

Hidup lebih sihat

dengan Healthy 365



Isi Kandungan

02 Langkah Permulaan

04 Kekal Aktif

05 Pemakanan Sihat

07 Kehidupan Lebih Sihat

18 Tidur Dengan Lena

19 Berhenti Merokok

20 Penjagaan Pencegahan

Memperkenalkan Healthy 365

Muat turun Healthy 365 untuk menerima manfaat pendaftaran SG Yang Lebih Sihat anda (Mata Ganjaran Kesihatan bernilai 20 SGD) selepas konsultasi pelan kesihatan pertama anda.

Healthy 365 menawarkan anda pengalaman yang diperibadikan untuk mencapai kesihatan holistik dengan pelbagai program, cabaran dan sumber yang menyeronokkan.

- a)** Tetapkan dan jejak kemajuan anda ke arah aktiviti fizikal dan matlamat tidur.
- b)** Dapatkan ganjaran melalui program yang menyeronokkan.
- c)** Sertai kelas senaman dan bengkel kesihatan bersama rakan dan keluarga.
- d)** Akses kepada sumber dan program yang disyorkan.
- e)** Tebus Healthpoint untuk memperoleh pelbagai ganjaran gaya hidup.



Muat turun aplikasi di go.gov.sg/getthehealthy365

Perlukan bantuan?



Sila kunjungi tempat-tempat berikut untuk mendapatkan bantuan mengenai Healthy 365:



People's Association

Kelab-kelab Masyarakat



SUPPORTED BY MOH AND AIC

Pusat-pusat Penuaan Aktif*



:DIGITAL OFFICE

Hab-hab komuniti SG Digital di Kelab-kelab Masyarakat dan Perpustakaan Awam

*Warga emas berusia 60 tahun ke atas boleh mendapatkan bantuan di Pusat Penuaan Aktif yang terdekat. Bagi isu-isu berkaitan Singpass, sila lawati mana-mana Kelab Masyarakat berhampiran.



Lungsuri go.gov.sg/healthy365website untuk mengetahui lebih lanjut!

Kekal aktif setiap hari



Sasarkan **sekurang-kurangnya 150-300** minit aktiviti aerobik berintensiti sederhana setiap minggu.

Intensiti Senaman



Ringan

Boleh bercakap dengan ayat penuh dan menyanyi.



Sederhana

Boleh bercakap dengan ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi.

Cthnya berjalan pantas, berbasikal secara santai



Tinggi

Sukar bercakap.

Cthnya berlari, tinju tendang, latihan Intensiti Tinggi Berselang-Seli (HIIT)

Sertakan senaman menguatkan otot pada sekurang-kurangnya 2 hari seminggu.

Cuba senaman seperti:

Qigong



Pilates



Angkat berat



Makan makanan yang lebih sihat dan seimbang

(A) Gunakan My Healthy Plate sebagai panduan



Isi 1/4 pinggan dengan bijirin penuh
(Cthnya roti mil penuh atau nasi perang)

Isi 1/4 pinggan dengan sumber protein bermutu
(Cthnya kekacang, telur, daging, atau ikan)

Isi 1/2 pinggan dengan buah-buahan dan sayur-sayuran

Untuk menguatkan dan mengekalkan kesihatan otot dan tulang, orang dewasa berusia 50 tahun ke atas harus makan makanan yang kaya dengan protein dan kalsium secukupnya.

- Pengambilan yang disyorkan: 1 hidangan kaya dengan protein setiap sajian
- Pengambilan yang disyorkan: 1 hidangan kaya dengan kalsium setiap hari (Contohnya: susu rendah lemak, sardin, tauhu, atau ikan bilis)

Jika anda berpenyakit kronik seperti kencing manis, sila bertanya kepada doktor anda untuk mendapatkan pelan diet individu.

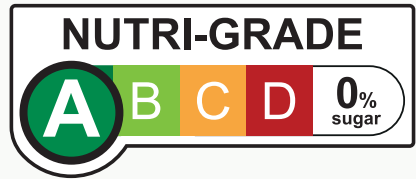
(B) Pilih makanan dan minuman yang lebih sihat

Pilih makanan dan minuman dengan **Simbol Pilihan Lebih Sihat**.



Eat All Foods in Moderation

Pilih minuman **Nutri-Gred A** atau **B** yang rendah gula dan lemak tepu.



