



KEMPEN HIDUP AKTIF:





KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2019 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa jua cara-cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rekaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

ISBN 978-967-2173-89-2

ISI KANDUNGAN

>> <u>BERMULANYA DI SINI</u>	8
- Pengenalan	
- Rangka kerja promosi hidup aktif	
>> <u>MAJLIS PELANCARAN WALK</u>	13
- Mandat YAB Tun Dr. Mahathir bin Mohamad	
>> <u>MYRUN</u>	21
>> <u>MYACTIVE ZONE</u>	27
>> <u>PROMOSI WALK</u>	35
>> <u>KUALA LUMPUR CAR FREE MORNING BIG WALK</u>	41
>> <u>AKTIF CERGAS</u>	47
>> <u>X-BREAK</u>	53
>> <u>LIPUTAN MEDIA</u>	57
>> <u>KOLABORASI</u>	59

When Active Living Kicks kehidupan yang aktif membuat dengan kita merasa enak dan lebih bertenaga. Kita sekurang-kurangnya beberapa minit dalam satu hari.

Saya ingin syorkan supaya di semua pejabat, pukul 11.00 pagi berhenti kerja dan buat exercise di meja, dan cuma

15 minit sahaja di guna untuk kita exercise. lepas itu kita balik kerja. Harapan bahawa Kempen **WALK** ini akan disambut oleh seluruh rakyat Malaysia.



TUN DR. MAHATHIR BIN MOHAMAD
PERDANA MENTERI MALAYSIA

Semua kementerian dan agensi perlu menjadi **ROLE-MODEL** kepada pihak swasta, NGO apatan lagi kepada rakyat Malaysia. Anggotanya perkhidmatan awam seharusnya sentiasa **aktif** sepanjang masa dengan pengisian pelbagai **aktiviti fizikal** yang boleh mencapai hasrat kerajaan dalam kesihatan.



DATUK SERI DR. DZULKIFLY AHMAD
MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

Untuk memastikan kesihatan berpangkalan, kita perlu mempunyai satu aktiviti yang kita **minat** dan yang boleh kita lakukan. Bila kita **aktif** sucah pasi la akan mencapai ke arah hidup yang **berkualiti**.



YB DR. LEE BOON CHYE
TIMBALAN MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

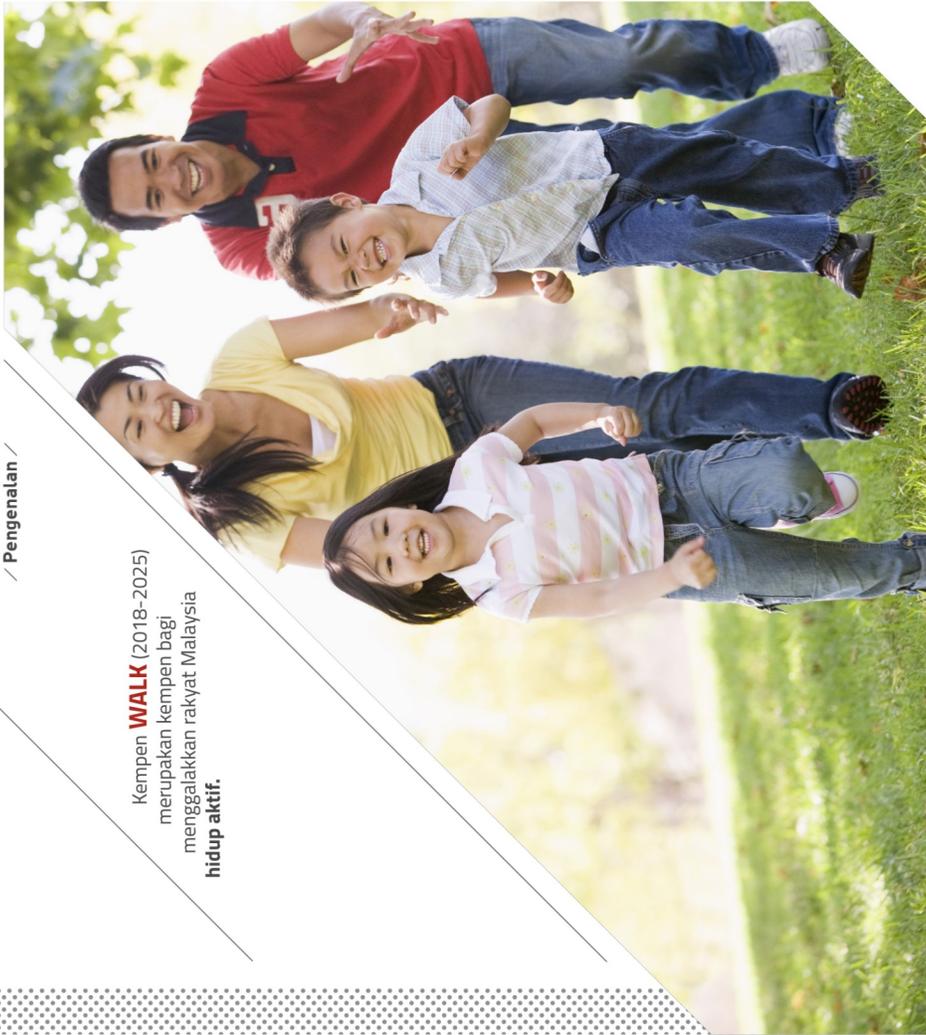


**Bermulanya
di sini**



/ Pengenalan /

Kempen **WALK** (2018-2025) merupakan kempen bagi menggalakkan rakyat Malaysia hidup aktif.



