

Healthy 365 为您

开启更健康的生活方式



02 开始行动

04 保持活跃

05 吃得健康

07 活得健康

18 睡得充足

19 戒烟

20 预防性保健

吸烟

推荐使用 Healthy 365

下载 **Healthy 365** 应用程序，便可在您完成首次健康咨询之后，获取健康 **SG** 报名奖励(相等于 **\$20** 的健康积分)。

Healthy 365 为您制定个人化的健康计划，通过多样有趣的活动计划、挑战与资源，助您实现全方位健康。

- a) 设定运动与睡眠目标并监测进展。
- b) 参与趣味活动计划，赢取奖励。
- c) 与亲友一起参加有益于健康生活方式的活动。
- d) 获取丰富的信息资源及计划详情。
- e) 兑换健康积分，以获取各种健康生活奖励。



请到 go.gov.sg/gethealthy365
下载应用程序

需要协助?



以下地点提供 **Healthy 365** 应用程序的相关协助:



People's Association

民众俱乐部



SUPPORTED BY MOH AND AIC

活跃乐龄中心*



民众俱乐部及公共图书馆内的
新加坡数码转型社区援助站

*60 岁及以上的乐龄人士可向邻近的活跃乐龄中心寻求协助。
有关 Singpass 的问题, 请向邻近的民众俱乐部查询。



请登访 go.gov.sg/healthy365website
了解更多详情!

天天保持活跃



每周至少进行**150-300分钟**的**中强度有氧活动**。

运动强度



低强度

可以说完整句子和唱歌。



中强度

可以说简短句子，
但无法唱歌。
例如：快走、休闲骑车



高强度

难以交谈。
例如：跑步、踢拳道、
高强度间歇训练 (HIIT)

每周至少进行**2天**
肌肉强化活动。

试试以下锻炼：

气功

普拉提

重量训练



均衡饮食 吃得健康

(A) 使用 My Healthy Plate (我的健康餐盘)为指南



全谷物占餐盘的 $\frac{1}{4}$
(例如: 全麦面包或糙米)

优质蛋白质占餐盘的 $\frac{1}{4}$
(例如: 豆类、鸡蛋、肉类或鱼类)

水果及蔬菜占餐盘的 $\frac{1}{2}$

为了增强及维持肌肉与骨骼的健康, 50 岁及以上的成年人应该摄取足够的蛋白质及富含钙质的食物。

- 每餐吃一份富含蛋白质的食物
- 每天吃一份富含钙质的食物
(例如: 低脂牛奶、沙丁鱼、豆干或江鱼仔)

