MOH-003-T23B_HSG Residents Brochure_E_v8.ai 1 6/13/23 4:28 PM

HealthHub:
Manage your personal and loved ones' health, all in one place

- Enrol in Healthier SG and choose your preferred clinic
- Access your personalised Health Plan
- Keep track of your health goals

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Healthy 365:
Explore healthy lifestyle programmes

- Register for healthy lifestyle programmes and activities near you
- Track your physical activity and diet
- Earn Healthpoints by staying active
- Redeem Healthpoints with a catalogue of lifestyle rewards

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

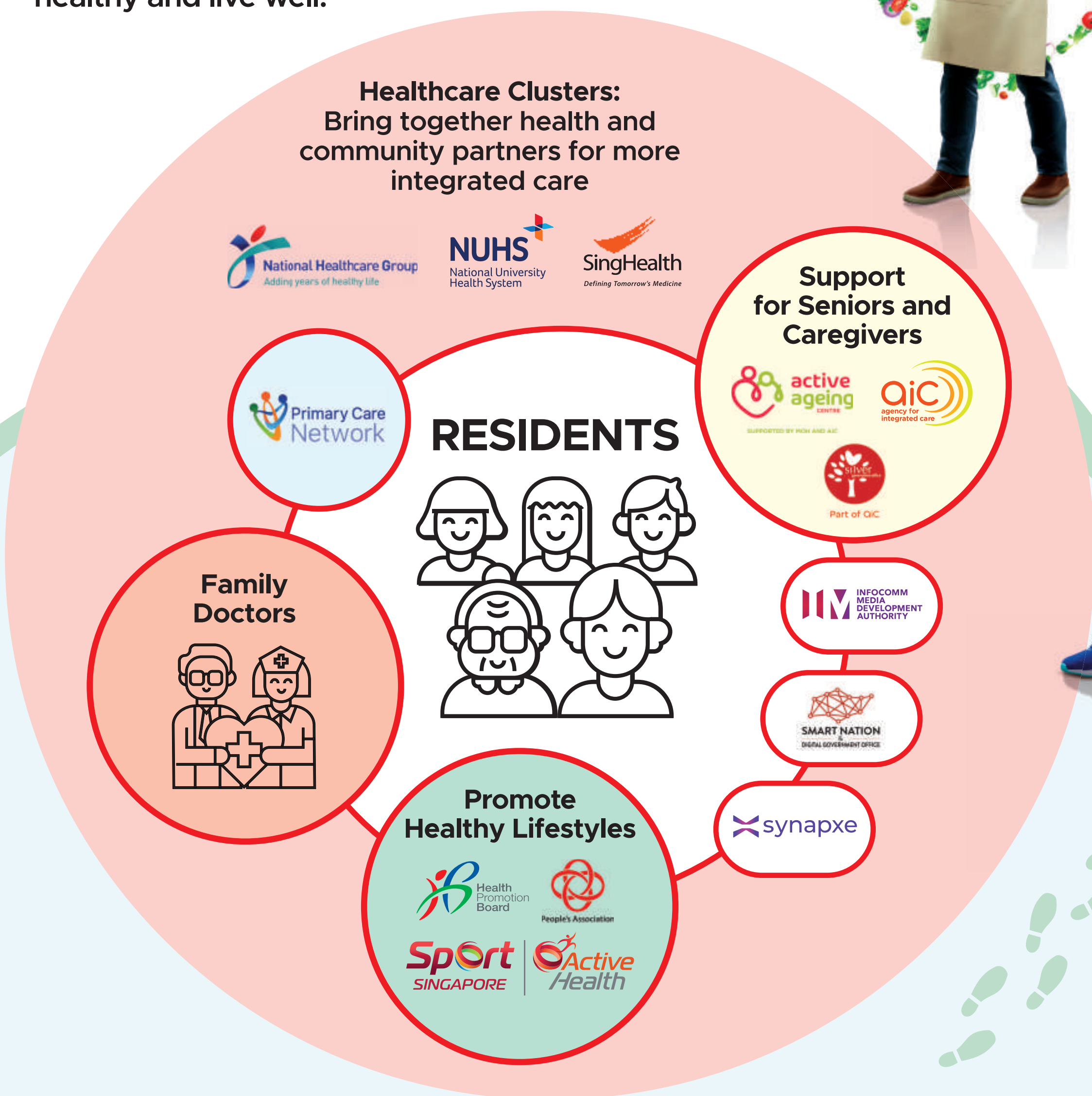
Helpline
6325 9220
www.moh.gov.sg/feedback

Frequently Asked Questions:
https://www.healthiersg.gov.sg/faqs/

Clusters and Community Partners

A Community of Care

Healthier SG brings together the network of GPs, polyclinics, hospitals and community partners to take care of your health and social needs, so that you can stay healthy and live well.



