

接受健康SG下提供的国家推荐体检和疫苗接种服务，
 可享有全额津贴（只限新加坡公民）

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 |
| 肺炎链球菌结合疫苗 (PCV13) | 1 剂 | 1 剂 |
| 肺炎链球菌多糖疫苗 (PPSV23) | 1 或 2 剂 (取决于适应症) | 1 剂 |
| 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 | |
| 麻疹、腮腺炎和德国麻疹疫苗 (MMR) | 2 剂 | |
| 水痘疫苗 (VAR) | 2 剂 | |

 推荐符合年龄要求成年人注射
 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 检验项目: 腰围和体重指数(BMI) | 每年1次 | |
| 高血压 检验项目: 测量血压 | 每2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繁的检查。请咨询医生的意见。

¹ 请向医生了解更多详情。
² 40至49岁和69岁以上的女性可在咨询医生后根据其风险状况接受筛查。
³ 完成子宫切除术的女性无需接受子宫颈癌检验。请向医生了解更多详情。
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。

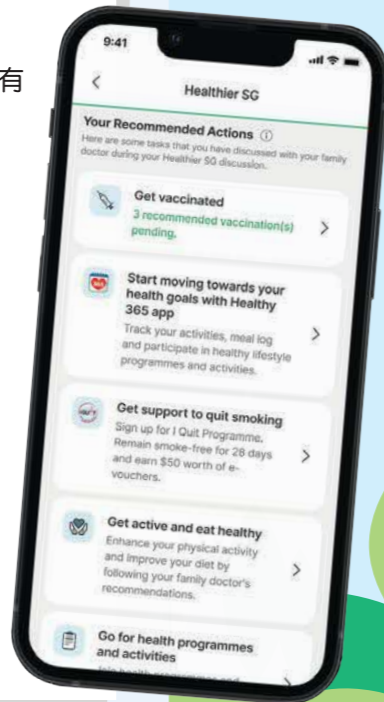
让了解您病史的家庭医生助您踏上健康之旅。您的医生将为您量身定制专属您的保健护理计划，并指导您如何进行预防性护理，以及如何管理现有的慢性疾病。

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
- ✔ 在接受国家推荐的体检和疫苗接种服务时，享有全额津贴（仅限新加坡公民）
- ✔ 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。

