malaysia menawarkan sistem penjagaan kesihatan dua peringkat : penjagaan kesihatan awam yang dibiayai oleh kerajaan untuk rakyat dan penjagaan kesihatan swasta, yang terbuka kepada warganegara Malaysia dan pelancong kesihatan.

Pada tahun 2016 sahaja, hampir 1 juta pelancong mendapatkan rawatan di Malaysia. Rawatan yang popular dalam pelancongan perubatan termasuklah ortopedik, oftalmologi, kardiologi, IVF, neurologi, gastroenterologi, onkologi, pergigian, pembedahan kosmetik dan pemeriksaan kesihatan.

**Perkhidmatan Penjagaan Kesihatan bagi Pelancong (End-to-End)**



Sumber :  
 • <https://www.mhtc.org.my>  
 • <https://malaysiahealthcare.org>

+603-2726 8688 (Call Centre)  
 1-800-188- 688 (Talian Bebas Tol - dalam Malaysia)

callcentre@mhtc.org.my  
 malaysiahealthcare.org



Adakah anda merancang untuk pergi bercuti? Lindungi diri daripada penyakit berjangkit yang boleh mengganggu perjalanan anda.

# Melancong Dengan Tenang

Vaksin berikut perlu diambil sekiranya ingin **melancong ke luar negara:**

- 1 VAKSIN INFLUENZA**  
Ambil kerana jangkitan influenza merupakan salah satu penyakit yang biasa berlaku semasa perjalanan antarabangsa.
- 2 VAKSIN HEPATITIS A & VAKSIN DEMAM KEPIALU (TYPHOID)**  
Ambil sebelum menuju ke destinasi yang diketahui mempunyai kualiti air yang rendah & pengendalian makanan yang kurang bersih.
- 3 VAKSIN DEMAM KUNING (YELLOW FEVER)**  
Ambil sekiranya destinasi yang dituju sering dilanda penyakit demam kuning seperti di beberapa negara di Benua Afrika.



Vaksin berikut perlu diambil sekiranya ingin **menunaikan umrah:**

- 1 VAKSIN MENINGOKOKUS (WAJIB)**  
Suntikan mesti diterima sekurang-kurangnya dua minggu sebelum penerbangan & sah dalam tempoh tiga tahun.  
(Berdasarkan penguatkuasaan Kerajaan Arab Saudi)
- 2 VAKSIN PNEUMOKOKUS**  
Ambil setiap lima tahun sekali atau sekali seumur hidup.  
(Bergantung kepada jenis vaksin yang diambil)
- 3 VAKSIN INFLUENZA**  
Ambil sekali setiap tahun.



Untuk maklumat lanjut, sila layari [immunise4life.my/vaksin-untuk-perjalanan](http://immunise4life.my/vaksin-untuk-perjalanan)

Inisiatif Oleh

Anjuran



Dibawakan oleh Immunise4Life, inisiatif pendidikan komuniti oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Persatuan Pediatrik Malaysia dan Persatuan Penyakit berjangkit dan Kemoterapi Malaysia.

Dapatkan khidmat nasihat doktor anda sebelum memulakan perjalanan.

*Selamat Bercuti!*

# AKTIVITI KOSPEN PLUS



## 1 **Pertandingan Penyediaan Makanan Sihat**

### Skop 1 : Amalan Pemakanan Sihat

di Klinik Kesihatan Gunung Semanggol, Perak pada 5 Julai 2019.

## 2 **Saringan Status Merokok**

### Skop 2 : Amalan Tidak Merokok

di Ibu Pejabat Kementerian Kesihatan Malaysia pada 27 September 2019.

## 3 **Sesi Meditasi dan Yoga**

### Skop 3 : Hidup Aktif dan Skop 6 Minda Sihat

di Syarikat Biocon Sdn Bhd pada 18 Ogos 2019.

## 4 **Program Shape Up**

### Skop 4 : Pengurusan Berat Badan

di Hospital Seri Manjung, Perak pada 28 Februari 2019.



Program ini bertujuan mempromosikan serta menggalakkan pemilihan makanan yang lebih sihat untuk warga kerja.



Saringan bertujuan untuk memberikan kesedaran serta membantu warga kerja tersebut untuk berhenti merokok melalui *Behavior Intervention Program (BIP)*.



Sesi ini dilaksanakan bagi mempromosikan Skop 6 dan Skop 3 di kalangan pekerja.



