



# ONTHEMOVE

Surat Berita Rasmi Program di bawah memorandum persefahaman di antara Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC Sdn. Bhd.

## DALAM ISU INI

### PROJEK KERJASAMA AWAM-SWASTA (PPP) 2022-2023

di antara Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC Sdn Bhd

### PERKEMBANGAN PROGRAM WAH 3.0

bersama fokal terpilih dan Studio Kecergasan terkini

### PELANCARAN LAMAN SESAWANG WHP

Jerayawara dan Tatacara  
<https://whp.gov.bn>

### PROGRAM HEAL 3.0

- **MPB RIDERS:**
  - GRAND PRIX VOL.1 & 2
- **RPN MENGKUBAU**
  - EKSPEDISI SANTAI BERBASIKAL





## Projek Kerjasama Awam-Swasta (PPP) 2022-2023 di antara Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC Sdn Bhd



Gleneagles JPMC Sdn Bhd dan Kementerian Kesihatan terus mengukuhkan kerjasama bersama khususnya dalam bidang kesihatan pencegahan dan promosi kesihatan. Majlis penandatanganan memorandum persefahaman (MoU) bagi usaha kolaboratif antara kedua-dua pihak berlangsung di Tarindak D'Polo, Royal Brunei Polo dan Riding Club, Jerudong, pada 1 Zulkaedah 1443H bersamaan dengan 1 Jun 2022M.

Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr Haji Mohd Isham menerima cek berjumlah \$250,000 yang disampaikan oleh Dr Peter Tay semasa majlis penandatanganan MoU. Peruntukkan tersebut akan digunakan untuk meneruskan dan memperkukuhkan tiga buah program usahasama kedua-dua pihak berkenaan. Program berkenaan adalah Workplace and Health (WAH) Programme, Happy Environment and Lifestyle (HEAL), Growing, Learning, Optimising Towards Better Well-Being (GLOW) in School Programme, and other healthy lifestyle-related programmes.

Dr Peter Tay dalam kata alu-aluannya menyatakan, walaupun Negara Brunei Darussalam seperti kebanyakan negara lain, telah terjejas oleh pandemik COVID-19, namun setakat ini, lebih 15,000 orang kakitangan kerajaan daripada kesemua kementerian telah mengambil bahagian dalam program saringan kesihatan Program WAH dan lebih dari 250 sesi senaman telah dikendalikan di kementerian-kementerian berkenaan melalui studio kecergasan yang dilantik. Beliau juga menambah bahawa dengan pelancaran laman sesawang WHP, ia menawarkan pelbagai topik kesihatan melalui kursus-kursus atas talian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kecekapan kesihatan di kalangan penjawat awam.