若您患有糖尿病等慢性病, 请咨询医生,
让他们为您制定饮食计划。

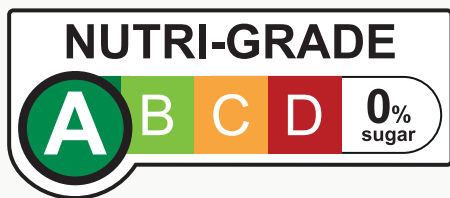
(B) 选择较健康的饮食

选择有“**较健康选择**”标签的食物和饮品。



Eat All Foods in Moderation

选择有 **Nutri-Grade A 或 B** 等级标签的饮料，它们的含糖量和饱和脂肪较低。



(C) 减少钠摄入量

将钠摄入量控制在**每天 2,000 毫克**以下
(约 1 茶匙的盐)。



Lower in Sodium

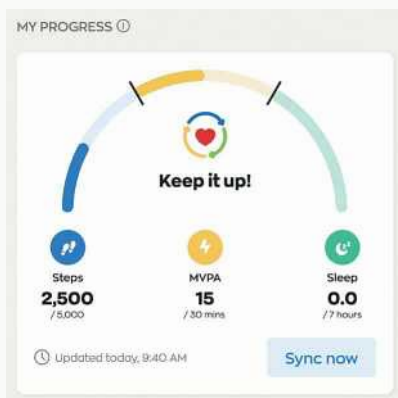
选择有“**较低钠**”的“**较健康选择**”标签的食品。



Healthy 365 的计划与功能

(A) 目标设定与里程碑式挑战

设定个人目标，如步数、中至高强度体力活动 (MVPA)、睡眠，并通过兼容的健身追踪设备来记录和追踪进度。



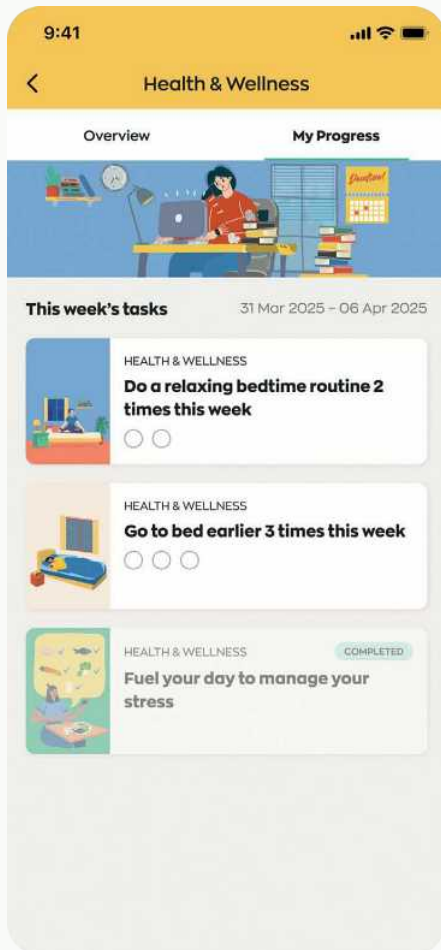
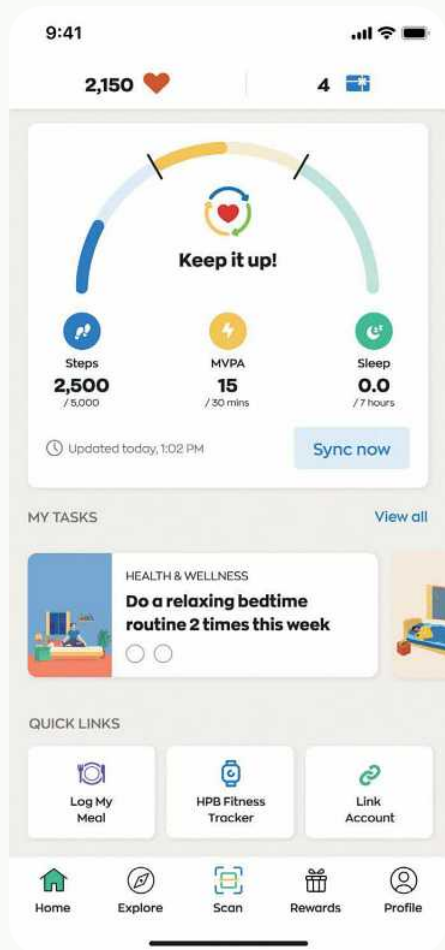
达成挑战里程碑
即可获得奖励。



欲知更多详情，请浏览：
go.gov.sg/healthy365website

(B) 健康与保健

为您量身定制健康计划的全方位健康指南。该功能会推荐相关活动和互动内容，激励您通过一些小而可行的行动，打造更健康的生活习惯。



欲知更多详情，请浏览：
go.gov.sg/healthy365website

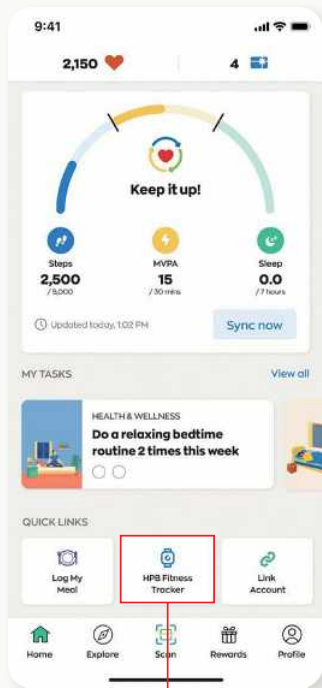
需要一个运动手环?