**5****Saringan Kesihatan untuk Staf Kesihatan****Skop 5 : Saringan Kesihatan**

di Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Melaka Tengah pada 18 hingga 22 April 2019.



Program ini bertujuan mengenal pasti penyakit tidak berjangkit pada staf kesihatan PKD dan mewujudkan pangkalan data untuk merangka aktiviti intervensi yang memenuhi keperluan PKD Melaka Tengah.

**6****Saringan Kesihatan untuk Warga Kolej****Skop 5 : Saringan Kesihatan**

di Kolej Kemahiran Tinggi Mara Pasir Mas, Kelantan pada 10 Oktober 2019.



Saringan melibatkan semua tenaga pengajar, staff akademik dan pentadbiran.

**7****Saringan Kesihatan untuk Warga Kolej****Skop 5 : Saringan Kesihatan dan Skop 6 Minda Sihat**

di Kolej Kemahiran Tinggi Mara Pasir Mas, Kelantan pada 10 Oktober 2019.



Saringan ini dilaksanakan untuk mempromosikan intervensi faktor risiko penyakit tidak berjangkit.



Program ini bertujuan menggalakkan gaya hidup sihat di kalangan warga kerja hospital sentiasa aktif semasa menjalankan tugas mahupun aktiviti kehidupan seharian.

# TOP 5

NOVEMBER 2019

## KOSPEN@ACTIV PENGURUSAN TERTINGGI

1



**DR. ISMUNI BIN BOHARI**

Pengarah Jabatan Kesihatan WP Labuan

**20,346**  
LANGKAH SEHARI

2



**PUAN SURAIYA SYED MOHAMED**

Pengarah Pendidikan Kesihatan

**15,597**  
LANGKAH SEHARI

3



**DATO' SERI DR. CHEN CHAW MIN**

Ketua Setiausaha

**13,786**  
LANGKAH SEHARI

4



**DATUK DR. HERIC CORRAY A/L SOLOMAN CORRAY**

Pengarah Hospital Kuala Lumpur

**12,096**  
LANGKAH SEHARI

5



**DR. PARAM JEETH SINGH A/L PAKAR SINGH**

Pengarah Kesihatan WP Kuala Lumpur & Putrajaya

**8,588**  
LANGKAH SEHARI

# TOP 5

## LELAKI & PEREMPUAN

KOSPEN@ACTIV  
WARGA KKM

1

MOHD ADNAN ABDULLAH  
(JKN Perlis)

**56,035 LANGKAH SEHARI**

2

STONE ROSES  
(Bahagian Kawalan Penyakit)

**55,348 LANGKAH SEHARI**

3

ASNAWI SAIDIN  
(KK Nabawan)

**53,176 LANGKAH SEHARI**

4

MOHAMAD MUDANORAN  
(Hospital Kuala Lumpur)

**48,490 LANGKAH SEHARI**

5

MOHD FADZLY INAN  
(Hospital Raja Permaisuri Bainun, Ipoh)

**47,805 LANGKAH SEHARI**

1

NORZAHIDA ROSLI  
(Hospital Pontian)

**75,148 LANGKAH SEHARI**

2

HERMIN KARNAIL  
(KK Bruas)

**53,118 LANGKAH SEHARI**

3

AZAH YAHAYA  
(Hospital Kuala Lumpur)

**46,168 LANGKAH SEHARI**

4

DEWIE JOSHUA  
(Hospital Sibul, Sarawak)

**44,737 LANGKAH SEHARI**

5

NOR ASIKIN  
(JKN Perlis)

**33,938 LANGKAH SEHARI**

# AZAM SIHAT

2020

REKOD PENCAPAIAN ANDA  
**CABAR DIRI**

Berat Bulanan 2019

JAN:	_____
FEB:	_____
MAC:	_____
APR:	_____
MEI:	_____
JUN:	_____
JUL:	_____
OGOS:	_____
SEPT:	_____
OKT:	_____
NOV:	_____
DIS:	_____

**Tekad Sihat**  
\*\*\*\*\*

Saya bertekad untuk  
**MENJADI LEBIH SIHAT  
PADA TAHUN INI**

Sasaran Saya :  kg  
MENJELANG Hujung Tahun

**NOTA: PENURUNAN SELAMAT**  
PENURUNAN YANG SELAMAT IALAH SEBANYAK  
0.5 - 1KG SEMINGGU  
\*\*\*

Ingat tekad sihat ini?  
Anda telah capai?

**TERUSKAN TEKAD INI UNTUK  
TAHUN 2020!**

- Semoga Kekal Aktif -