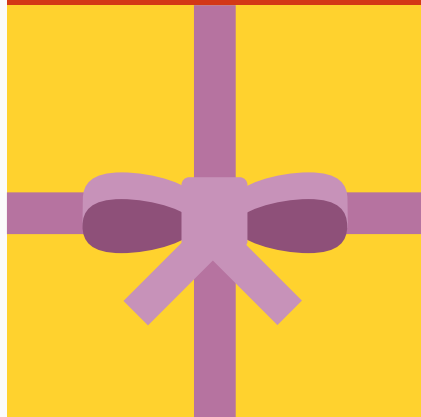


Hidup lebih sihat

dengan Healthy 365



Isi Kandungan

01 Langkah Permulaan

03 Kekal Aktif

04 Pemakanan Sihat

07 Kehidupan Lebih Sihat

14 Tidur Dengan Lena

15 Berhenti Merokok

16 Penjagaan Pencegahan

Memperkenalkan Healthy 365

Muat turun Healthy 365 untuk menerima manfaat pendaftaran SG Yang Lebih Sihat anda (Mata Ganjaran Kesihatan bernilai 20 SGD) selepas konsultasi pelan kesihatan pertama anda.

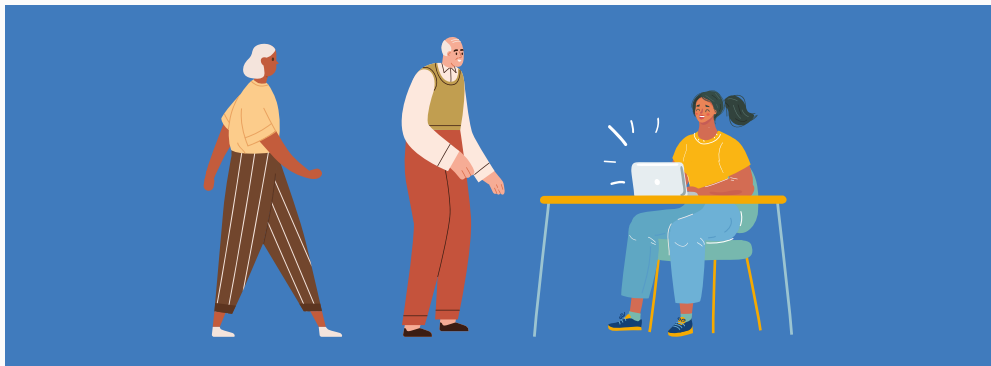
Ketahui pelbagai program dan tawaran yang menyokong gaya hidup sihat anda:

- a)** Gunakan My Daily Progress untuk mengawal pengambilan kalori harian, aktiviti fizikal dan tempoh tidur.
- b)** Akses pelbagai program dan sumber bermanfaat.
- c)** Raih Mata Ganjaran Kesihatan dengan mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti gaya hidup sihat.
- d)** Tebus Mata Ganjaran Kesihatan untuk memperoleh pelbagai ganjaran gaya hidup.



Muat turun aplikasi di go.gov.sg/getthehealthy365

Perlukan bantuan?



Sila kunjungi tempat-tempat berikut untuk mendapatkan bantuan mengenai Healthy 365:



People's Association

Kelab-kelab Masyarakat



SUPPORTED BY MOH AND AIC

Pusat-pusat Penuaan Aktif*



:DIGITAL OFFICE

Hab-hab komuniti SG Digital di Kelab-kelab Masyarakat dan Perpustakaan Awam

*Warga emas berusia 60 tahun ke atas boleh mendapatkan bantuan di Pusat Penuaan Aktif yang terdekat. Bagi isu-isu berkaitan Singpass, sila lawati mana-mana Kelab Masyarakat berhampiran.



Lungsuri go.gov.sg/healthy365website untuk mengetahui lebih lanjut!

Kekal aktif setiap hari



Sasarkan **kegiatan aerobik dengan intensiti sederhana selama 150-300 minit** setiap minggu.

Intensiti Senaman



Ringan

Boleh bercakap dengan ayat penuh dan menyanyi.



Sederhana

Boleh bercakap dengan ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi.

Cthnya berjalan pantas, berbasikal secara santai



Tinggi

Sukar bercakap.