(C) Kurangkan pengambilan sodium anda

Hadkan pengambilan sodium kepada **2,000 mg sehari** (sekitar 1 sudu teh garam).

Pilih produk makanan dengan Lambang Pilihan Lebih Sihat “Rendah Sodium” (Lower in Sodium).



Lower in Sodium



Program dan ciri-ciri

pada Healthy 365

(A) Penetapan matlamat dan cabaran berasaskan pencapaian

Tetapkan matlamat peribadi anda untuk langkah, Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Lasak (MVPA), tidur, dan jejak kemajuan anda ke arah matlamat ini dengan peranti penjejak kecergasan yang serasi.



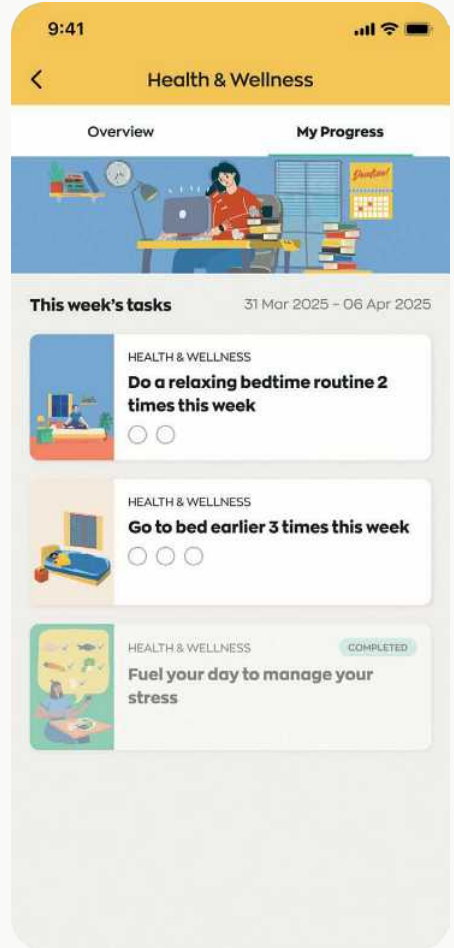
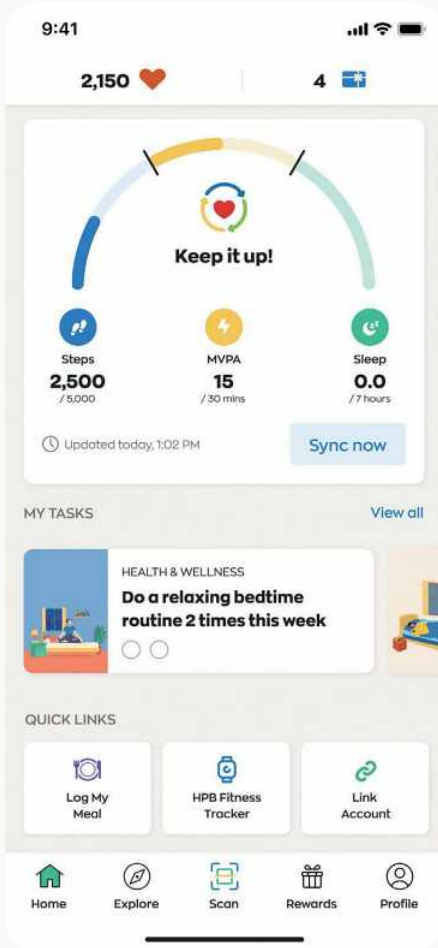
Capai pencapaian cabaran dan dapatkan ganjaran



Ketahui lebih lanjut di:
go.gov.sg/healthy365website

(B) Kesihatan & Kesejahteraan

Panduan peribadi anda untuk mencapai kesihatan holistik. Ciri ini menyarankan aktiviti yang berkaitan dan kandungan interaktif untuk mendorong anda mengambil tindakan kecil yang boleh dicapai ke arah gaya hidup yang lebih sihat.



