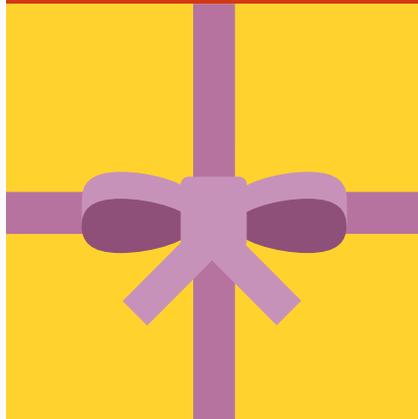


鼎力支持



Healthy 365 为您

开启更健康的 生活方式



01 开始行动

03 保持活跃

04 吃得健康

07 活得健康

14 睡得充足

15 戒烟

16 预防性保健

帐
目

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）。

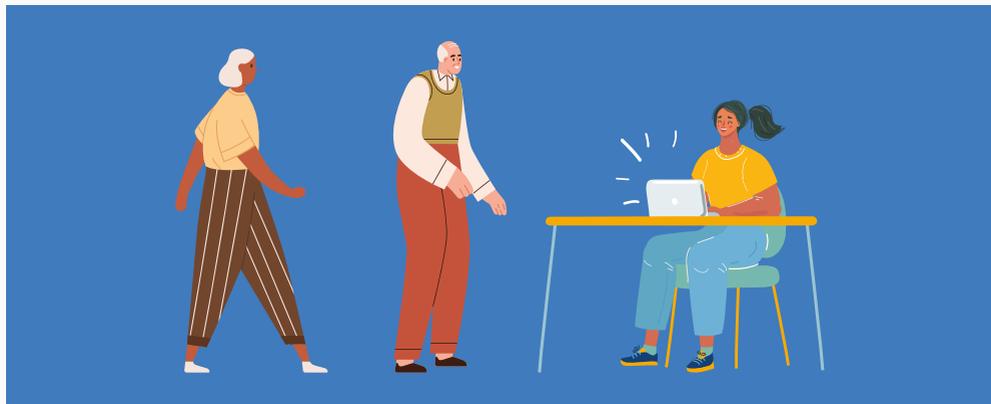
了解支持健康生活方式的活动、信息及奖励：

- a) 使用 My Daily Progress（我的日常进度）来监测每天的卡路里摄入量、体能活动量及睡眠时长。
- b) 获取丰富的信息资源及活动详情。
- c) 参与有益于健康生活方式的活动，可获取健康积分。
- d) 兑换健康积分以获取各种健康生活奖励。



请到 go.gov.sg/getthehealthy365 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:



民众俱乐部

People's Association



活跃乐龄中心*

SUPPORTED BY MOH AND AIC



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



每周目标：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

每周应进行 **2 天或** 以上的肌肉增强锻炼

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 **1/4**
(例如：全麦面包或糙米)

优质蛋白质占餐盘的 **1/4**
(例如：豆类、鸡蛋、肉类或鱼类)

水果及蔬菜占餐盘的 **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)

