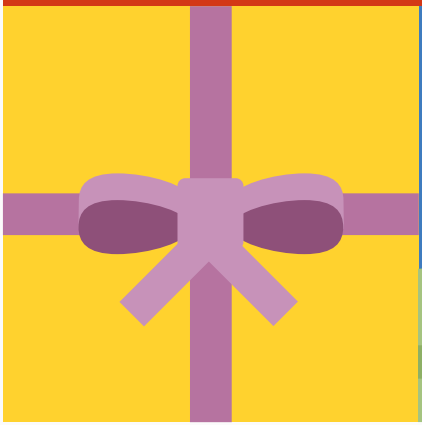
鼎力支持

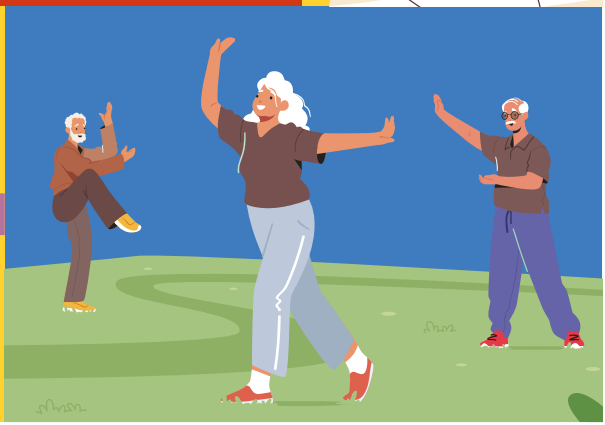
Healthier SG

Health Promotion Board

Healthy 365 为您

开启更健康的生活方式





目录

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

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。

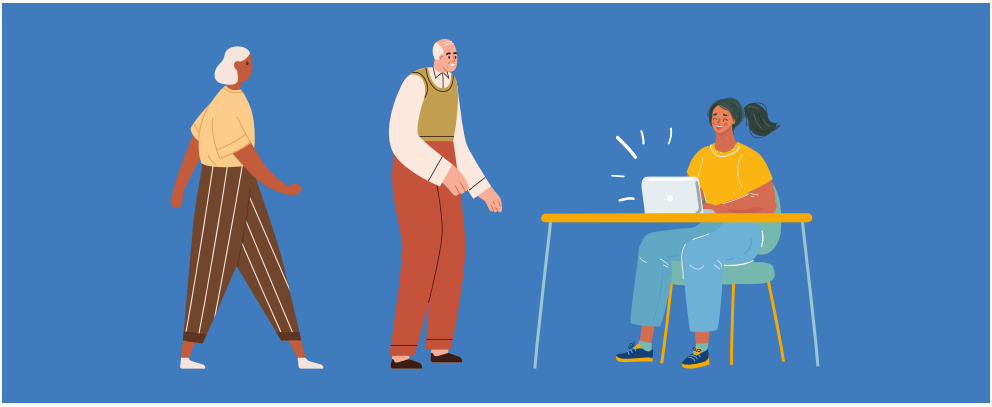
d) 兑换健康积分以获取各种健康生活奖励。

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

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

active ageing CENTRE 活跃乐龄中心*

SUPPORTED BY MOH AND AIC

SG :DIGITAL OFFICE 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