An initiative of MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

Step into a Healthier You

MOH-003-T23B_HSG Residents Brochure_E_v8.ai 2 6/13/23 4:28 PM

Highlights

- Receive dedicated care from your preferred family clinic
- Prevent or manage chronic conditions and complications
- Create a Health Plan with your family doctor
- Enjoy enhanced healthcare subsidies and benefits

Enrolment from July 2023

- Singapore Residents aged ≥60 years will be progressively invited via SMS to enrol
- Those aged 40 to 59 years will be invited at a later date

Key benefits of Healthier SG

Receive help to take concrete steps to lead a healthier lifestyle, detect health issues early, and manage existing conditions with a family doctor who knows you well.

From July 2023:

Create a personalised Health Plan with your family doctor for a healthy lifestyle, regular health screenings and vaccinations

Earn $20 worth of Healthpoints after your first Health Plan consultation

Get fully-subsidised nationally-recommended screenings and vaccinations (for Singapore Citizens)

Full list of screenings: https://go.gov.sg/rec-screenings-list

Full list of vaccinations: https://go.gov.sg/rec-vaccines-list

From early 2024:

Healthier SG Chronic Tier: CHAS, Merdeka and Pioneer Generation patients with high medication needs can get common chronic drugs from their enrolled Healthier SG GP at prices comparable to polyclinics

Use MediSave without cash co-payment for treatment of chronic conditions

Three easy steps to start your Healthier SG Journey!

Step 1 Register

- Enrol when you receive MOH's SMS invitation
- Download HealthHub app
- Choose your preferred Healthier SG clinic

Step 2 See your doctor

- Schedule your first Health Plan consultation, which will be fully subsidised
- Create your Health Plan with your family doctor

Step 3 Participate

- Follow your personalised Health Plan
- Participate in activities on the Healthy 365 app
- Check-in with your family doctor at least once a year