患慢性病如糖尿病的人士，应向医生咨询较健康食物的选择。

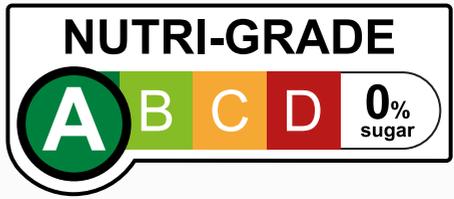
(B) 选择较健康的饮食

选购有“较健康选择”标签的较健康食品。

选择有 **Nutri-Grade “A”** 或 **“B”** 等级标签, 或有“较健康选择”标签的较健康饮料。



Eat All Foods in Moderation



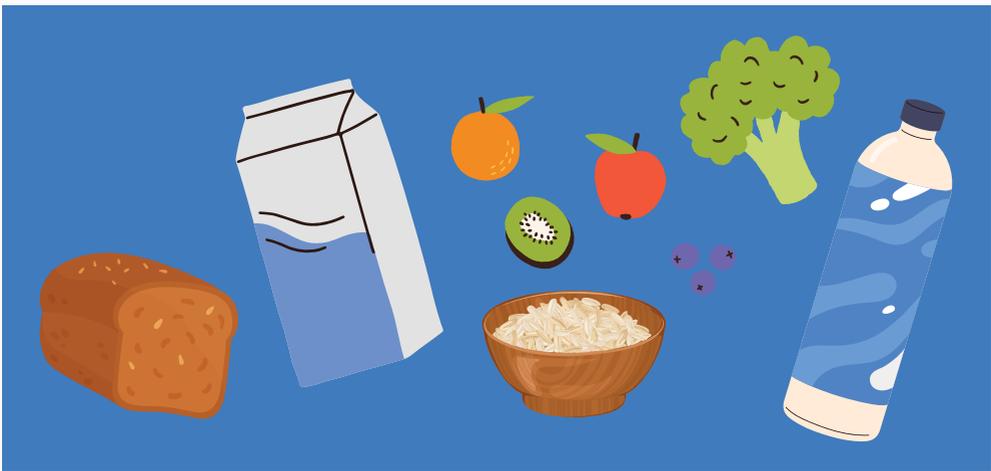
(C) 减少钠摄入量

将钠摄入量控制在**每天 2,000 毫克**以下 (约 1 茶匙的盐)。



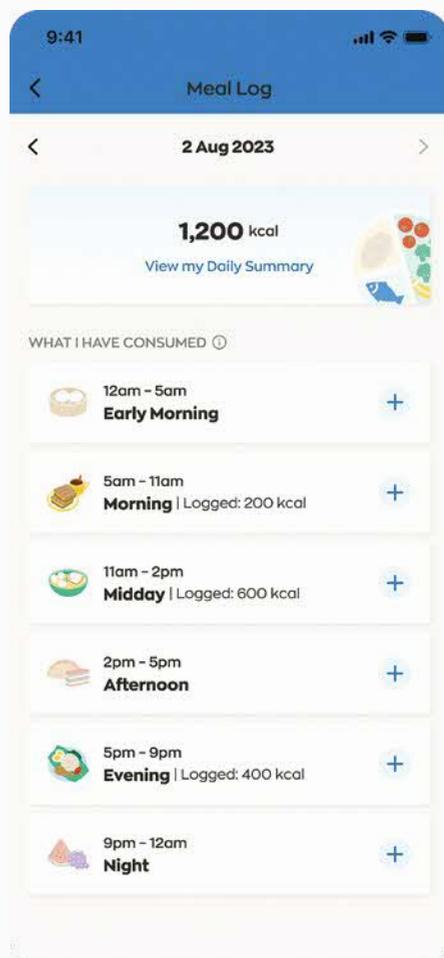
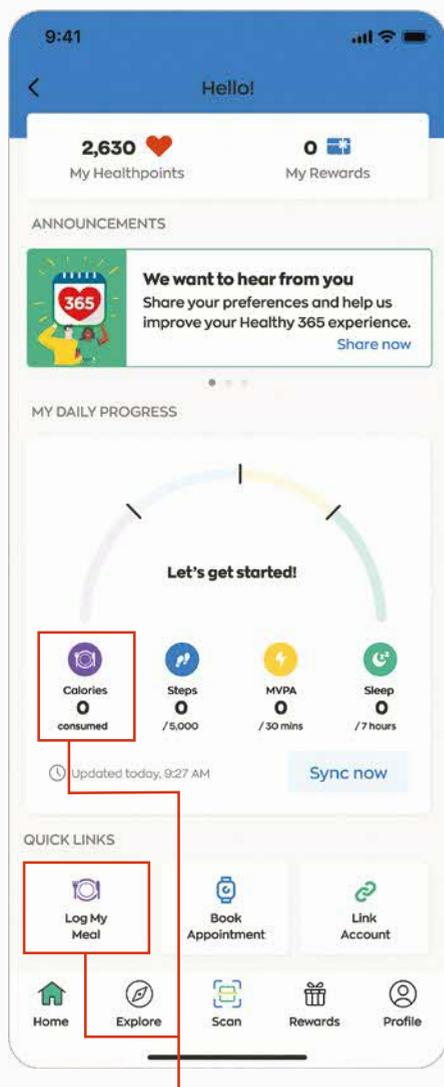
Lower in Sodium