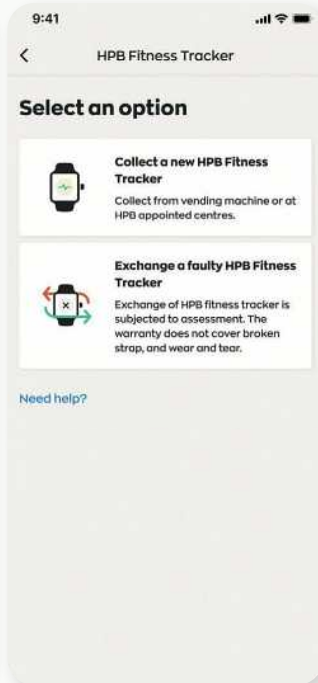
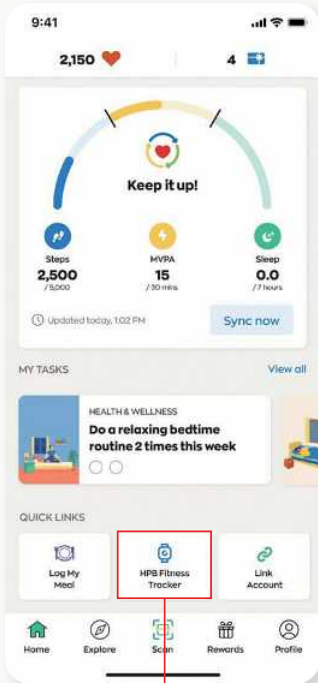
Ketahui lebih lanjut di:
go.gov.sg/healthy365website

Perlukan penjejak kecergasan?

Anda boleh mengambil penjejak kecergasan HPB percuma anda dengan mudah di mesin layan diri yang terletak di seluruh pulau!



Periksa kelayakan anda dan ketahui cara mengambil penjejak kecergasan anda atau membuat pertukaran: go.gov.sg/healthy365-fitness-tracker-features



Ketik pada "HPB Fitness Tracker" untuk mengambil atau menukar penjejak

(C) Eat, Drink, Shop Healthy Challenge

Sertai Eat, Drink, Shop Healthy Challenge dan dapatkan ganjaran pasti menang apabila anda membeli barangan runcit, makanan dan minuman pilihan lebih sihat di kedai-kedai yang ditetapkan.



Ambil bahagian dengan 3 langkah mudah:



Eat All Foods in Moderation

1 Beli barangan
Pilihan Lebih Sihat



2 Imbas resit QR
dengan Healthy 365



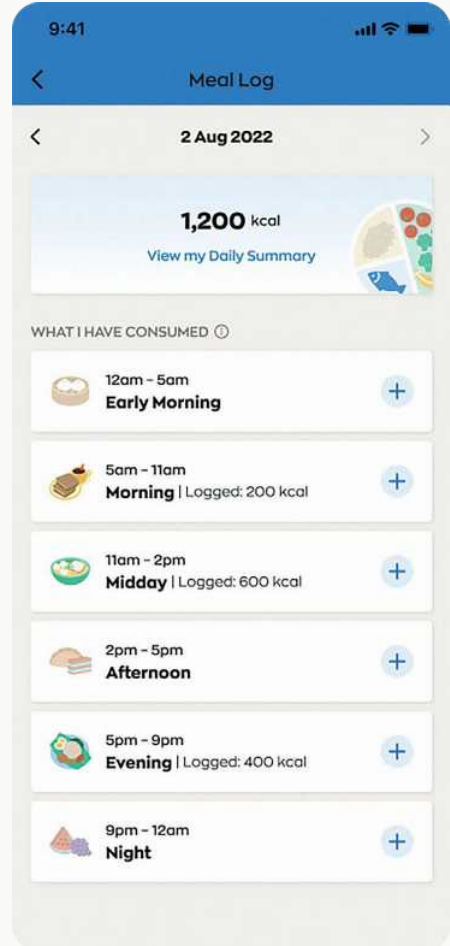
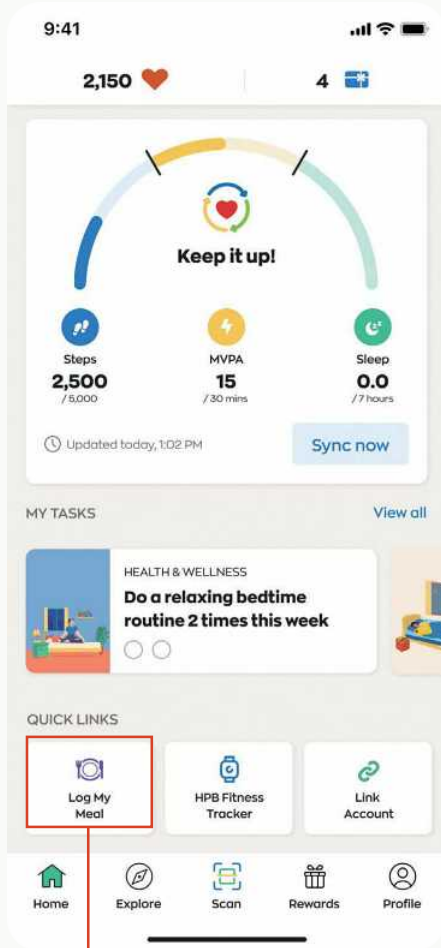
3 Tebus
Ganjaran



Lungsuri
go.gov.sg/edsh untuk
mengetahui lebih lanjut!