您可在全岛各地的自动贩卖机
轻松领取免费的 HPB 运动手环!

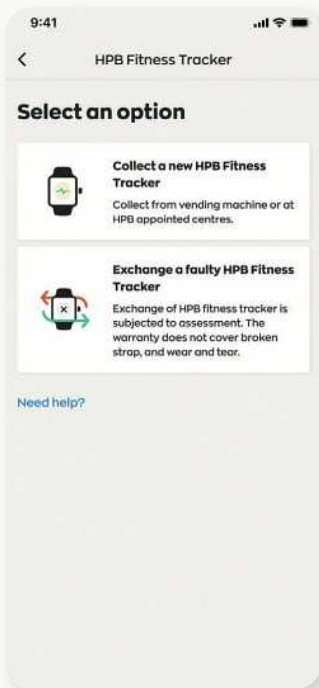


查询您的领取资格, 以及如何领取或
更换设备:

go.gov.sg/healthy365-fitnesstracker-features



点击“HPB Fitness Tracker”
领取或更换运动手环。



(C) 吃吃、喝喝、买买,保健大挑战

加入吃吃、喝喝、买买,保健大挑战,在参与活动的商家购买有“较健康选择”标签的杂货、食品及饮料,必可享有奖励。



参加挑战,只需 3 个简单步骤:



Eat All Foods in Moderation

1 购买有“较健康选择”
标签的商品



2 使用 Healthy 365
应用程序扫描 QR 码



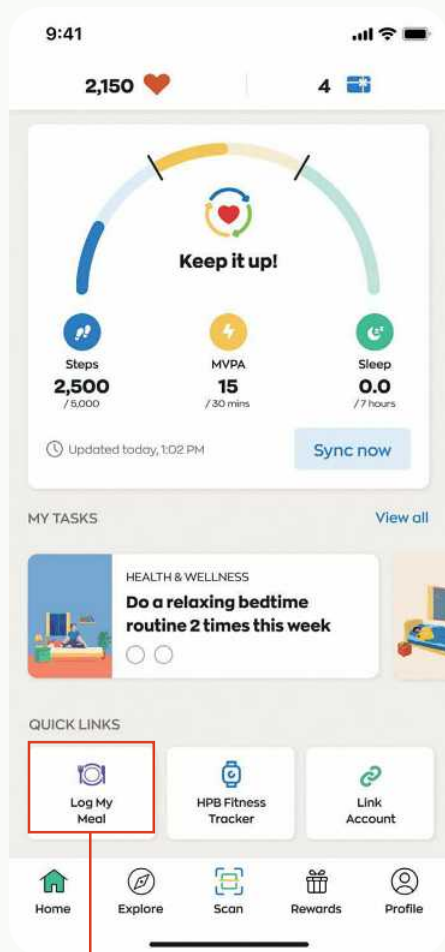
3 兑换奖励



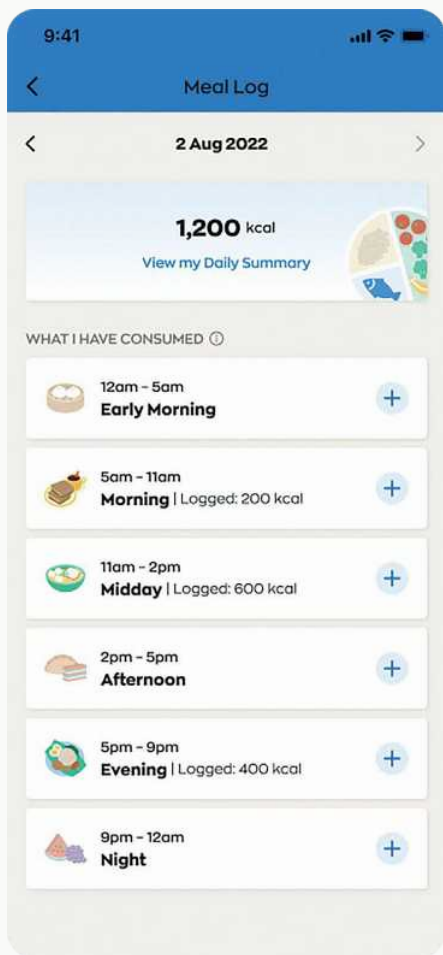
请登访
go.gov.sg/edsh
了解更多详情!