选择有“较低钠”的“较健康选择”标签的食品。



(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。



点击“Calories”（卡路里）或“Log My Meal”（记录我的餐食），以记录您的每一餐。

通过 Healthy 365

参加活动 及挑战

(A) 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：



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



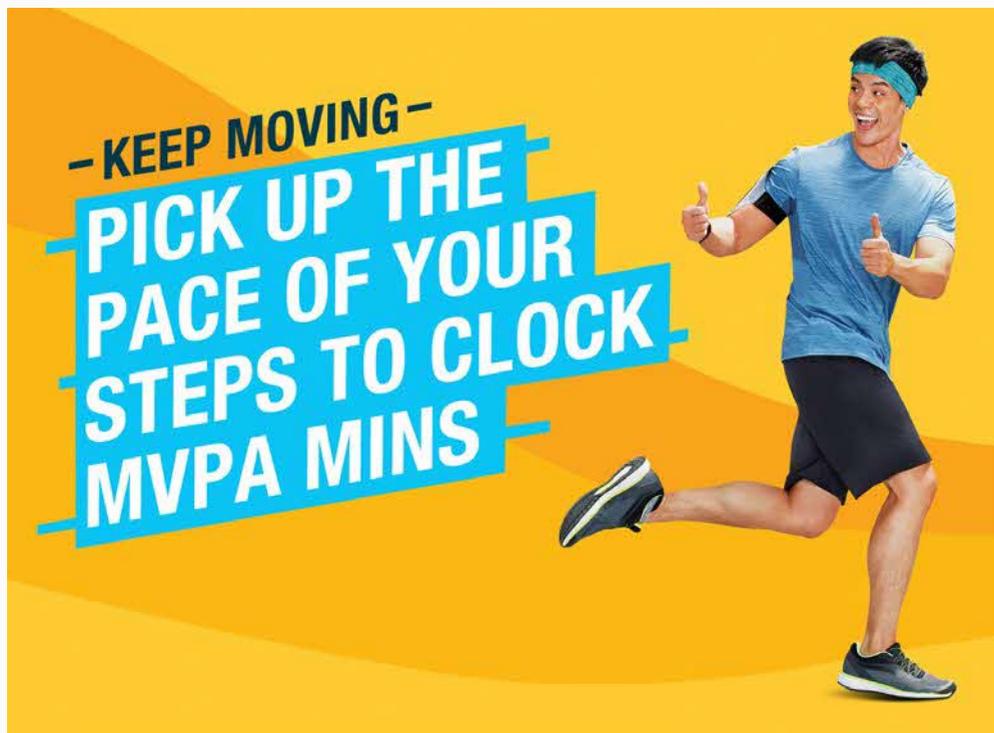
3 兑换奖励



请登访
go.gov.sg/edsh
了解更多详情！

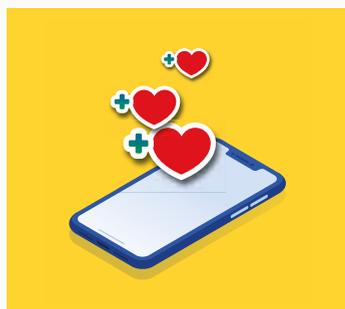
(B) 全国健步大挑战™

您可通过 Healthy 365 应用程序参加全国健步大挑战™，记录您的步数及中至高强度体力活动的时长，天天获得奖励！



如何使用：

只需将您的 Healthy 365 应用程序与 HPB 运动手环或任何其他与 Healthy 365 兼容的运动追踪设备或应用程序进行配对及同步更新，就可以参加挑战了！