MOH-003-T23C_HSG Residents Brochure_C_v3.ai 1 6/14/23 3:28 PM

保健资讯网 (HealthHub):
一站式统管个人以及亲人的健康

- 加入健康SG，并选择您心仪的健康SG诊所
- 读取您的专属保健护理计划
- 查询您的健康目标进度

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

健康365 (Healthy 365):
参加有益健康的活动

- 报名参加有益健康的活动
- 记录您的运动量和饮食习惯
- 保持活跃生活，并获取健康积分
- 使用健康积分兑换奖励

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

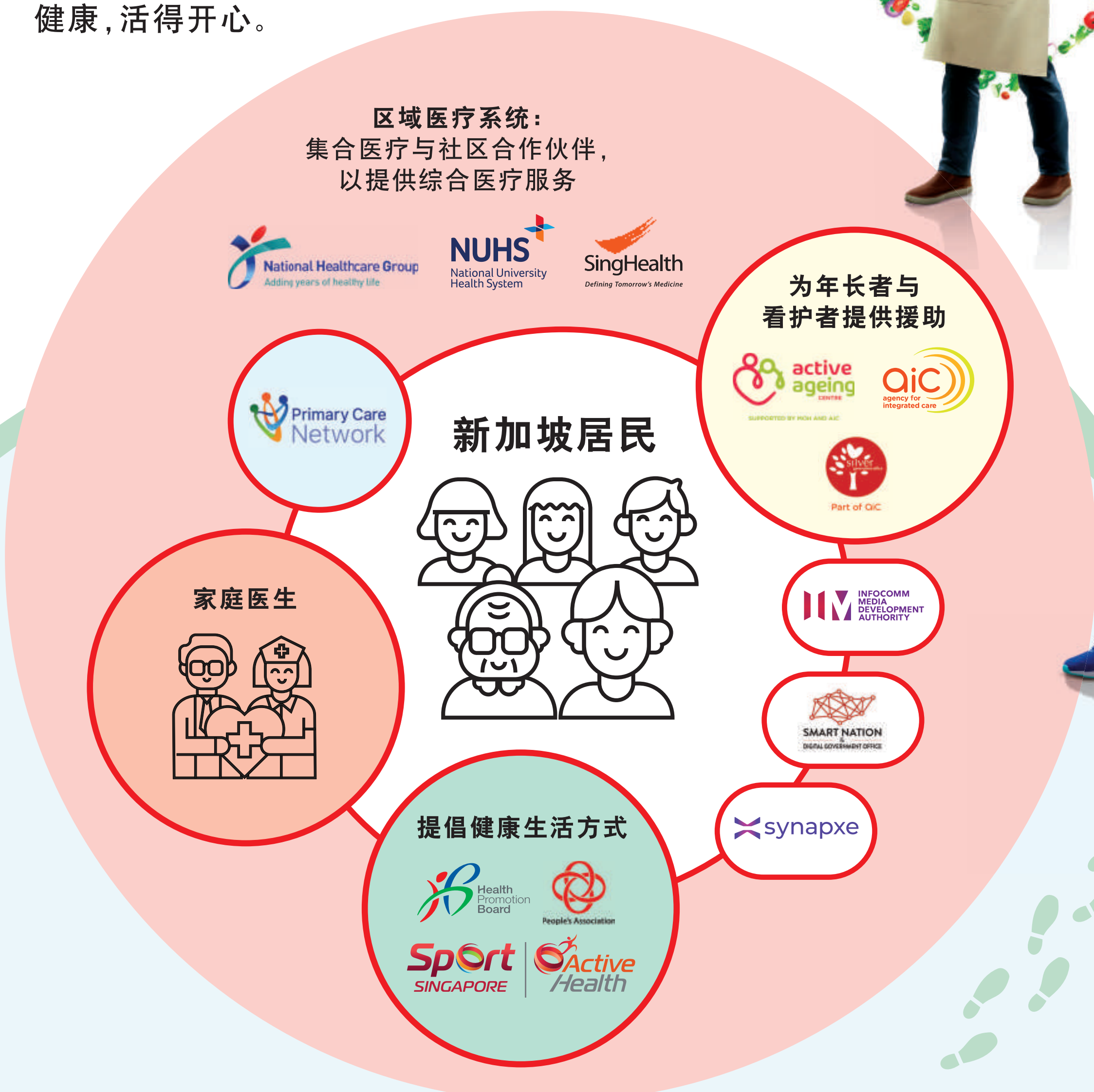
热线
6325 9220
www.moh.gov.sg/feedback

常见问题：
https://www.healthiersg.gov.sg/faqs/

区域与社区合作伙伴

关怀社区

健康SG计划将全科医生、综合诊所、医院和社区合作伙伴联系起来，为您提供更完善的医疗体系。多方齐心协力照顾好您的健康与需求，让您保持健康，活得开心。



Healthier SG
MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

迈向
更健康的你

MOH-003-T23C_HSG Residents Brochure_C_v3.ai 2 6/14/23 3:28 PM

主要核心

- 在您心仪的诊所接受专属护理
- 预防或控制慢性疾病和并发症
- 与您的家庭医生制定专属保健护理计划
- 享有较多医疗补贴和福利

2023年7月
开始报名加入计划

- 年龄60岁或以上的新加坡居民将逐步通过短信收到邀请链接，以便报名加入健康SG计划
- 年龄介于40岁至59岁的新加坡居民将在后续期间收到短信邀请

健康SG主要益处

协助您早日开启较健康生活！通过体检，让家庭医生尽早查出您的健康隐患，早诊早治。

2023年7月起：

与您的家庭医生合力制定一个专属保健护理计划。其中包括健康生活方式、定期体检和接种疫苗。

首次完成健康咨询后，可获取相等于$20的健康积分。

定期体检，益您一生。新加坡公民可享有全额补贴，免费进行体检与接种疫苗。

扫码查看所有健康体检：
https://go.gov.sg/rec-screenings-list

扫码查看所有可接种疫苗：
https://go.gov.sg/rec-vaccines-list

2024年初起：

健康SG慢性疾病津贴层级：持有CHAS卡，立国一代与建国一代的慢性疾病患者在家庭诊所购买指定药物时，能以综合诊疗所相似的售价购买。

使用保健储蓄户头(MediSave)全额支付治疗慢性疾病的费用。

三个简单步骤，开启您的健康SG之旅！

第一步 注册

- 收到卫生部短信邀请链接后报名
- 下载"保健资讯网(HealthHub)"手机应用程序
- 选择您心仪的健康SG诊所

第二步 预约医生

- 安排您的首次健康咨询，并享有全额补贴
- 与您的家庭医生制定专属保健护理计划

第三步 参与

- 遵循个人保健护理计划
- 参与"健康365(Healthy 365)"手机应用程序上有益健康的活动
- 每年至少一次去看家庭医生，并进行定期体检

MOH-003-T23D_HSG Residents Brochure_M_v4.ai 1 6/14/23 2:11 PM

HealthHub:
Urus kesihatan diri anda dan mereka yang tersayang, semua di satu tempat