Cthnya berlari, tinju tendang, latihan Intensiti Tinggi Berselang-Seli (HIIT)

Sertakan senaman menguatkan otot sekurang-kurangnya 2 hari seminggu.

Cuba senaman seperti:

Qigong



Pilates



Angkat berat



Makan makanan yang lebih sihat dan seimbang

(A) Gunakan My Healthy Plate sebagai panduan



Isi 1/4 pinggan dengan bijirin penuh

(Cthnya roti mil penuh atau nasi perang)

Isi 1/4 pinggan dengan sumber protein bermutu

(Cthnya kekacang, telur, daging, atau ikan)

Isi 1/2 pinggan dengan buah-buahan dan sayur-sayuran

Untuk menguatkan dan mengekalkan kesihatan otot dan tulang, orang dewasa berusia 50 tahun ke atas harus makan makanan yang kaya dengan protein dan kalsium secukupnya.

- Pengambilan yang disyorkan: 1 hidangan kaya dengan protein setiap sajian
- Pengambilan yang disyorkan: 1 hidangan kaya dengan kalsium setiap hari (Contohnya: susu rendah lemak, sardin, tauhu, atau ikan bilis)

Penghidap penyakit kronik seperti kencing manis dinasihatkan untuk berjumpa dengan doktor masing-masing untuk mengetahui tentang pilihan makanan yang lebih sihat.

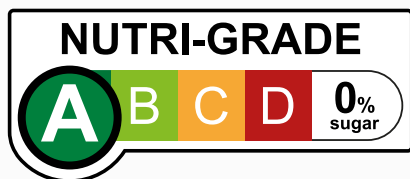
(B) Pilih makanan dan minuman yang lebih sihat

Pilih makanan yang lebih sihat dengan **Lambang Pilihan Lebih Sihat (Healthier Choice Symbol)**.



Eat All Foods in Moderation

Pilih minuman yang lebih sihat yang diberi label **Nutri-Grade “A” atau “B”**, atau yang mempunyai **Lambang Pilihan Lebih Sihat**.



(C) Kurangkan pengambilan sodium anda

Hadkan pengambilan sodium kepada **2,000 mg sehari** (sekitar 1 sudu teh garam).

Pilih produk makanan dengan Lambang Pilihan Lebih Sihat “Rendah Sodium” (Lower in Sodium).

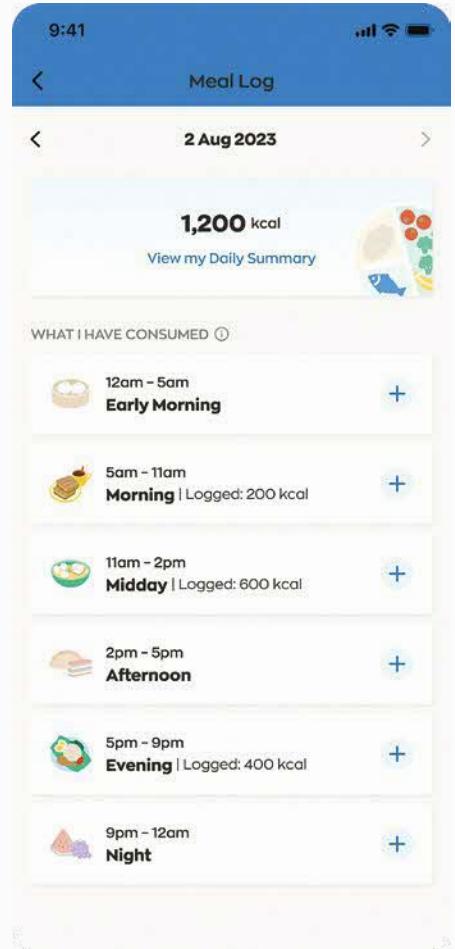
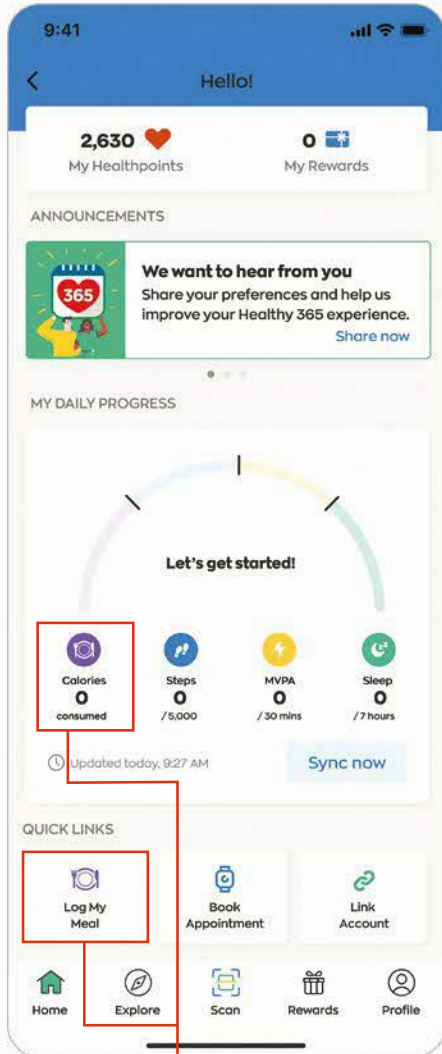