## Perkembangan Program WAH 3.0

bersama fokal terpilih dan Studio Kecergasan terkini



Gambar kongsi oleh fokal Kementerian

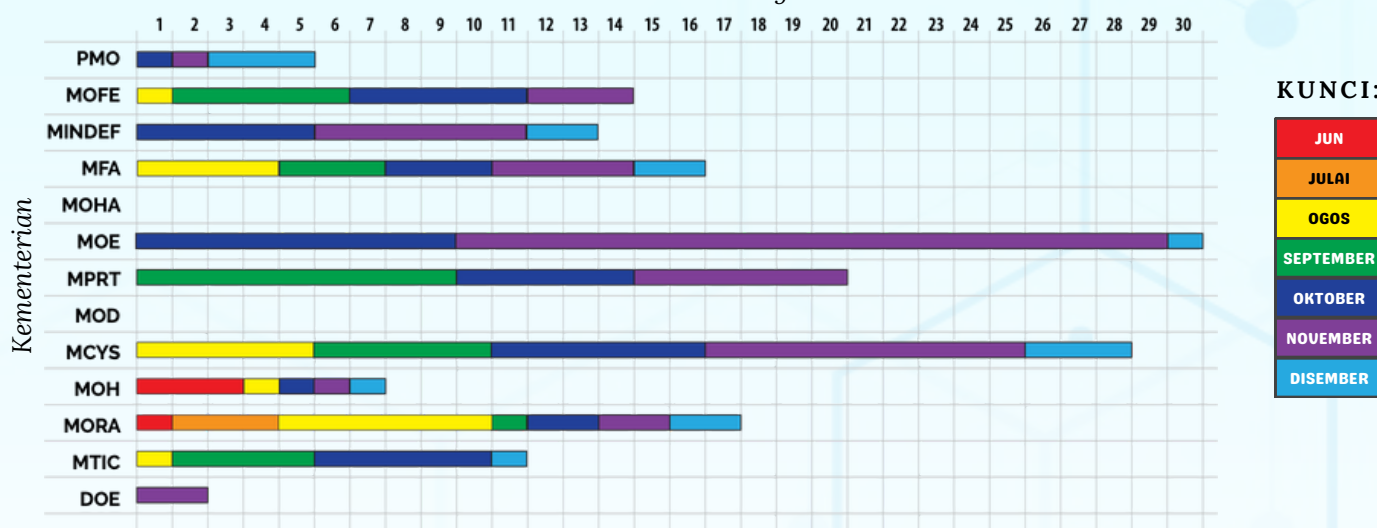
Seperti sesi Program WAH yang sebelumnya, Program WAH 3.0 menyediakan pemeriksaan kesihatan percuma, tiga-puluh (30) sesi senaman percuma bagi setiap kementerian di Negara Brunei Darussalam. Bagi komponen pengetahuan pula modul kesihatan melalui laman sesawang WHP, <https://whp.gov.bn> dibukakan kepada penjawat awam sejak 1 September 2022 bagi meningkatkan pengetahuan dan kecekapan kesihatan penjawat awam dari segi kegiatan fizikal yang aktif, kesihatan mental yang sihat, pemakanan yang sihat dan hidup bebas dari tembakau.

Graf dibawah ini menunjukkan jumlah sesi senaman percuma yang disediakan untuk setiap kementerian dan penggunaannya sepanjang Program WAH 3.0 dijalankan. Sesi senaman berkumpul adalah disambut baik oleh peserta-peserta Program WAH dan memberikan peluang untuk peserta menjadi lebih aktif secara fizikal. Dengan adanya sesi senaman yang tersedia, ia adalah diharapkan untuk membantu mendorong para peserta untuk mencapai sasaran dan membuat aktiviti fizikal secara berkala.

Sesi-sesi senaman Program WAH tersebut diatur oleh fokal kementerian dan studio kecergasan yang terpilih di kementerian masing-masing. Secara keseluruhan sebanyak 91 sesi senaman yang telah dijalankan sepanjang Jun 2022 hingga Disember 2022, dengan Kementerian Pendidikan adalah kementerian yang pertama menghabiskan kesemua sesi senaman yang disediakan. Manakala 2 kementerian belum menjalankan sesi senaman sepanjang masa tersebut. Purata penyertaan sesi senaman adalah 21 orang.



Numor Sesi Senaman Percuma Yang Disediakan



# Pelancaran Laman Sesawang WHP

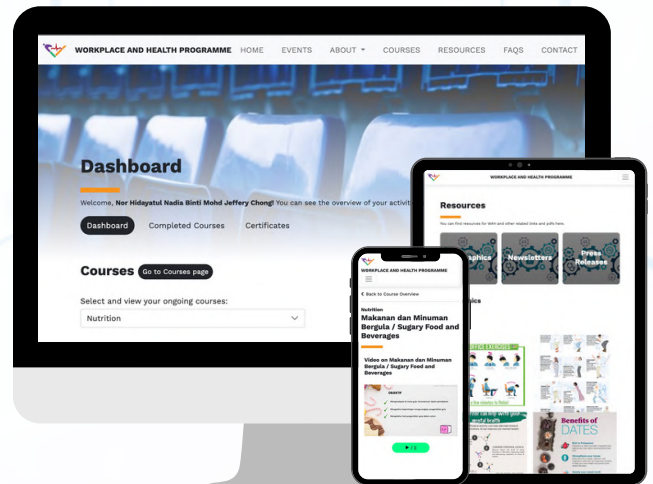
Jerayawara dan Tatacara  
<https://whp.gov.bn>

Laman sesawang ini direka dan dibuat untuk penjawat awam menjalani kursus atas talian untuk meningkatkan pengetahuan dan kecekapan mereka dalam gaya hidup sihat dan mempromosikan kesihatan dan pencegahan penyakit di tempat kerja.