- Daftar di SG Yang Lebih Sihat dan pilih klinik pilihan anda
- Akses Pelan Kesihatan peribadi anda
- Jejaki matlamat kesihatan anda

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Healthy 365:
Daftar untuk Program Gaya Hidup Sihat

- Daftarkan diri untuk sertai program dan aktiviti gaya hidup sihat berhampiran anda
- Jejaki aktiviti fizikal dan diet anda
- Raih Healthpoints dengan kekal aktif
- Tebus Healthpoints untuk peroleh pelbagai ganjaran gaya hidup

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

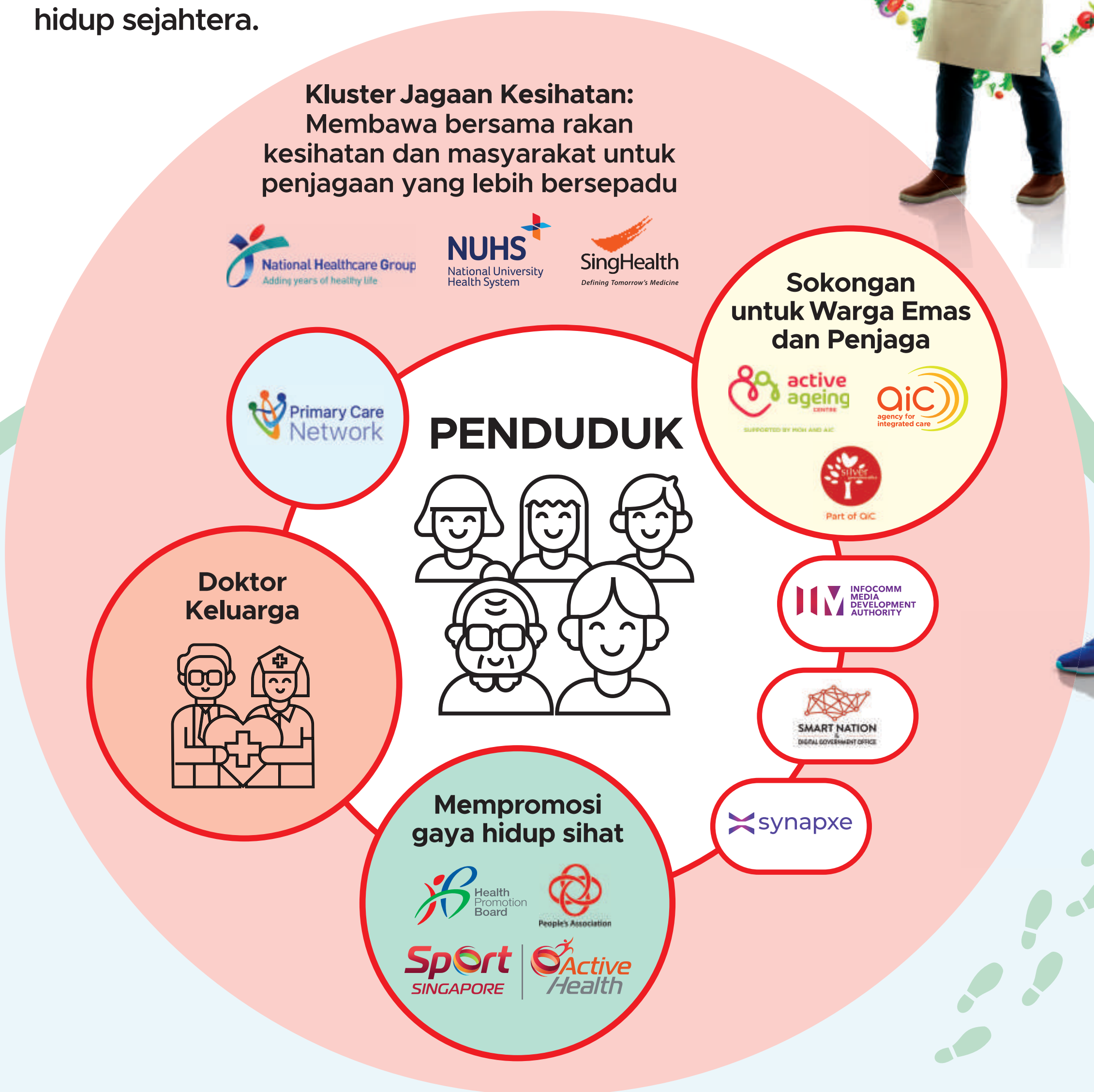
Talian Bantuan
6325 9220
www.moh.gov.sg/feedback

