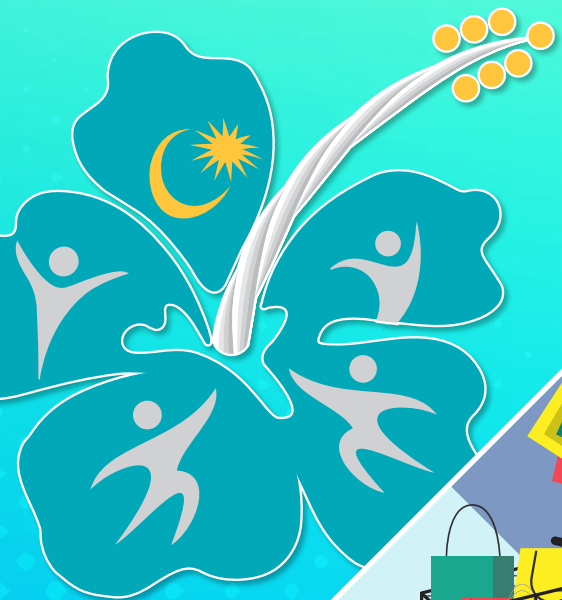


K I T

# HEALTHY LIVING MALL

PUSAT BELI-BELAH  
MESRA PEMBUDAYAAN

*Hidup Sihat*





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2025 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 atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia

**Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia**

Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62590 Putrajaya

## PENGENALAN

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) memperkenalkan inisiatif *Healthy Living Mall* atau Pusat Beli-Belah Mesra Pembudayaan Hidup Sihat di bawah pelan strategik Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) yang memberi penekanan kepada penglibatan aktif sektor komersial. Melalui inisiatif ini pusat beli-belah menjadi rakan strategik ANMS dalam memupuk budaya hidup sihat dan mewujudkan persekitaran yang kondusif dan lestari ke arah kesejahteraan rakyat selaras dengan aspirasi Malaysia Madani.

ANMS merupakan inisiatif strategik berskala nasional, bermula dari tahun 2020 hingga 2030. Agenda ini dilaksanakan melalui pendekatan "*Whole of Nation*", yang melibatkan penyertaan pelbagai pemegang taruh termasuk agensi kerajaan, sektor swasta dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO).

## TUJUAN KIT

Memberi panduan kepada pusat beli-belah berkaitan *Healthy Living Mall* atau Pusat Beli-Belah Mesra Pembudayaan Hidup Sihat

## OBJEKTIF

1. Meningkatkan literasi kesihatan dalam kalangan pengunjung
2. Menyediakan persekitaran yang menyokong pembudayaan hidup sihat
3. Memperkukuhkan kerjasama strategik di antara pusat beli-belah, peruncit/ pihak berkaitan dan agensi kerajaan dalam memupuk pembudayaan hidup sihat



## KENAPA DI PUSAT BELI-BELAH?

1. Lokasi yang menjadi tumpuan orang awam daripada pelbagai golongan, mudah diakses dan dekat dengan tempat tinggal.
2. Pengunjung datang bukan hanya untuk beli-belah tetapi menjadi tempat bersosial, bersantai dan beriadah.
3. Kerjasama strategik awam-swasta dan tanggungjawab sosial korporat (CSR) oleh sektor swasta.
4. Boleh menggunakan platform media sedia ada dalam menyebarkan mesej pembudayaan hidup sihat.
5. Mudah mempengaruhi pengunjung secara tidak langsung ke arah pilihan yang sihat melalui strategi 'nudge'



## ISU DAN CABARAN KESIHATAN NEGARA

Semua pihak bertanggungjawab dalam menangani isu dan cabaran kesihatan (pendekatan whole of nation)

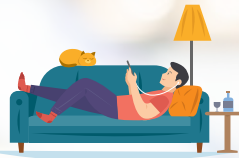
### CARA HIDUP TIDAK SIHAT DALAM KALANGAN DEWASA MALAYSIA:



**54.4%** Berlebihan Berat Badan dan Obes.



**95.1%** Tidak Cukup Makan Sayur Dan Buah.



**29.9%** Tidak Aktif Secara Fizikal & **49.9%** Sedentari



**19%** Merokok dan **5%** Menggunakan E-Cigarette



**22.2%** Kurang Pengambilan Air Kosong



**37.9%** Membuat Kitar Semula

(Sumber : NHMS 2023 & Kadar Kitar Semula Kebangsaan 2024)

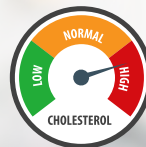
### ISU KESIHATAN



**15.6%** dewasa menghidap Diabetis



**29.2%** dewasa menghidap Hipertensi



**33.3%** dewasa mempunyai tahap Kolesterol tinggi

(Sumber NHMS 2023)





Tahap **literasi kesihatan** (2023) bagi dewasa:

<b>27%</b>	<b>51.3%</b>	<b>22.9%</b>
tahap rendah	tahap sederhana	tahap tinggi

**Indeks Hidup Sihat** (2022) meliputi komponen aktiviti fizikal, amalan merokok, pemakanan sihat dan kesihatan mental melaporkan pencapaian skor dewasa:

<b>39%</b>	<b>29%</b>	<b>32%</b>
di tahap rendah	di tahap sederhana	di tahap tinggi





## KEKAL AKTIF

### PERANAN PUSAT BELI-BELAH

#### SEDIAKAN PERSEKITARAN AKTIF:



Papan tanda mendorong pengunjung berjalan



Ruangan permainan dan rekreasi

#### AKTIVITI INTERAKTIF



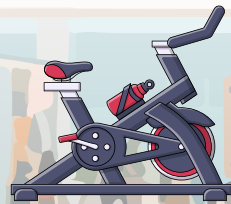
Mall Walking



Aktiviti fizikal berkala



Ujian Ketumpatan Tulang



Gamification/  
permainan interaktif/ showcase

### PENGLIBATAN PENGUNJUNG

- Berjalan dalam pusat beli-belah bagi mencapai 10 ribu langkah.
- Ibu bapa pastikan anak cergas bermain di ruang permainan dan rekreasi di pusat beli-belah.
- Menyertai aktiviti fizikal seperti zumba, aerobik dan yoga.



## MAKANAN SIHAT DAN SELAMAT



### PERANAN PUSAT BELI-BELAH

- Mempamerkan logo Healthier Choice di rak
- Promosi premis makanan memperoleh pengiktirafan bersih dan selamat (BeSS)
- Susunkan sayuran dan buah-buahan di pintu masuk
- Sediakan pilihan air tanpa gula atau asing gula daripada minuman



### PENGLIBATAN PENGUNJUNG

- Pilih produk dengan logo Healthier Choice
- Pastikan sayur dan buah-buahan ada dalam troli anda!
- Semak label sebelum beli. Ambil tahu kandungan gula, garam dan lemak!
- Lengkapkan troli sihat anda dengan susu dan produk tenusu
- Pilih produk makanan/ minuman yang mempunyai logo pensijilan program jaminan Keselamatan Makanan (HACCP, GMP, MeSTI)

8

## BEBAS ASAP ROKOK



### PERANAN PUSAT BELI-BELAH

- Mempamerkan tanda larangan merokok
- Promosi perkhidmatan berhenti merokok di [jomquit.moh.gov.my](http://jomquit.moh.gov.my)

### PENGLIBATAN PENGUNJUNG

- Tidak merokok di tempat larangan merokok
- Menegur secara berhemah pengunjung yang merokok di kawasan larangan
- Dapat bantuan berhenti merokok di [jomquit.moh.gov.my](http://jomquit.moh.gov.my)



## KITAR SEMULA



## PERANAN PUSAT BELI-BELAH

- Sediakan tempat kitar semula
- Jalinkan kolaborasi strategik bersama sukarelawan dalam program kitar semula

## PENGLIBATAN PENGUNJUNG

- Sertai program kitar semula
- Asingkan sampah dan buang di tong sampah kitar semula mengikut label

## PROMOSI MEDIA



## PERANAN PUSAT BELI-BELAH

- Menyambut Bulan Malaysia Sihat Sejahtera (BMSS) pada bulan September setiap tahun
- Paging/ siaran sihat
- Mesej pembudayaan sihat di lif/ troli/ bakul/ escalator/ *community board*/ tiang parking/ mesin bayar parking dll
- Promosi jualan '*Healthy Hour*' bagi barangan sihat
- Promosi *purchase with purchase* barangan sihat

## PENGLIBATAN PENGUNJUNG

- Sertai sambutan Bulan Malaysia sihat di pusat beli-belah
- Mengambil peluang membeli semasa jualan barangan sihat semasa *healthy hour*



## **SAMBUTAN BULAN MALAYSIA SIHAT SEJAHTERA DI PUSAT BELI -BELAH**

- **Bulan Malaysia Sihat Sejahtera (BMSS) 2025** pada bulan September merupakan inisiatif di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), bertujuan untuk membudayakan cara hidup sihat dalam kalangan rakyat dengan pendekatan seluruh negara (whole of nation).
- Kompleks/ pusat membeli-belah menjadi rakan strategik Kementerian Kesihatan Malaysia dalam menyambut **Bulan Malaysia Sihat Sejahtera**.
- Peruncit/ retailer / tenant dalam kompleks/ pusat membeli-belah mempromosikan pembudayaan hidup sihat kepada pengunjung sempena **Sambutan Bulan Malaysia Sihat Sejahtera**.

Tagline Rasmi:

**Budayakan Hidup Sihat,  
Kukuhkan Imuniti Badan**

Hashtag Rasmi:

**#BulanMalaysiaSihatSejahtera  
#WellnessMonth**



Pautan/ Link:

**PEMBUDAYAAN HIDUP SIHAT  
HEALTH LIVING MALL DAN LOGO**

## *Sekalung Penghargaan*

kepada semua pusat beli-belah yang menjadi pemangkin kepada pembudayaan hidup sihat dalam kalangan pengunjung pusat beli-belah anda!



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA