

新加坡公民接受健康SG筛查检测和疫苗接种可享有特别津贴*

疫苗		
疫苗	40 至 64 岁	65 岁或以上
流行性感冒疫苗 (INF)	每年或每季 1 剂	每年或每季 1 剂
肺炎链球菌疫苗: • PCV20 疫苗或 • PCV13疫苗和/或PPSV23 疫苗	一剂 PCV20疫苗或 一剂 PCV13疫苗和/或一剂或多剂PPSV23 疫苗 (视年龄和健康状况而定)	
带状疱疹疫苗 (重组带状疱疹疫苗 (RHZV))*	40 至 59 岁 2 剂	≥ 60 岁
破伤风、白喉、百日咳疫苗 (Tdap)	每次怀孕期间 1 剂	
B 型肝炎疫苗 (HepB)	3剂 (肾功能衰竭的成人则4剂)	
麻疹、腮腺炎和德国麻疹疫苗 (MMR)	2 剂	
水痘疫苗 (VAR)	2 剂	
*特别津贴不适用于 带状疱疹疫苗 推荐符合年龄要求 的成年人注射 推荐患有特定疾病或适 应症的成年人注射 推荐从未注射过该疫苗或者没有 既往感染、或免疫力的成年人注射		

体检须知		
男性与女性	检验频率 (40至49岁)	检验频率 (50岁或以上)
糖尿病 检验项目: HbA1c 检验 ¹ 或 空腹血糖水平 ¹	每3年1次	
肥胖症 ¹ 检验项目: 腰围和体重指数(BMI)	每年1次	
高血压 ¹ 检验项目: 测量血压	每年1次	
高胆固醇 检验项目: 血脂检验 ¹	每3年1次	
结直肠癌 检验项目: 分两天进行粪便免疫化学检验 (Faecal Immunochemical Test, 简称FIT)		每年1次
女性		
乳癌 检验项目: 乳房X光检验 (Screening mammogram) ²	每年1次	每2年1次
子宫颈癌 检验项目 ³ : HPV 检验 ⁴	每5年1次	
备注: 若您有患病风险, 您可提早接受筛查或选择安排更频密的检查。请咨询医生的意见。		
¹ 肥胖症及高血压的筛查已纳入健康SG体检心血管风险筛查配套的三年一次筛查项目中。 ² 75岁及以上的女性可根据其风险状况, 在与医生咨询后获得筛查。 ³ 完成子宫切除手术的女性无需接受子宫颈癌检验。 请问医生了解更多详情。 ⁴ 针对有性经验的女性。		

现在就开始照顾好您的健康



第1步：若您年满40岁或以上，请

下载
HealthHub
应用程序



选择并注册您的
健康 SG 诊所



第2步：制定您的保健护理计划

- 与医生共同量身定制保健护理计划
- 首次咨询及之后的健康计划检讨，均可享受全额津贴



第3步：按照保健护理计划保持健康

下载 Healthy 365
应用程序，参与
多项有趣的活动



与您的健康 SG 医生进行
年度复诊跟进保健护理
计划进度，确保持续的
健康管理。



推广单位



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

今天的健康体魄，
明天的美好生活。



40岁以上的新加坡人较可能患上慢性疾病并需要长期医疗护理。但及早预防, 可以扭转这个趋势。现在就开始照顾好您的健康。

您的健康之旅从保健护理计划开始。

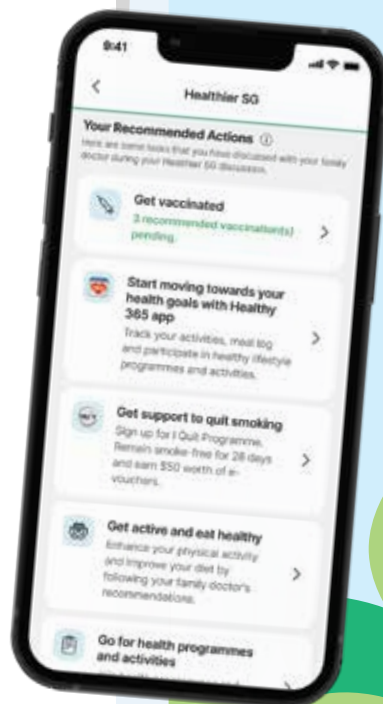
让了解您病史的家庭医生助您踏上健康之旅。您的医生将为您量身定制专属您的保健护理计划，并指导您如何进行预防性护理，以及如何管理现有的慢性疾病。

您的保健护理计划是您健康之旅的简单概述。它帮助您了解当前的健康状况，并设定健康目标，为未来的健康打下良好基础。通过医生的支持，您可以采取行动，逐步实现长期保持健康的目标。

通过保健护理计划，您可以：

- ✓ 保持进度，实现健康目标
- ✓ 获取并及时接受健康SG筛查检测与疫苗接种（新加坡公民可享有特别津贴）。
- ✓ 在医生转介下，跟进其他护理服务；部分服务可享有津贴
- ✓ 管理慢性疾病
- ✓ 安排定期复诊，更好地管理健康
- ✓ 在接受全额津贴的年度复诊中，与医生一起讨论您的健康进展并跟进计划进度*
- ✓ 通过 Healthy 365 应用程序参与各种有趣的项目和挑战，全面提升整体健康状况

*不在健康SG范围内的服务需付费。



更多津贴，支援慢性疾病管理（适用于健康SG全科诊所）



持有社保援助计划 (CHAS) 卡、建国一代或立国一代卡的患者，可享有受津贴的专科护理转介



购买指定的慢性疾病药物时可获得额外津贴，支付相当于综合诊所 (Polyclinics) 的价格



只要不超过提取顶限，您可用保健储蓄 (MediSave) 全额支付慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme) 下的慢性疾病治疗费用



请向您的健康SG医生了解是否符合津贴条件。

健康SG如何支持您的健康之旅

第1步：通过受津贴的体检发现问题

Danial, 45岁，确诊患有糖尿病、高血压和高胆固醇。

第2步：治疗与药物

在健康SG慢性疾病津贴层级下，Danial 在所注册的健康SG诊所购买指定的慢性疾病药物时，可获得额外津贴，支付相当于综合诊所 (Polyclinics) 的价格。

他还可以使用保健储蓄 (MediSave) 支付在诊所的治疗费用。

第3步：与专属家庭医生跟进健康进度

除了提供量身定制的饮食和运动建议，Danial 的医生还会为他安排定期的体检、疫苗接种和监测服务。如有需要，医生也会为他提供专科转介*服务。

*转介可以选择公共或私人专科医生

第4步：应对慢性疾病并发症

如果 Danial 的慢性疾病引起并发症，他持有的 CHAS 卡可以让他在公共医疗机构寻求治疗时，享受津贴。