Soalan Lazim:
https://www.healthiersg.gov.sg/faqs/

Kluster dan Rakan Kongsi Masyarakat

Sebuah Masyarakat Prihatin

SG Yang Lebih Sihat menghimpunkan rangkaian klinik swasta, poliklinik, hospital dan rakan kongsi masyarakat untuk menjaga kesihatan dan keperluan sosial anda, agar anda kekal sihat dan hidup sejahtera.



Satu inisiatif oleh MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

Melangkah ke arah Anda Yang Lebih Sihat

MOH-003-T23D_HSG Residents Brochure_M_v4.ai 2 6/14/23 2:11 PM

Sorotan

- Terima jagaan khusus daripada klinik keluarga pilihan anda
- Cegah atau urus penyakit kronik dan komplikasi
- Cipta Pelan Kesihatan dengan doktor keluarga anda
- Nikmati subsidi dan faedah jagaan kesihatan yang dipertingkat

Pendaftaran mulai Julai 2023

- Penduduk Singapura berumur ≥60 tahun akan dijemput secara berperingkat-peringkat melalui SMS untuk mendaftar
- Mereka yang berumur 40 hingga 59 tahun akan dijemput pada tarikh kemudian

Faedah utama daripada SG Yang Lebih Sihat

Terima bantuan untuk melangkah ke arah gaya hidup yang lebih sihat, mengesan masalah kesihatan lebih awal dan mengurus masalah kesihatan sedia ada dengan doktor keluarga yang mengenali anda dengan baik.

Mulai Julai 2023:

Cipta Pelan Kesihatan peribadi dengan doktor keluarga anda untuk mengamalkan gaya hidup sihat, menjalani pemeriksaan kesihatan secara tetap dan vaksinasi

Raih Healthpoints bernilai $20 selepas konsultasi Pelan Kesihatan pertama anda

Dapatkan saringan dan vaksinasi yang disyorkan pada peringkat nasional yang disubsidikan sepenuhnya (untuk Warganegara Singapura)

Senarai penuh saringan: https://go.gov.sg/rec-screenings-list

Senarai penuh vaksinasi: https://go.gov.sg/rec-vaccines-list

Menjelang awal 2024:

Peringkat Kronik SG Yang Lebih Sihat: Para pesakit pemegang kad CHAS, Merdeka dan Generasi Perintis yang mempunyai keperluan ubat-ubatan yang tinggi boleh mendapat ubat-ubatan kronik dari klinik swasta berdaftar SG Yang Lebih Sihat pada harga yang setara dengan poliklinik

Gunakan MediSave tanpa bayaran bersama tunai untuk rawatan penyakit kronik

Tiga langkah mudah untuk memulakan Perjalanan SG Yang Lebih Sihat anda!

Langkah 1 Daftar

- Daftarkan diri apabila anda menerima jemputan SMS MOH
- Muat turun aplikasi HealthHub
- Pilih klinik berdaftar SG Yang Lebih Sihat pilihan anda

Langkah 2 Jumpa doktor anda

- Jadualkan konsultasi Pelan Kesihatan pertama anda yang disubsidikan sepenuhnya
- Cipta Pelan Kesihatan dengan doktor keluarga anda

Langkah 3 Sertai

- Ikuti Pelan Kesihatan peribadi anda
- Sertai aktiviti melalui aplikasi Healthy 365
- Jumpa doktor keluarga anda sekurang-kurangnya setahun sekali

MOH-003-T23E_HSG Residents Brochure_TM_v3.ai 1 6/14/23 2:09 PM

HealthHub:
உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் ஆரோக்கியத்தை ஒரே இடத்தில் நிர்வகியுங்கள்

- மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்தில் பதிவுசெய்து, உங்களுக்கு விருப்பமான மருந்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை அணுகுங்கள்
- உங்கள் ஆரோக்கிய இலக்குகளைக் கண்காணியுங்கள்

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

ஆரோக்கியமான 365:
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் திட்டங்களை ஆராயுங்கள்

- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் திட்டங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்யுங்கள்
- உங்கள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உணவைக் கண்காணியுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியப் புள்ளிகளைப் பெறுங்கள்
- வாழ்க்கைமுறை வெகுமதிகளின் பட்டியலுடன் ஆரோக்கியப் புள்ளிகளை மீட்டெடுங்கள்

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

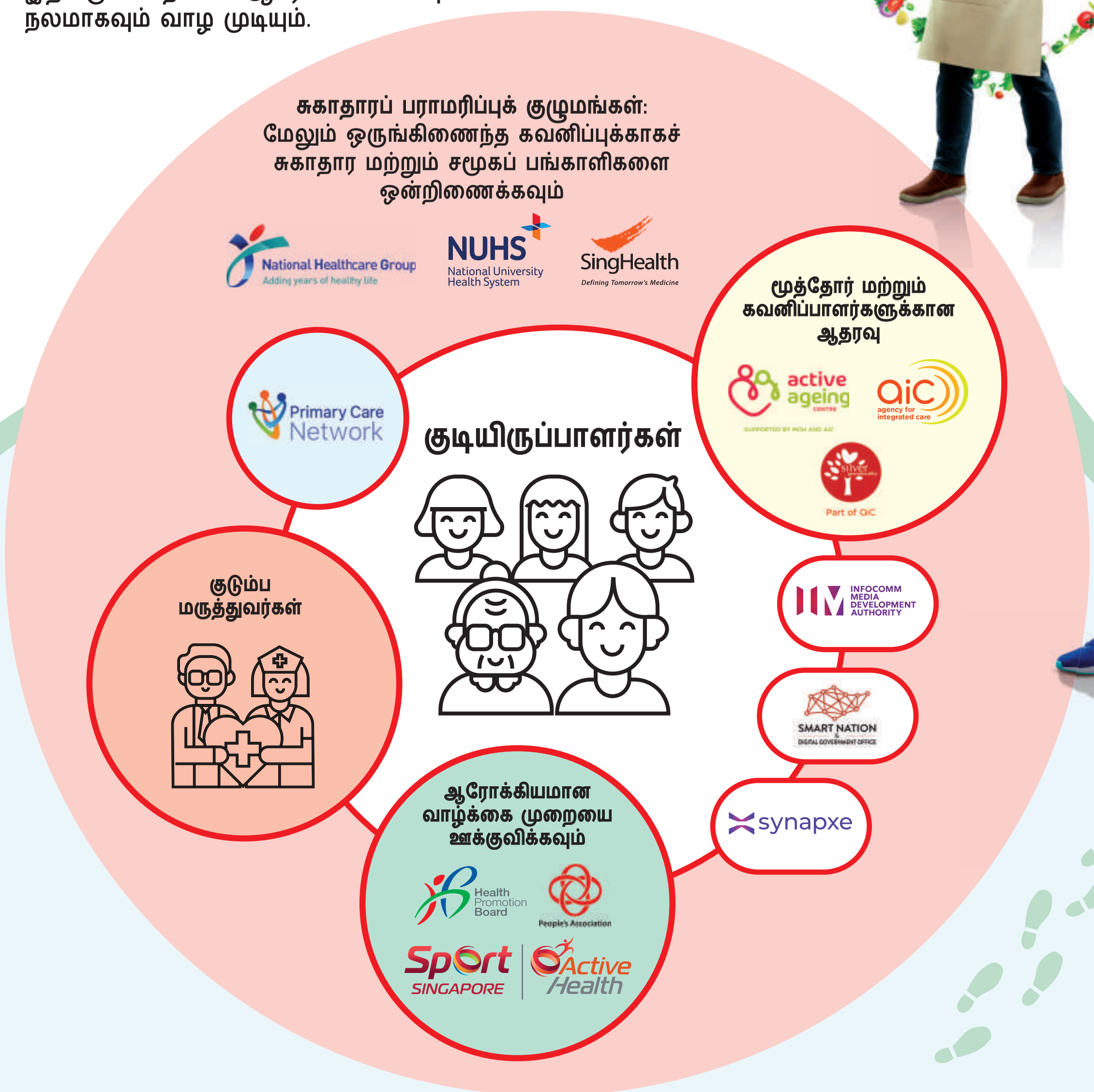
உதவி எண்
6325 9220
www.moh.gov.sg/feedback