Sasaran bagi laman sesawang WHP adalah:

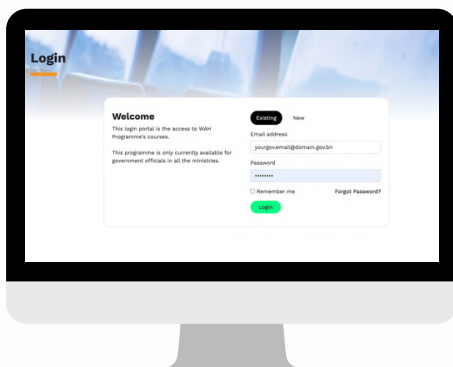
 Mencapai 10% pendaftaran daripada warga perkhidmatan awam dalam mengambil bahagian dan meningkatkan pengetahuan mereka dalam promosi kesihatan dan pencegahan penyakit di tempat kerja.

 Mendapatkan sekurang-kurangnya 70% markah atau lebih dalam setiap modul yang merangkumi pemakanan sihat, aktiviti fizikal, kesihatan mental dan pengurusan tembakau.

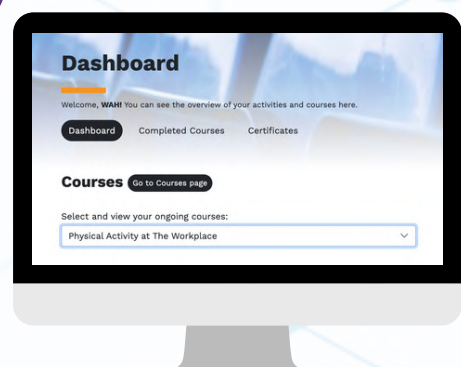


## Tatacara Memulakan Kursus Atas Talian Laman Sesawang WHP

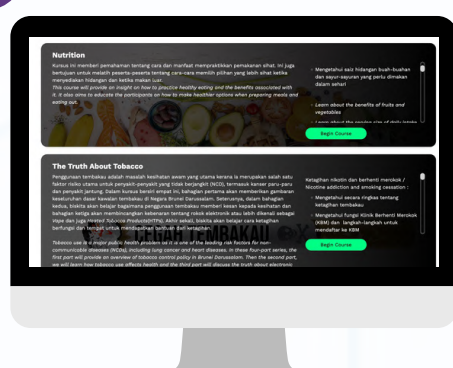
### 1 LOG MASUK AKAUN AWDA



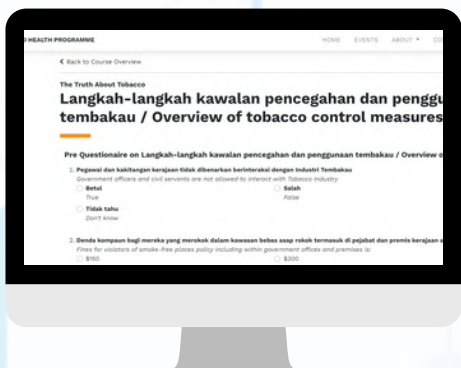
### 2 TEKAN 'GO TO COURSES PAGE'