Lower in Sodium



(D) Ketahui pengambilan kalori harian anda

Catat makanan anda dan pantau pengambilan kalori harian anda dengan Healthy 365.



Klik “Calories” (Kalori) atau
“Log My Meal” (Catat Makanan Saya)
untuk mencatat pengambilan
makanan anda.

Ikuti pelbagai program & sertai cabaran

bersama Healthy 365

(A) Eat, Drink, Shop Healthy Challenge

Sertai Eat, Drink, Shop Healthy Challenge dan dapatkan ganjaran pasti menang apabila anda membeli barangan runcit, makanan dan minuman pilihan lebih sihat di kedai-kedai yang ditetapkan.



Ambil bahagian dengan 3 langkah mudah:



1 Beli barangan Pilihan Lebih Sihat



2 Imbas resit QR dengan Healthy 365



3 Tebus Ganjaran



Lungsuri
go.gov.sg/edsh untuk
mengetahui lebih lanjut!

(B) Cabaran Langkah Kebangsaan™

Sertai Cabaran Langkah Kebangsaan™ dengan Healthy 365. Catatkan jumlah langkah anda serta tempoh masa anda melakukan Aktiviti Fizikal Sederhana Hingga Lasak untuk menikmati ganjaran setiap hari!



Begini caranya:

Padankan dan sync Healthy 365 anda dengan penjejak kecergasan HPB atau aplikasi/penjejak kecergasan lain yang serasi dengan Healthy 365, dan anda sudah bersedia!

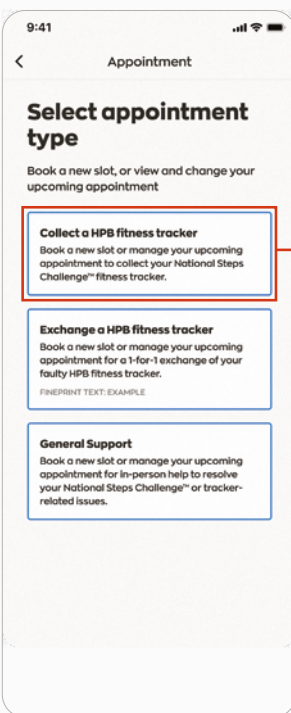
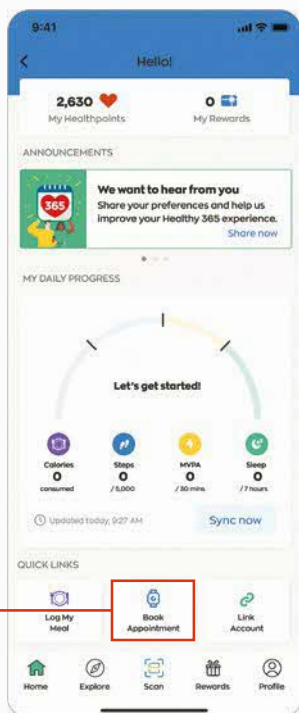


Perlukan penjejak kecergasan?

Buat janji temu melalui Healthy 365 untuk mengambil penjejak kecergasan HPB percuma di lokasi pilihan anda sekarang.



Klik "Book Appointment" (Buat Janji Temu)



Klik "Collect a HPB fitness tracker" (Ambil penjejak kecergasan HPB)



Lungsuri go.gov.sg/nsc untuk mengetahui lebih lanjut!