NUTRI-GRADE A B C D 0% sugar

(C) 减少钠摄入量

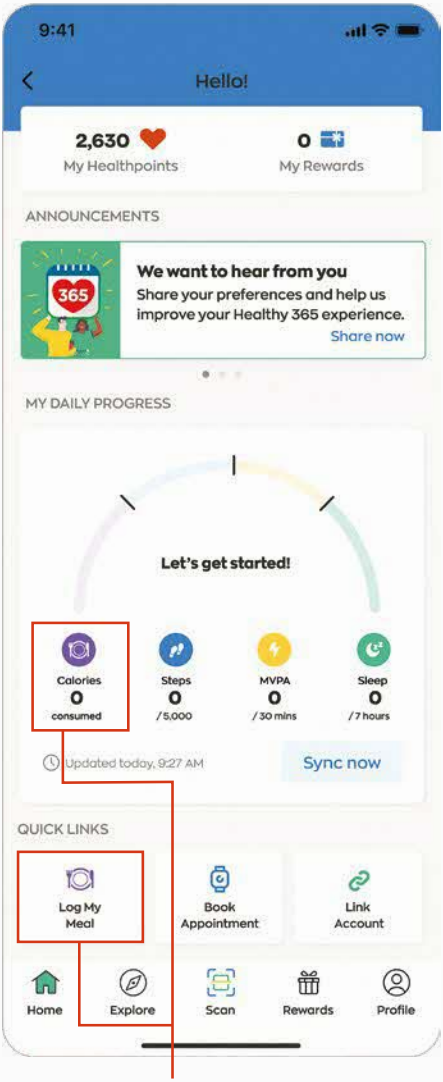
将钠摄入量控制在**每天 2,000 毫克以下**(约 1 茶匙的盐)。

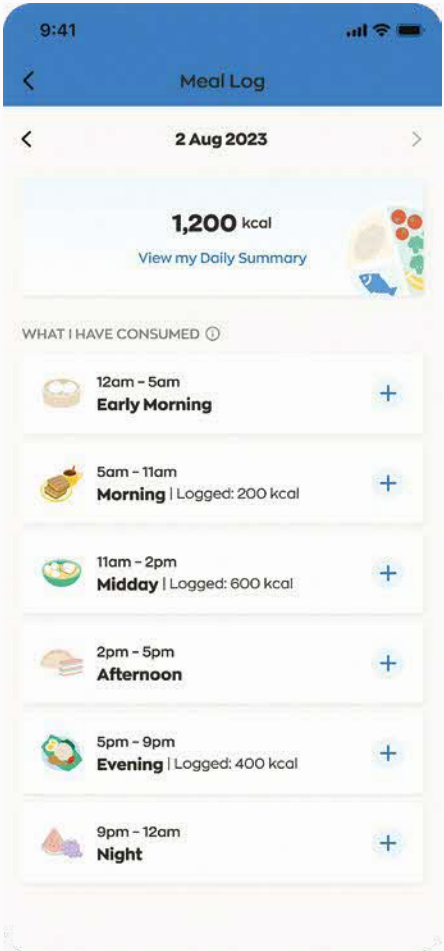
选择有“较低钠”的“较健康选择”标签的食品。

Lower in Sodium

(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：

(B) 全国健步大挑战™

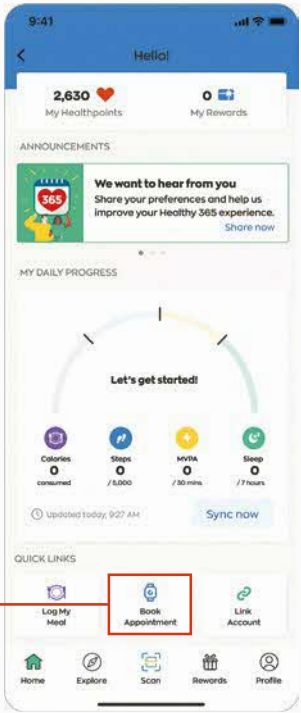
您可通过 Healthy 365 应用程序参加全国健步大挑战™，记录您的步数及中至高强度体力活动的时长，天天获得奖励！

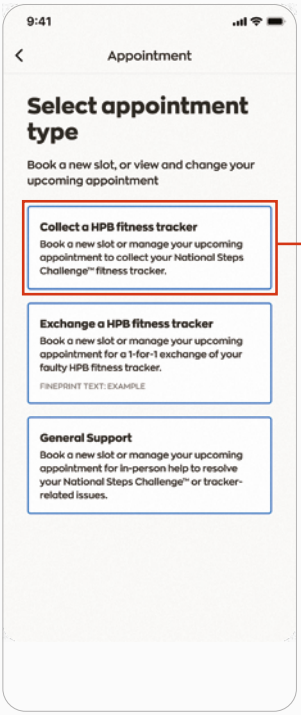
如何使用：
只需将您的 Healthy 365 应用程序与 HPB 运动手环或任何其他与 Healthy 365 兼容的运动追踪设备或应用程序进行配对及同步更新，就可以参加挑战了！