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:
https://www.healthiersg.gov.sg/faqs/

குழுமங்கள் மற்றும் சமூகப் பங்காளிகள்

பராமரிப்புச் சமூகம்

மேலும் ஆரோக்கியமான SG, உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகத் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்வதற்காகப் பொதுநல மருத்துவர்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் சமூகப் பங்காளிகளின் கட்டமைப்பை ஒன்றிணைக்கிறது. இதன்மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் நலமாகவும் வாழ முடியும்.



மேலும் ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்

MOH-003-T23E_HSG Residents Brochure_TM_v3.ai 2 6/14/23 2:09 PM

சிறப்பம்சங்கள்

- உங்களுக்கு விருப்பமான குடும்ப மருந்தகத்திலிருந்து பிரத்தியேகக் கவனிப்பு பெறுங்கள்
- நாள்பட்ட நிலைமைகள் மற்றும் சிக்கல்களைத் தடுப்பது அல்லது சமாளிப்பது
- உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் இணைந்து உங்களின் சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்
- மேம்படுத்தப்பட்ட சுகாதார மானியங்கள் மற்றும் நன்மைகள்

ஜூலை 2023 முதல் பதிவு

- ≥60 வயதுடைய சிங்கப்பூர் வாசிகள் பதிவுசெய்துகொள்ள குறுஞ்செய்தி மூலம் படிப்படியாக அழைக்கப்படுவார்கள்
- 40 முதல் 59 வயது வரை உள்ளவர்கள் பின்னொரு தேதியில் அழைக்கப்படுவார்கள்

மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்தின் முக்கிய நன்மைகள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்ள உறுதியான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும், சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே கண்டறியவும், உங்களை நன்கு அறிந்த குடும்ப மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும் உதவிபெறுங்கள்.

ஜூலை 2023 முதல்:

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளுக்கு உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் உங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

உங்களின் முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு, $20 மதிப்புள்ள சுகாதாரப் புள்ளிகள் (Healthpoints) பெறுங்கள்

முழு-மானியத்துடன் தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளைப் பெறுங்கள் (சிங்கப்பூர்க் குடிமக்களுக்கு)

பரிசோதனைகளின் முழுப் பட்டியல்:
https://go.gov.sg/rec-screenings-list

தடுப்பூசிகளின் முழுப் பட்டியல்:
https://go.gov.sg/rec-vaccines-list

2024 முதல்:

மேலும் ஆரோக்கியமான SG நாள்பட்ட அடுக்கு: அதிக மருந்துத் தேவைப்படும் CHAS, Merdeka மற்றும் முன்னோடித் தலைமுறை நோயாளிகள், தாங்கள் பதிவுசெய்துகொண்ட மேலும் ஆரோக்கியமான SG பொதுநல மருந்தகத்திடமிருந்து, பலதுறை மருந்தகங்களுடன் ஒப்பிடக்கூடிய விலையில், பொதுவான நாள்பட்ட மருந்துகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நாள்பட்ட நிலைமைகளின் சிகிச்சைகளுக்கு, ரொக்கக் கூட்டுக் கட்டணம் செலுத்தாமல், MediSave சேமிப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்

MEDISAVE

உங்களின் மேலும் ஆரோக்கியமான SG பயணத்தைத் தொடங்க மூன்று எளிய படிநிலைகள்!

படிநிலை 1 பதிவு செய்யுங்கள்

- சுகாதார அமைச்சின் குறுஞ்செய்தி அழைப்பைப் பெறும்போது பதிவுசெய்யுங்கள்
- HealthHub செயலியைப் பதிவிறக்குங்கள்
- உங்களுக்கு விருப்பமான மேலும் ஆரோக்கியமான SG மருந்தகத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

படிநிலை 2 உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்

- உங்கள் முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனையைத் திட்டமிடுங்கள், இது முழு மானியத்துடன் வழங்கப்படும்
- உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

படிநிலை 3 பங்கெடுங்கள்

- உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்
- ஆரோக்கியமான 365 செயல்பாட்டின் நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுங்கள்
- ஆண்டிற்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைச் சந்தித்துச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்