Untuk Pengguna Apple Watch dan iPhone



LUMI HEALTH

Inginkan kehidupan yang lebih sejahtera tapi tak tahu di mana nak bermula? Dengan aplikasi LumiHealth dan Apple Watch anda, anda tak perlu meneka-neka lagi dan capai tujuan anda hanya dengan tindakan harian yang mudah. Selain itu, anda boleh memperoleh e-Baucar HPB untuk tindakan sihat anda.



Lungsuri lumihealth.sg
untuk mengetahui lebih lanjut!



lumihealth.sg



Download on the
App Store

(D) Sertai program-program khas untuk orang dewasa berusia 50 tahun ke atas



Gerakkan Tubuh Agar Kekal Kuat

Sertai aktiviti berkumpulan mingguan (contohnya Zumba Gold, senaman aerobik impak rendah) untuk kekal aktif dan mengurangkan risiko jatuh, sakit-sakit sendi dan kekejangan.



Waktu Bergembira

Sertai untuk ketahui tentang risiko jatuh, cara-cara menghindarinya dan tindakan yang perlu diambil jika terjatuh.



Bengkel Hidup Diperkaya & Hidup Bahagia

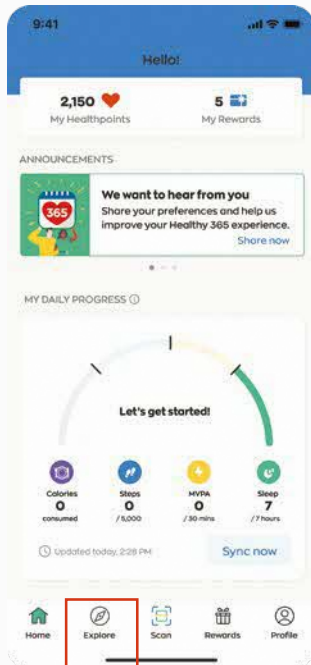
Sertai bengkel interaktif untuk mendapatkan petua gaya hidup yang lebih sihat!



Lungsuri
go.gov.sg/lwaw
untuk mengetahui
lebih lanjut!

**LIVE WELL
AGE WELL** 

(E) Ketahui lebih banyak acara kemasyarakatan di Healthy 365



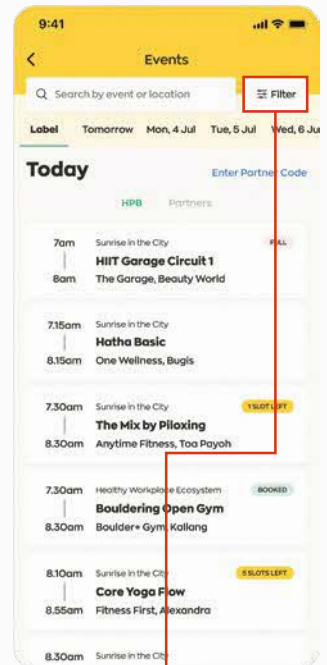
Langkah 1

Klik “Explore”
(Terokai)



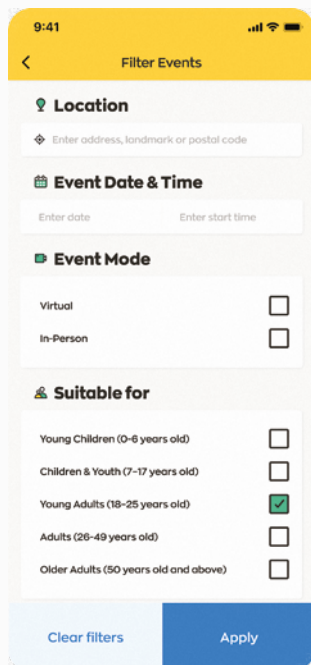
Langkah 2

Klik “Events”
(Acara)



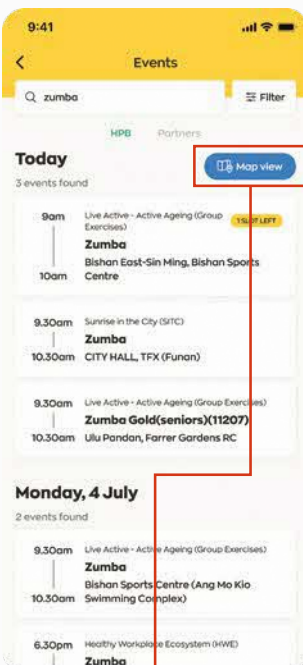
Langkah 3

Lihat
acara-acara
yang disenaraikan
dan tapis untuk
aktiviti yang diinginkan



Langkah 4

Tapis mengikut lokasi, tarikh & masa dan kelompok usia



Langkah 5

Ketik “Map View” (Pandangan Peta) untuk mendapatkan lokasi aktiviti-aktiviti berhampiran