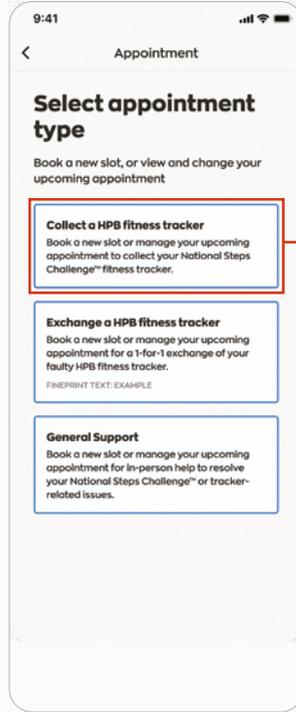
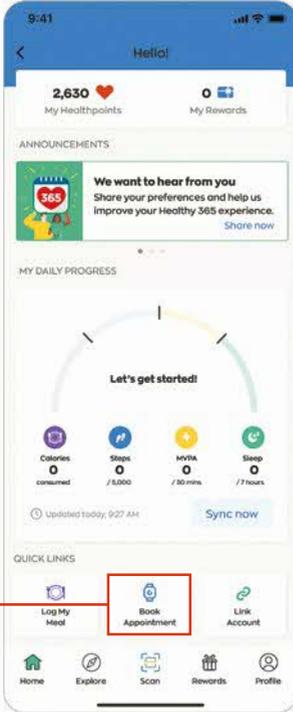


需要一个运动手环?

现在就通过 Healthy 365 应用程序预约, 以在您选定的地点领取一个免费的 HPB 运动手环。



点击“Book Appointment” (预约)

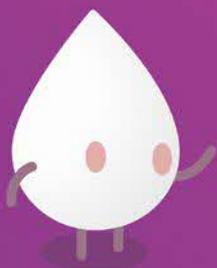


点击“Collect a HPB fitness tracker” (领取 HPB 运动手环)



请登访 go.gov.sg/nsc 了解更多详情!

适用于 Apple Watch 及 iPhone 用户



LUMI
HEALTH

想提升您整体的身心健康，却不知从何开始？借助 LumiHealth 应用程序及 Apple Watch，您不必自己摸索，就可进行简单的日常健康小任务来实现保健目标。此外，这些健康小任务还可让您获得 HPB 电子礼券。



请登访 lumihealth.sg
了解更多详情！



lumihealth.sg

Download on the
App Store

(D) 参加针对 50 岁及以上成年人而设的计划



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。



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。



“乐享新知”及“乐享舒心”学习坊

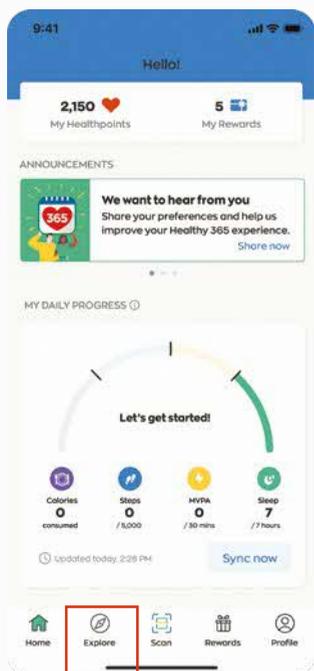
参加互动式学习坊, 获得更健康生活方式的贴士!



请登访
go.gov.sg/lwaw
了解更多详情!