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！

SG

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。

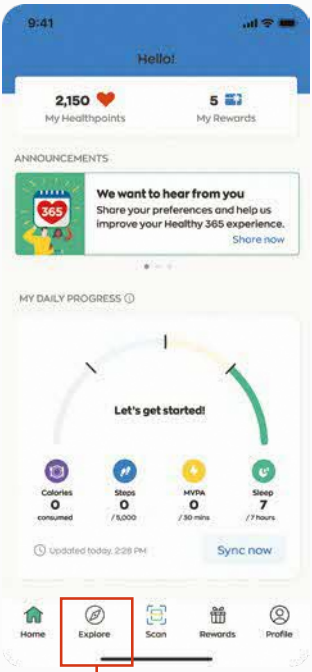
“乐享新知”及“乐享舒心”学习坊

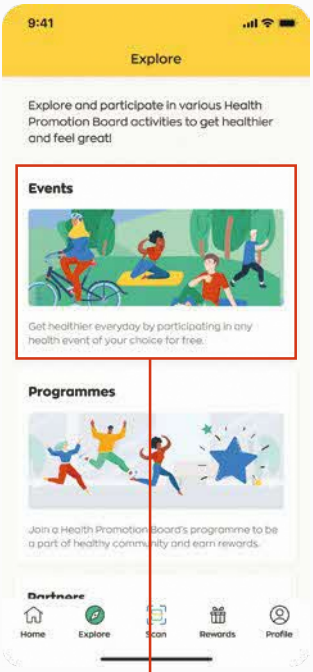
参加互动式学习坊，获得更健康生活方式的贴士！

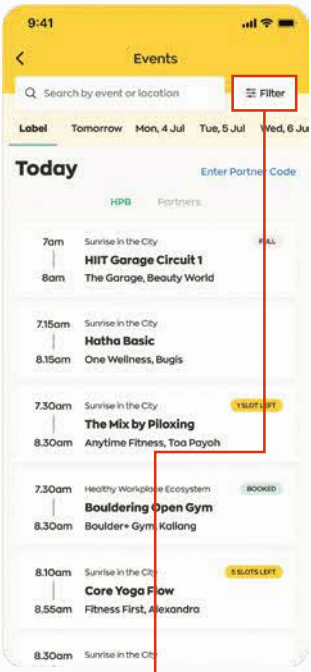
请登访
go.gov.sg/lwaw
了解更多详情！

LIVE WELL
AGE WELL

(E) 在 Healthy 365 应用程序上寻找更多社区活动







步骤 1

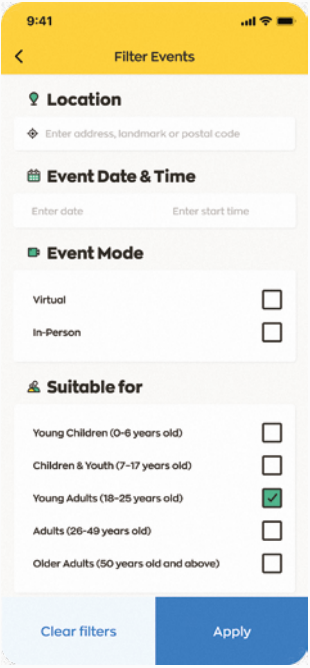
点击
“Explore”（探索）

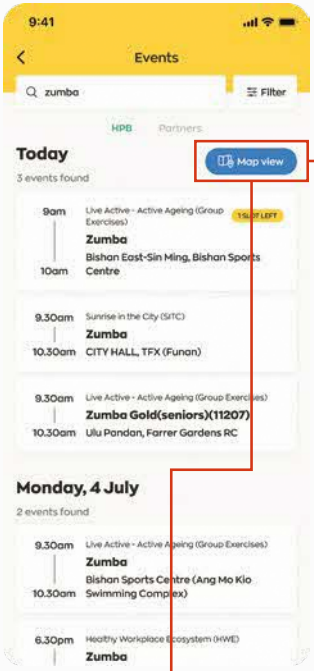
步骤 2

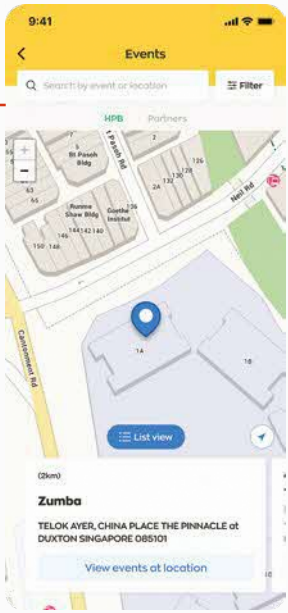
点击
“Events”（活动）

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

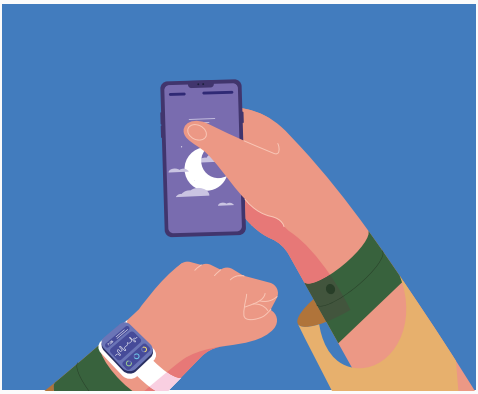
点按“Map View”（地图视图）以查找附近的活动

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)！

I QUIT
Health Promotion Board

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。

HPB B 864 – 24 3 (June 2024)