Rangka Kerja Promosi Hidup Aktif

The Framework of **WASPAL**

Visi / Vision

Ke Arah Malaysia yang Aktif & Sihat
Towards an Active & Healthy Malaysia

Misi / Mission

Meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan rakyat Malaysia
Increase physical activity among Malaysians

Sasaran / Target

Mengurangkan sebanyak 10% prevalen rakyat yang tidak aktif melakukan aktiviti fizikal menjelang 2025
10% reduction in prevalence of physical inactivity by 2025

Strategi Utama / Key Strategies

Membangun & Memperkukuh Dasar Kesihatan Awam
Developing & Strengthening healthy Public Policy

Promosi dan Pendidikan
Promotion and Education

Kerjasama dan Kolaborasi
Partnership and Collaboration

Bina Ujaya
Capacity Building

National Strategic Plan for Active Living (NASPAL) 2017-2025

KEMPEN **When Active Living Acks (WALK)** 2018-2025

BookDoc Active

Intervensi | Fit and Eat Right (FIER)



OBJEKTIF

1. Meningkatkan kesedaran rakyat Malaysia mengenai kepentingan hidup aktif.
2. Menggalakkan rakyat Malaysia hidup aktif.



MATLAMAT

Rakyat Malaysia membudayakan amalan hidup aktif.



STRATEGI

1. Meningkatkan promosi dan publisiti berkaitan hidup aktif menerusi kempen media dan pengedaran aktiviti fizikal.
2. Mengoptimalkan "smart partnership" bersama agensi awam, swasta, NGO dan badan profesional yang mempunyai kepentingan bersama untuk meningkatkan aktiviti fizikal rakyat.



Majlis pelancaran WALK





Kempen Hidup Aktif: **WALK** adalah inisiatif Kementerian Kesihatan dalam memantapkan lagi amalan **hidup aktif** dalam kalangan rakyat Malaysia. Kempen ini adalah platform yang komprehensif untuk mencapai matlamat mengurangkan sebanyak **10%** prevalen rakyat tidak aktif melakukan aktiviti fizikal menjelang **2025**, selain dengan saranan Pelan Strategik Hidup Aktif Kebugsaan **MASPAK 2017-2025**.



Persembahan pembukaan /



LOMPAT TALI BERIRAMA
Kemahiran mengendalikan tali dan anggota badan dengan lincis, baik dapat meningkatkan fokus, stamina, fleksibiliti, menerusi gabungan minda dan kemahiran secara serentak. Lompat tali 30 minit dapat membakar 600 hingga 800 kalori.

/ Mandat YAB Tun Dr. Mahathir bin Mohamad /



SENAMROBIK
"SIHAT MILIKKU"

Merupakan senaman yang diselenggarakan mengikut koreografi yang telah ditetapkan mengikut lagu tema "Sihat Milikku".



"Saya syorkan semua pejabat kerajaan mahupun swasta, **pukul 11 pagi berhenti kerja** seketika dan membuat senaman... kalau boleh di luar bilik penghawa dingin. Semua kakitangan keluar **selama 15 minit** buat **senaman** dan selepas itu balik kerja semula."

Tun Dr Mahathir bin Mohamad
Perdana Menteri Malaysia



Penyerahan Buku *National Strategic Plan for Active Living (NASPAL 2017-2025)* sebagai simbolik penerapan polisi terkandung dalam NASPAL oleh agensi dan Kementerian terlibat sekaligus buki usaha KKM dalam membudayakan amalan cara hidup aktif dalam kehidupan seharian rakyat Malaysia.

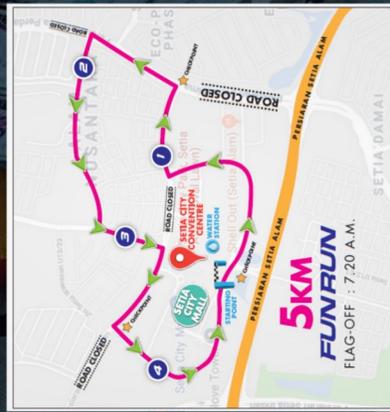




MYRUN



Laluan peserta MyRun /



Pelepasan **MyRun** oleh
 YB Datuk Seri Dr. Dzulkifly Ahmad,
 Menteri Kesihatan Malaysia.





Dengan mengamalkan cara hidup aktif secara konsisten dapat mengekalkan berat badan unggul.