### 3 PILIH MODUL AWDA

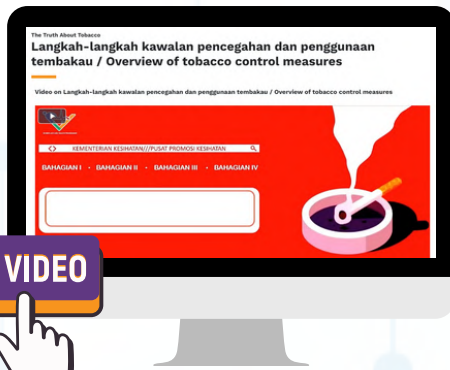


### 4 JAWAB PRA-KUIZ TERSEDIA

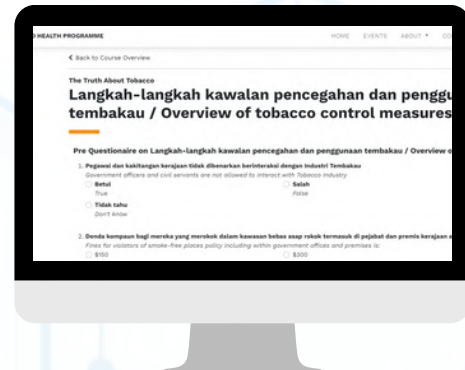




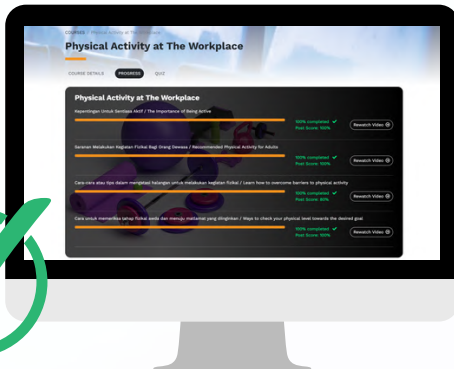
5

**TONTONI, PELAJARI DAN FAHAMI TOPIK YANG DIPILIH****WATCH VIDEO**

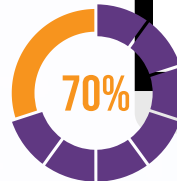
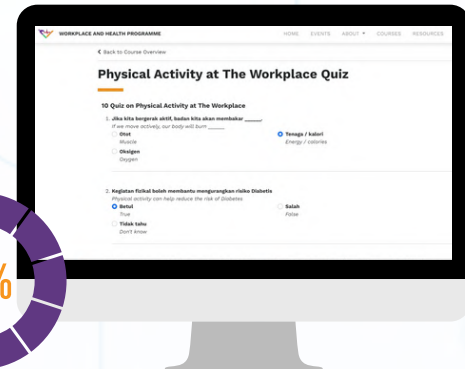
6

**JAWAB POST-KUIZ TERSEDIA**

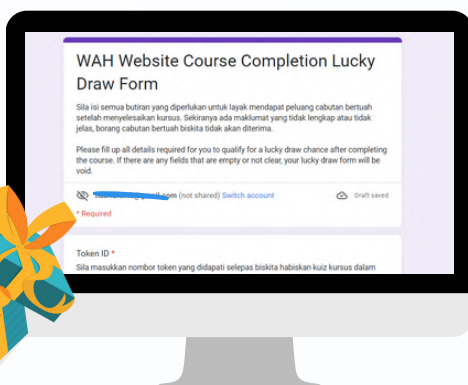
7

**LENGKAPKAN SEMUA TOPIK DARI MODUL PILIHAN**

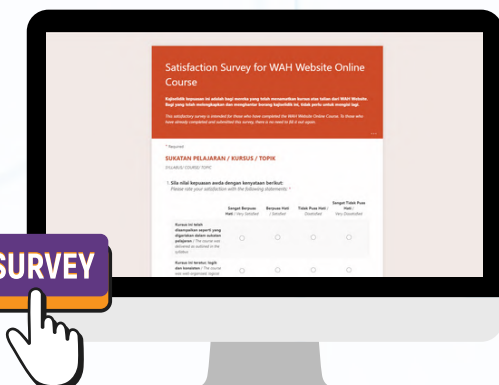
8

**JAWAB KUIZ UTAMA (MINIMA 70% UNTUK LULUS)**

9

**ISI BORANG CABUTAN BERTUAH**

10

**ISI BORANG MAKLUM BALAS****TAKE SURVEY**

Untuk sebarang pertanyaan tentang pendaftaran dan tatacara mengikuti kursus atas talian, bolehlah berhubung melalui emel [wah.heal@moh.gov.bn](mailto:wah.heal@moh.gov.bn) atau di talian 238 4442 semasa waktu bekerja.