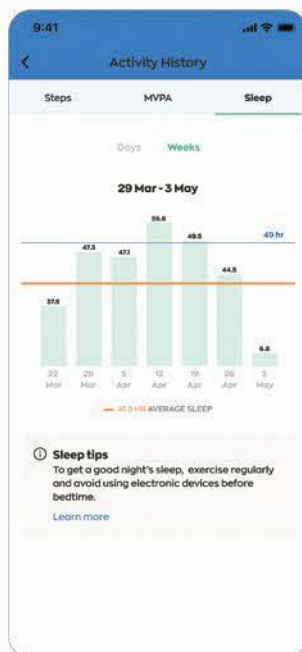
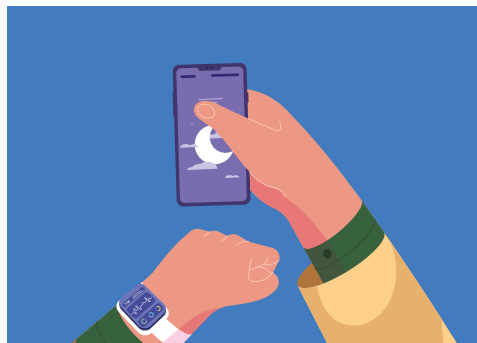


Tidur secukupnya setiap hari

untuk merasa segar dan fokus keesokan harinya

Sasarkan untuk **tidur selama 7 jam setiap hari.**

Gunakan Healthy 365 bersama alat boleh pakai yang sepadan untuk memantau tidur anda.



Lungsuri go.gov.sg/sleep-gp untuk mengetahui lebih lanjut!

Berhenti merokok hari ini

jika anda seorang perokok

Mulakan perjalanan bebas rokok anda hari ini!



Lungsuri go.gov.sg/iquit
untuk mendaftar dalam
program I Quit!



Dapatkan vaksinasi untuk melindungi diri anda

Vaksinasi yang disarankan di bawah Jadual Imunisasi Dewasa Nasional disubsidi sepenuhnya untuk warganegara Singapura di klinik SG Yang Lebih Sihat berdaftar.



Disyorkan untuk golongan dewasa yang mempunyai masalah kesihatan atau keadaan tertentu



Disyorkan untuk orang dewasa yang memenuhi syarat umur

Vaksin	40-64 tahun	≥ 65 tahun
Influenza (INF)	1 dos setiap tahun atau setiap musim	
Konjugat pneumokokal (PCV13)	1 dos	
Polisakarida pneumokokal (PPSV23)	1 atau 2 dos (bergantung pada keadaan)	1 dos



Lungsurigov.gov.sg/naisvac untuk mengetahui lebih lanjut!

PREVENT WHAT'S PREVENTABLE WITH VACCINATION

Dapatkan pemeriksaan demi kesihatan anda

Nikmati subsidi penuh untuk ujian Pemeriksaan Kesihatan Demi Kehidupan yang disarankan di klinik SG Yang Lebih Sihat berdaftar. Vaksinasi yang disarankan di bawah Jadual Imunisasi Dewasa Nasional disubsidi sepenuhnya untuk warganegara Singapura di klinik SG Yang Lebih Sihat berdaftar.

Kelompok usia	Pemeriksaan untuk	Kekerapan
40 tahun ke atas	Barah pangkal rahim (wanita sahaja)	Sekali setiap 5 tahun
	Risiko kardiovaskular	Sekali setiap 3 tahun
50 tahun ke atas	Barah kolorektum	Sekali setahun
	Barah payudara (wanita sahaja)	Sekali setiap 2 tahun



Lungsuri
go.gov.sg/screenfl
 untuk ketahui
 lebih lanjut!



ScreenforLife
 Health Promotion Board



**Imbas untuk
mendapatkan
salinan digital**

 1800 223 1313*

 HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.