(D) 了解您的日常卡路里摄入量

使用 Healthy 365 应用程序记录您的餐食，并追踪您的日常卡路里摄入量。

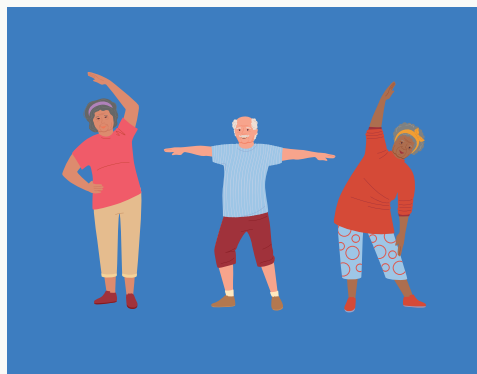


点选“Log My Meal”，即可开始记录饮食。



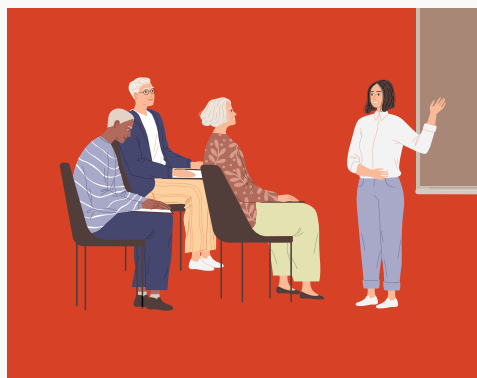
(E) 参加针对 50 岁及以上成年人而设的计划

亲临现场活动



活跃乐龄 身强体壮

参加每周一次的集体活动 (例如: Zumba Gold、低冲击有氧运动), 保持活跃, 降低跌倒风险, 还可减少关节疼痛与肌肉僵硬。



“乐享新知”及“乐享舒心”学习坊

参加互动式学习坊, 获得更健康生活方式的贴士!



请登访
go.gov.sg/lwaw
了解更多详情!