(D) Ketahui pengambilan kalori harian anda

Catat makanan anda dan pantau pengambilan kalori harian anda dengan Healthy 365.



Ketik pada "Log My Meal" untuk mula mencatat makanan anda

(E) Sertai program-program khas untuk orang dewasa berusia 50 tahun ke atas

Program Bersemuka



Gerakkan Tubuh Agar Kekal Kuat

Sertai aktiviti berkumpulan mingguan (contohnya Zumba Gold, senaman aerobik impak rendah) untuk kekal aktif dan mengurangkan risiko jatuh, sakit-sakit sendi dan kekejangan.



Bengkel Hidup Diperkaya & Hidup Bahagia

Sertai bengkel interaktif untuk mendapatkan petua gaya hidup yang lebih sihat!



Lungsur
go.gov.sg/lwaw
untuk mengetahui
lebih lanjut!

**LIVE WELL
AGE WELL** 



Waktu Bergembira*

Sertai untuk ketahui tentang risiko jatuh, cara-cara menghindarinya dan tindakan yang perlu diambil jika terjatuh.



Healthy Ageing Promotion Programme for You (HAPPY)*

Sertai untuk mempelajari senaman mudah demi meningkatkan kekuatan dan keseimbangan anda, dan aktiviti dwi-tugasan untuk memastikan minda anda kekal aktif.



Steady Lah*

Jadi lebih kuat dan rasa lasak! Belajar senaman untuk menguatkan otot anda dan petua untuk diet berkhasiat!



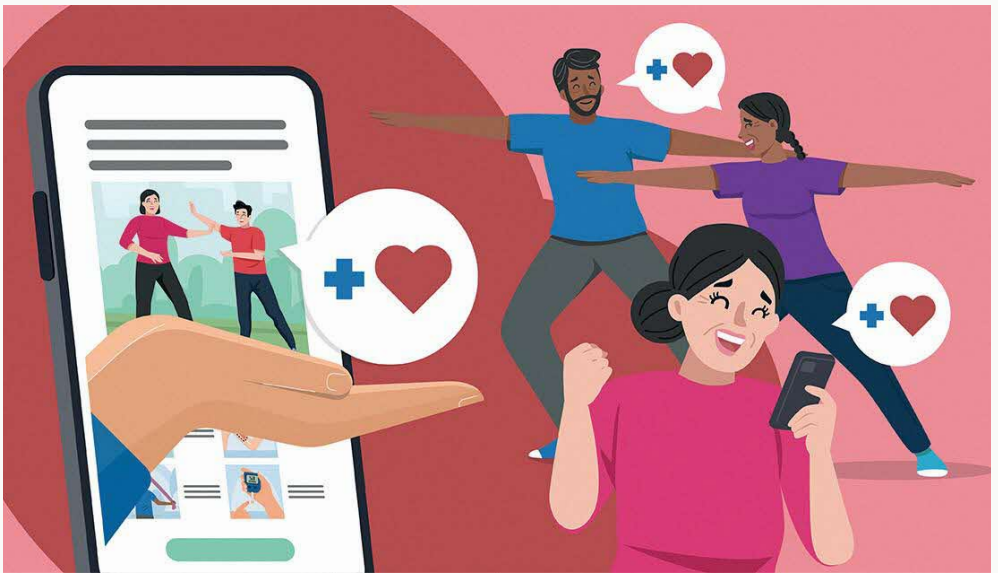
Lungsur go.gov.sg/aacdirectory atau pergi ke mana-mana Pusat Penuaan Aktif berhampiran anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang cara mendaftar!

*Individu perlu lulus pemeriksaan kesesuaian untuk menyertai program ini

Program Digital

Age Strong

Ambil langkah pertama anda ke arah badan dan minda yang lebih sihat dengan Age Strong - program kesihatan digital holistik yang direka untuk sesiapa yang berumur 50 tahun ke atas, untuk meningkatkan kesihatan anda, melalui satu tugas mudah setiap hari!



Nantikan kuiz dan latihan tersuai. Dapatkan ganjaran dalam pelbagai cara sambil anda menyelesaikan tugas dan mencapai pencapaian.

Mulakan perjalanan Age Strong anda hari ini!

AGESTRONG

Ambil bahagian melalui 3 langkah mudah:

1

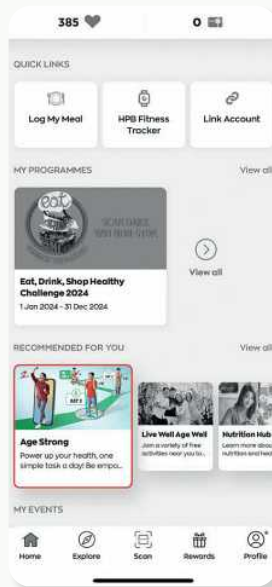
Muat turun dan buka Healthy 365

2

Pergi ke "Recommended for You" dan pilih "Age Strong"

3

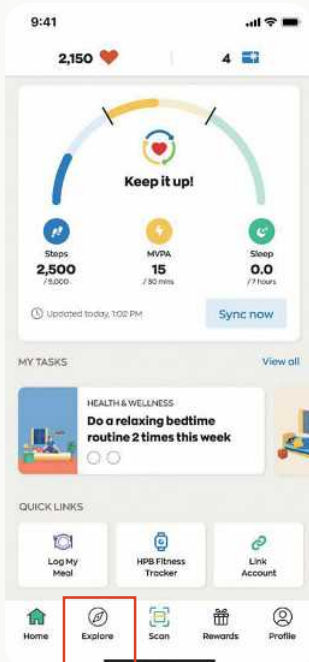
Ketik pada "Start now"



Lungsuri go.gov.sg/agestrong untuk mengetahui lebih lanjut

AGESTRONG

(F) Ketahui lebih banyak acara kemasyarakatan di Healthy 365



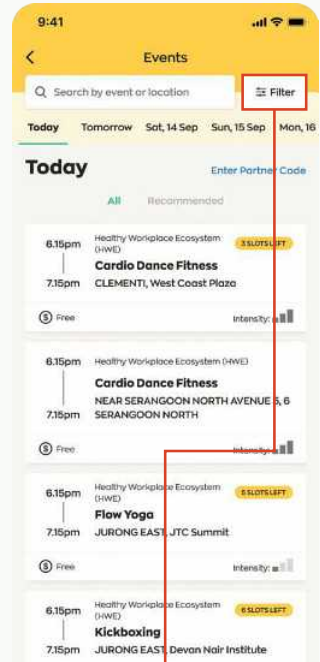
Langkah 1

Klik “Explore”
(Terokai)



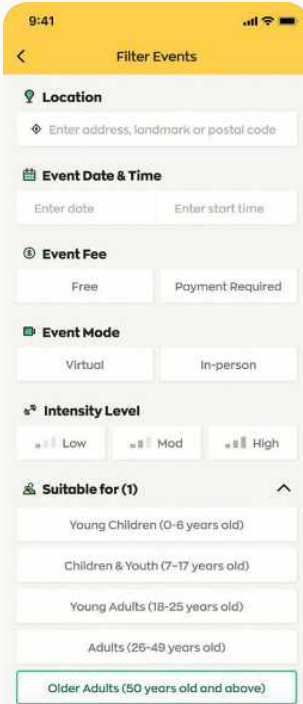
Langkah 2

Klik “Events”
(Acara)



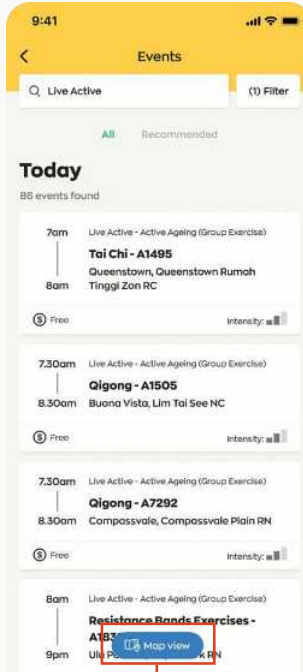
Langkah 3

Lihat
acara-acara
yang disenaraikan
dan tapis untuk
aktiviti yang diinginkan



Langkah 4

Tapis mengikut lokasi, tarikh & masa dan kelompok usia



Langkah 5

Ketik “Map View” (Pandangan Peta) untuk mendapatkan lokasi aktiviti-aktiviti berhampiran



Tidur secukupnya setiap hari

untuk merasa segar dan fokus keesokan harinya

Sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat, sasarkan kira-kira **7 hingga 9 jam** tidur setiap hari untuk:

 Mood yang lebih baik
  Pemikiran lebih jelas
  Kesihatan lebih baik

Petua untuk tidur lebih lena:

- Amalkan waktu tidur yang tetap
- Elakkan tidur lewat petang
- Ketepikan peranti dengan skrin (cth. telefon) 1 jam sebelum waktu tidur
- Bersantai melalui rutin waktu tidur yang menenangkan
- Jauhi kafein dan alkohol pada waktu malam



Lungsuri go.gov.sg/sleep-gp untuk mendapatkan lebih banyak petua tidur!

Berhenti merokok hari ini

jika anda seorang perokok

Mulakan perjalanan bebas rokok anda hari ini!



Lungsuri go.gov.sg/iqit untuk mendaftar dalam program I Quit!



Dapatkan vaksinasi untuk melindungi diri anda

Nikmati subsidi istimewa* untuk vaksinasi yang disyorkan di bawah Jadual Imunisasi Dewasa Kebangsaan (NAIS) di klinik SG Yang Lebih Sihat berdaftar anda.

Vaksin	40 - 64 tahun	≥ 65 tahun
Influenza (INF)	1 dos setiap tahun atau setiap musim	1 dos setiap tahun atau setiap musim
Pneumokokal: • PCV20; atau • PCV13 dan/atau PPSV23	1 dos PCV20; atau 1 dos PCV13 dan/atau 1 atau lebih dos PPSV23 (bergantung pada umur atau masalah perubatan)	
Kayap (vaksin harpes zoster rekombinan (RHZV))*	40 - 59 tahun 2 dos	≥ 60 tahun
Tetanus, difteria berkurangan dan pertusis aselular (Tdap)	1 dos semasa setiap kehamilan	
Hepatitis B (HepB)	3 dos	
Campak, beguk dan rubela (MMR)	2 dos	
Varicella (VAR)	2 dos	

*Subsidi khas terpakai untuk warganegara Singapura yang mendaftar dengan SG Yang Lebih Sihat. Subsidi khas tidak terpakai untuk vaksin Kayap.

Disyorkan untuk

 Orang dewasa dengan masalah atau indikasi perubatan tertentu

 Orang dewasa yang memenuhi syarat umur

 Orang dewasa yang belum pernah menjalani vaksinasi sebelum ini, atau kekurangan bukti jangkitan atau imuniti lampau



Lungsuri
go.gov.sg/naisvac untuk mengetahui lebih lanjut!

Jalani pemeriksaan kesihatan hari ini

Nikmati subsidi* Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat[#] di klinik doktor swasta dan poliklinik Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) apabila tiba masa bagi ujian pemeriksaan kesihatan anda yang disyorkan.

**Warganegara Singapura dan Penduduk Tetap yang layak akan menikmati subsidi untuk Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat[#], dengan subsidi khas untuk Warganegara Singapura yang terdaftar di bawah SG Yang Lebih Sihat di klinik tempat mereka berdaftar.*

**dahulunya dikenali sebagai Screen For Life*

Kelompok usia	Pemeriksaan untuk	Kekerapan
40 tahun ke atas	Barah pangkal rahim (wanita sahaja)	Sekali setiap 5 tahun
	Risiko kardiovaskular	Sekali setiap 3 tahun
50 tahun ke atas	Barah kolorektum	Sekali setahun
	Barah payudara [^] (wanita sahaja)	Sekali setiap 2 tahun

[#]Wanita berumur 40 hingga 49 tahun dan 70 tahun ke atas boleh ditawarkan Pemeriksaan SG Yang Lebih Sihat berdasarkan profil risiko mereka melalui konsultasi dengan doktor masing-masing.



Lungsuri
go.gov.sg/healthiersg-screening-h365
 untuk mengetahui lebih lanjut!



**Imbas untuk
mendapatkan
salinan digital**

 1800 223 1313*

 HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.