Untuk perkembangan terkini, ikuti akaun media sosial WAH di:

@wah\_heal

WAH & HEAL Programme

t.me/WAHprogramme

# PERLUMBAAN UJI MASA BERBASIKAL 'GRAN PRIX VOL.1'

anjuran Mukim Pengkalan Batu Cycling Team (MPBCT)



Matlamat perlumbaan uji masa berbasikal 'Gran Prix Vol.1' ini adalah untuk menggalakkan penduduk Mukim Pengkalan Batu mengamalkan cara hidup yang sihat dengan melibatkan diri dalam kegiatan sukan dan riadah secara berterusan. Perlumbaan ini telah berlangsung pada 19 Jun 2022 di Pusat Kesihatan Pengkalan Batu dengan sokongan Program HEAL dan seramai 100 orang peserta telah menyertai perlumbaan ini

Pendaftaran peserta perlumbaan berbasikal bermula seawal 6.00 pagi dan berlepas mulai 7.00 pagi. Tiga kategori bagi acara tersebut iaitu secara berkumpulan (team), individu (individual); dan perempuan. Jarak jauh perlumbaan ini adalah 19km setiap pusingan dan setiap peserta akan membuat 6 pusingan, menjadikan jumlah jarak jauh keseluruhan 114km.

Hadir selaku Tetamu Kehormat ialah Setiausaha Tetap (Pentadbiran, Kewangan dan Estet), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan, Yang Mulia Pengiran Mohammad Amirrizal bin Pengiran Haji Mahmud dan menyampaikan sijil penyertaan dan hadiah.



## 'GRAN PRIX VOL 2'

Acara MPBCT X HPC Grand Prix Vol.2 telah diadakan pada 27 November 2022 di Taman Peranginan Kampung Parit, Jalan Mulaut - Limau Manis, Pengkalan Batu. Aktiviti utama yang diadakan adalah acara uji masa berbasikal di Mukim Pengkalan Batu dan menjalani laluan sejauh 133km keseluruhannya. Perlumbaan bermula dan berakhir di Taman Peranginan Kampung Parit. Laluan (routing) tersebut adalah merupakan 7 pusingan bagi setiap satu pusingan dan mempunyai anggaran jarak jauh sebanyak 19km. Cut off Time bagi uji masa tersebut adalah selama 4 jam.

Ada beberapa kategori Uji Masa Berbasikal berbeza bagi acara perlumbaan Grand Prix Vol.2 ini. Kategori tersebut adalah secara berpasukan (Team Event) yang merangkumi seramai 7 orang peserta bagi setiap satu pasukan dan tidak kurang dari 5 peserta untuk menyelesaikan laluan. Manakala Uji Masa Berbasikal secara individu (Individual Event) dibahagi kepada 4 Kategori iaitu (1) Elite, (2) Veteran, (3) Perempuan dan (4) Challenge ride (khusus untuk peserta yang ingin menguji tahap masing-masing).







## EKSPEDISI SANTAI BERBASIKAL

oleh RPN Kampung Panchor Mengkubau

Acara Ekspedisi Santai Berbasikal di bawah program Happy Environment and Lifestyle (HEAL) telah dianjurkan oleh Rancangan Perumahan Negara (RPN) Kampung Panchor pada 11 September 2022.

Hadir selaku tetamu kehormat bagi menyaksikan acara Ekspedisi Santai Berbasikal itu ialah Yang Mulia Pengiran Mohammad Amirrizal bin Pengiran Haji Mahmud, Setiausaha Tetap (Kesukanan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan.



Dengan adanya aktiviti atau program seperti ini, Kementerian Kesihatan berharap agar orang awam akan dapat membantu pihak PPK dan pihak yang berkepentingan dengan mempromosikan amalan gaya hidup yang sihat di semua peringkat umur dan sama-sama menangani penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti obesiti, penyakit jantung, kanser dan sebagainya. Di samping itu juga, ianya juga diharapkan agar dapat meningkatkan kesedaran dan pemahaman orang awam mengenai kepentingan menjaga kesihatan diri sendiri dan juga masyarakat sekeliling.



Ekspedisi Santai Berbasikal sejauh 24km ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai mengenai amalan gaya hidup sihat dari dua sudut aspek yang berbeza iaitu dari segi pemakanan dan kegiatan fizikal. Selain itu juga ianya adalah sebagai salah satu landasan bagi mengeratkan silaturahim di antara ahli jawatankuasa kampung dan penduduk kampung tersebut dalam sama-sama mengunyahkan aktiviti-aktiviti kesihatan tanpa mengira usia bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas dari penyakit.