**LIVE WELL
AGE WELL** 



健康滚滚好时光

了解常见的跌倒风险，并学习如何防跌及跌倒后的处理方法。



Healthy Ageing Promotion Programme for You (HAPPY)*

参加课程，学习简单的运动来增强体力和平衡感，并通过双重任务活动保持头脑灵活。



Steady Lah*

让自己更强壮，更稳健！
学习强化肌肉的运动，
掌握均衡饮食小贴士！



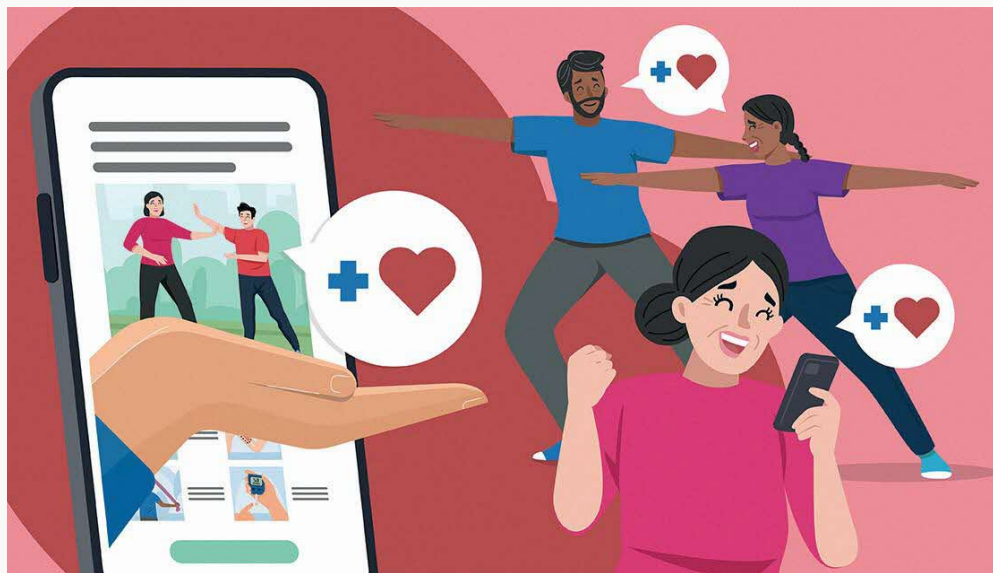
请浏览 go.gov.sg/aacdirectory，或前往邻近的活跃乐龄中心了解报名方式！

*参与者须通过适合性评估，方可参加课程。

数码课程

Age Strong

迈出第一步，强健身心！Age Strong是专为50岁及以上人士设计的全方位数码健康课程，让您参与简单的每日小行动，提升健康状况。



课程内容包括有趣的小测验和量身定制的运动。完成任务、达成里程碑，还可享有多重奖励！

马上开启您的Age Strong之旅吧！

AGESTRONG

只需3个简单步骤即可参与：

1

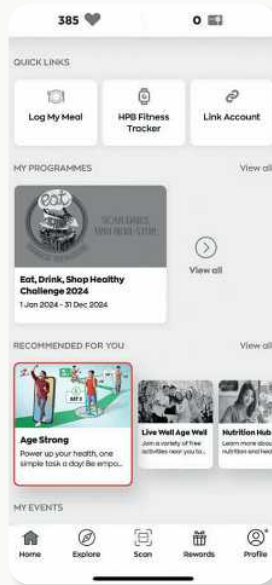
下载并打开
“Healthy 365”
应用程序

2

前往
“Recommended for You”，
选择“Age Strong”

3

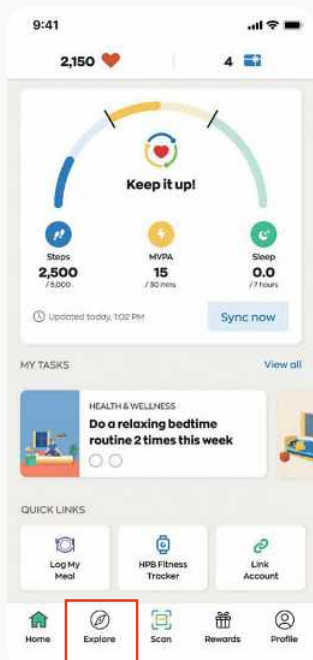
点击
“Start now”