LIVE WELL
AGE WELL 

(E) 在 Healthy 365 应用程序上 寻找更多社区活动



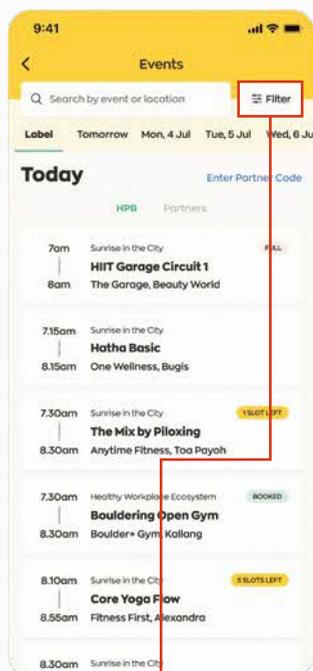
步骤 1

点击
“Explore”（探索）



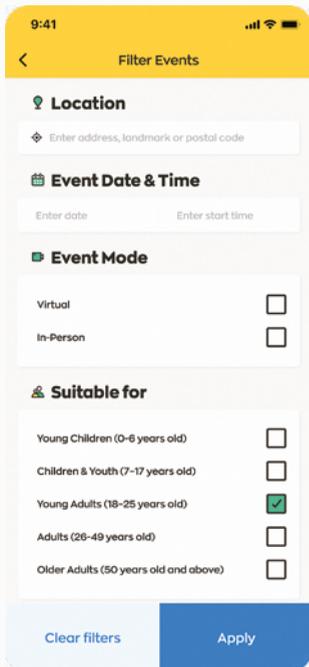
步骤 2

点击
“Events”（活动）



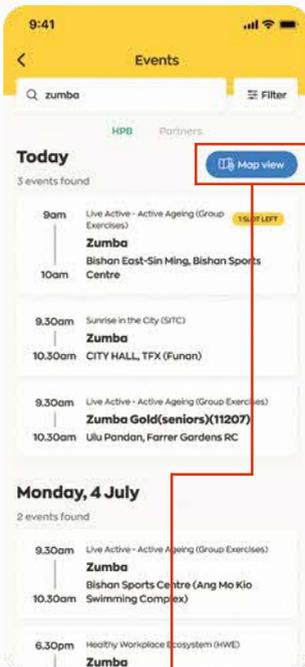
步骤 3

查看活动项目单
并筛选出喜欢的
活动



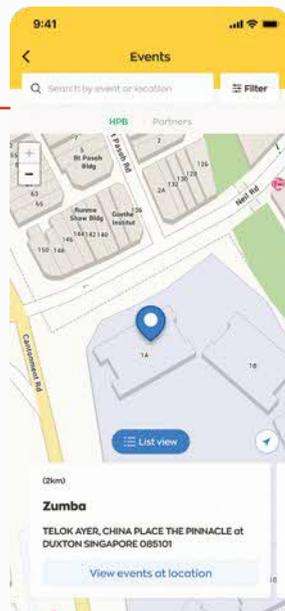
步骤 4

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

每天争取 7 小时睡眠

使用 Healthy 365 应用程序及兼容的可穿戴设备来追踪您的睡眠状况。



请登访
go.gov.sg/sleep-gp
了解更多详情！

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

新加坡公民在其选定的健康SG诊所注射全国成人免疫计划建议的疫苗，可获得全额津贴。



推荐患有特定疾病或适应症的成年人注射



推荐符合年龄要求的成年人注射

疫苗	40-64 岁	65 岁或以上
流行性感冒疫苗 (INF)	每年或每季 1 剂	
肺炎链球菌结合疫苗 (PCV13)	1 剂	
肺炎链球菌多糖疫苗 (PPSV23)	1 或 2 剂 (取决于适应症)	1 剂



请登访
go.gov.sg/naisvac
了解更多详情!

PREVENT WHAT'S
PREVENTABLE WITH
VACCINATION

定期体检 益您一生

在“定期体检，益您一生”计划下，您于选定的健康 SG 诊所进行全国推荐的体检，就可享有全额津贴。请向您选定的健康 SG 诊所查询您何时需进行体检。

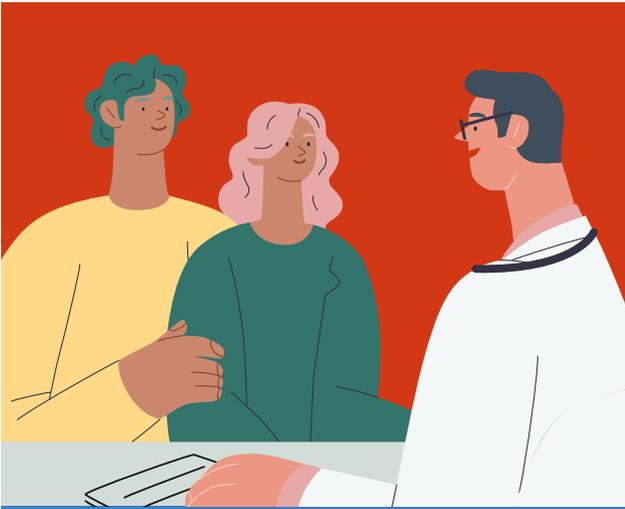
年龄组	检测项目	频率
40 岁及以上	子宫颈癌 (仅限女性)	每 5 年一次
	心血管疾病风险	每 3 年一次
50 岁及以上	结直肠癌	每年一次
	乳癌 (仅限女性)	每 2 年一次



请登访
go.gov.sg/screenfl
了解更多详情!



ScreenforLife
Health Promotion Board



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。