

7 hrs sleep a day = 10 points
Up to 2,000 points / year

Track your sleep with Fitbit, Garmin or Misfit

More points:
✓ Greater Rewards
✓ Extra Insurance Benefits

REST WELL with AIA Vitality

HENG ZEE WANG menyampaikan taklimat Manfaat Penjejak Tidur kepada media di Bangsar, Kuala Lumpur, semalam. - UTUSAN/ DJOHAN SHAHRIN SHAH

54.4 peratus pekerja Malaysia kurang tidur

ANTARA PUNCA KURANG TIDUR

- Tekanan kerja
- Waktu kerja yang panjang
- Habiskan terlalu banyak masa pada peranti pintar

CORAK TIDUR PEKERJA MALAYSIA



KUALITI TIDUR PEKERJA MALAYSIA

- 22.6% - Tidur yang tidak menyegarkan
- 13.1% - Mempunyai masalah tidur
- 11.3% - Alami kesukaran untuk lelap

Oleh NUR HANANI AZMAN
elionomi@utusan.com.my

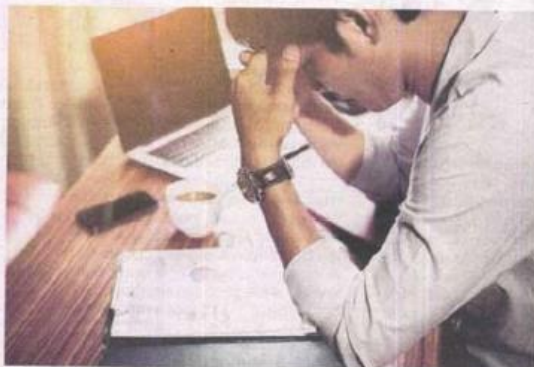
■ KUALA LUMPUR 30 APRIL

SEBANYAK 54.4 peratus pekerja tidur kurang dari tujuh jam setiap malam hasil penemuan Tinjauan Tempat Kerja Paling Sihat di Malaysia oleh AIA Vitality.

Ketua Pegawai Pemasaran AIA Bhd., Heng Zee Wang berkata, 11 peratus mempunyai kualiti tidur yang kurang baik diikuti dengan dua peratus yang mempunyai kualiti tidur yang sangat tidak baik.

Katanya, berdasarkan statistik kebangsaan, sembilan dari 10 rakyat Malaysia (89 peratus) mengalami satu atau lebih masalah berkaitan tidur.

Jelas beliau, menyedari masalah itu, AIA memperkenalkan manfaat penjejak tidur me-



TEKANAN kerja yang berlebihan juga menjadi antara faktor yang menyebabkan sukar untuk tidur atau tidak dapat mencapai waktu tidur yang berkualiti. - GAMBAR HIASAN

lalui program AIA Vitality yang memberi ganjaran kepada ahlinya kerana tidur lebih lama.

"Ia memberi ganjaran sebanyak 10 mata AIA setiap hari kepada ahlinya (had tahunan se-

"Berdasarkan statistik kebangsaan, sembilan dari 10 rakyat Malaysia (89 peratus) mengalami satu atau lebih masalah berkaitan tidur."

HENG ZEE WANG

banyak 2,000 mata setiap tahun keahlian) jika mereka mencapai waktu tidur terkumpul minimum selama tujuh jam atau 420 minit dalam tempoh 24 jam.

"Tempoh tidur boleh dijejak dengan melaraskan aplikasi mudah alih AIA Vitality dengan peranti jejak kecergasan seperti Fitbit, Garmin dan Misfit," katanya ketika majlis pelancaran Manfaat

Penjejak Tidur di sini hari ini.

Yang turut hadir, Ketua Pegawai Eksekutif AIA, Anusha Thavarajah.

Dilancarkan pada 2016, AIA Vitality menyediakan pengetahuan, alat dan motivasi kepada ahli untuk membawa kepada perubahan tingkah laku positif jangka masa panjang yang dapat memupuk kehidupan lebih sihat.

Zee Wang berkata, dengan waktu tidur yang lebih lama, ahli boleh mencapai status AIA Vitality yang lebih tinggi, sekaligus menikmati ganjaran lebih hebat seperti tambahan perlindungan insurans atau takaful serta diskaun daripada rakan AIA Vitality.

"Setakat ini, terdapat lebih 100,000 ahli AIA Vitality yang aktif dan kami berhasrat untuk meningkatkan jumlah tersebut dengan mendekati lebih ramai rakyat Malaysia," katanya.