请浏览 go.gov.sg/agestrong，
了解更多详情

AGESTRONG

(F) 在 Healthy 365 应用程序上 寻找更多社区活动



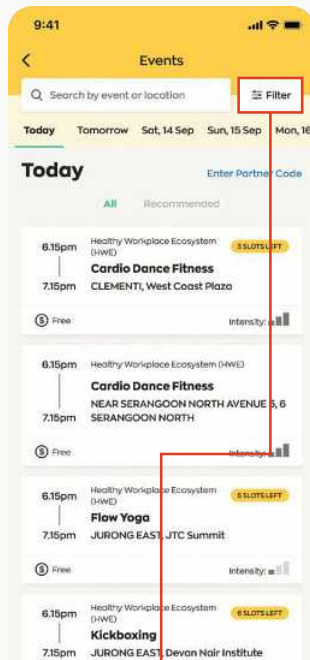
步骤 1

点击
“Explore”（探索）



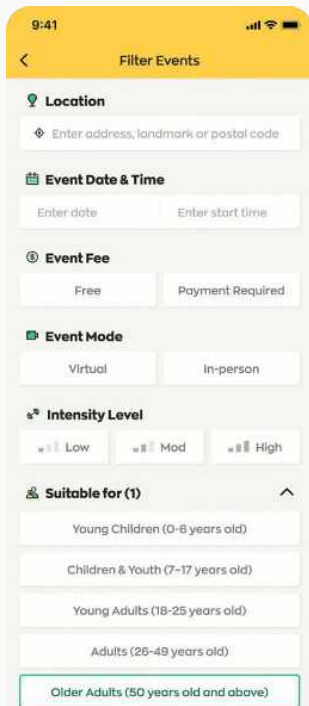
步骤 2

点击
“Events”（活动）



步骤 3

查看活动项目单
并筛选出喜欢的
活动



步骤 4

按地点、日期与
时间以及年龄组
进行筛选



步骤 5

点按
“Map View”
(地图视图) 以查找
附近的活动



每天保持充足的睡眠

隔天感觉神清气爽

健康生活，从好眠开始。
每天保持**7至9小时**的睡眠，
让您：



助眠小贴士：

- 保持规律的作息時間
- 避免在傍晚小睡
- 睡前1小时放下手机等电子产品
- 建立放松的睡前习惯
- 在晚上避免摄取咖啡因与酒精



请浏览
go.gov.sg/sleep-gp，
获取更多睡眠小贴士！

如果您是吸烟者 今天就戒烟

立即开启您的戒烟之旅！



请登访 go.gov.sg/iquit，
报名参加“我要戒烟”计划
(I Quit Programme)！



注射疫苗 保护自己

在您登记加入的健康SG诊所，根据《国家成人免疫接种计划表》接种建议疫苗，可享有特别津贴*。

疫苗	40 - 64岁	65岁或以上
流感(INF)	每年或每季1剂	每年或每季1剂
肺炎链球菌： • PCV20; 或 • PCV13 及/或 PPSV23	1剂PCV20; 或 1剂PCV13及/或1剂或以上PPSV23 (视年龄或医疗状况而定)	
带状疱疹(重组带状疱疹疫苗 (RHZV))*	40 - 59岁 2剂	60岁或以上
破伤风、白喉和百日咳 (Tdap)	每次怀孕期间1剂	
乙型肝炎(HepB)	3剂	
麻疹、腮腺炎和风疹(MMR)	2剂	
水痘(VAR)	2剂	

*已登记加入健康SG的新加坡公民均可享受特别津贴，但其不适用于带状疱疹疫苗。

推荐用于



患有特定疾病或符合接种
指示的成年人



符合年龄要求的
成年人



未曾接种疫苗，
或缺乏感染或
免疫证明的成年人



请登访
go.gov.sg/naisvac 了解更多详情!

今天就去健康 体检吧!

参与健康SG体检计划[#]，您在指定的社保援助计划(CHAS)全科诊所或综合诊所按时进行体检，即可享受津贴*。

*符合资格的新加坡公民和永久居民可享受健康SG体检补贴；已加入健康SG的新加坡公民，可在所登记诊所享有额外津贴。

[#]旧称“定期体检，益您一生”(Screen for Life)

年龄组	检测项目	频率
40岁及以上	子宫颈癌 (仅限女性)	每5年一次
	心血管疾病风险	每3年一次
50岁及以上	结直肠癌	每年一次
	乳癌 [^] (仅限女性)	每2年一次

[^]年龄介于40至49岁的女性及70岁及以上的女性，请咨询医生，让他们为您评估风险，就是否进行健康SG体检予以建议。



欲知更多详情，请浏览：
go.gov.sg/healthiersg-screening-h365



扫描获取
网络版本

📞 1800 223 1313*

✉️ HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*通过手机拨打1800服务热线需缴付通话费。