



更健康的我 从这开始



姓名:
诊所:

社区保健站:

每逢与您的保健团队会面时，请记得带上这本小册子。



这本手册可让您整理自己的想法和健康信息，以便与保健团队会面做准备。这将让您与保健团队有更有效率的护理规划。

这本手册中的信息只供参考和教育用途。当中所显示的理想筛查范围是针对没有慢性疾病的居民。请与您的保健团队讨论，并了解这些范围对您的个人具体情况的意义。

信息准确性截至 2023 年 8 月。

更健康的我 从这开始

1 准备事项 咨询前

查看自己最近的
体检资料

在第 4-8 页填写自己的
健康结果（如有）

在第 9 页写下
目前对自己重要的事

2 我的保健护 理计划 与保健团队咨询时

讨论和制定专属保健
护理计划

分享对自己重要的
事情

与保健团队一起制定
护理目标和行动计划

3 自我检视 咨询后

与您的保健团队一起
跟进您的进展
以及所需要的援助



查看您的体检资料

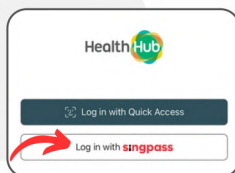
准备事项

如何从 HealthHub 获取**胆固醇 (Cholesterol)** 和**血糖 (HbA1c)** 读数

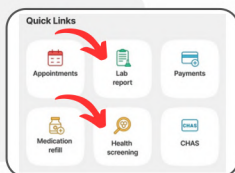
- 1 打开 **HealthHub** 应用程序
从 App Store (iOS) 或 Google Play (Android)
下载应用程序



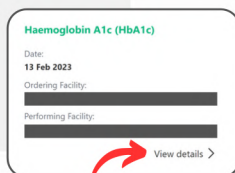
- 2 使用 **Singpass** 登录
使用 Singpass 应用程序登录或输入
Singpass 用户名和密码



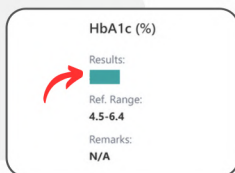
- 3 选择 "**Lab report**" 或 "**Health screening**"
过去三年内的测试报告可在 HealthHub 应用程序上
查阅



- 4 选择 "**View details**"
查看有关化验检测与/或健康检查报告的更多信息



- 5 记录健康检查报告
在第 6 和 7 页的相应图表上记录至少两个最新的
健康测试结果

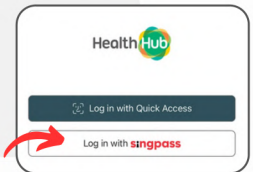


如何从 HealthHub 获取**血压 (Blood Pressure)** 和**体重指数 (BMI)** 读数

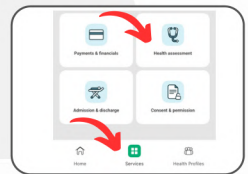
- 1** 打开 **HealthHub** 应用程序
从 App Store (iOS) 或 Google Play (Android) 下载应用程序



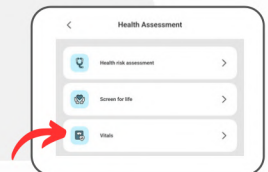
- 2** 使用 **Singpass** 登录
使用 Singpass 应用程序登录或输入 Singpass 用户名和密码



- 3** 选择 **"Services"** 和 **"Health assessment"**
健康风险评估、“定期体检，益您一生”(Screen for Life) 和生命体征可在 HealthHub 应用程序上查看



- 4** 选择 **"Vitals"**
添加或获取您最近到保健团队看诊时的健康测量数据



- 5** 记录健康测量数据
在第 4-5 和 8 页的相应图表上记录至少两个最近的健康测量值



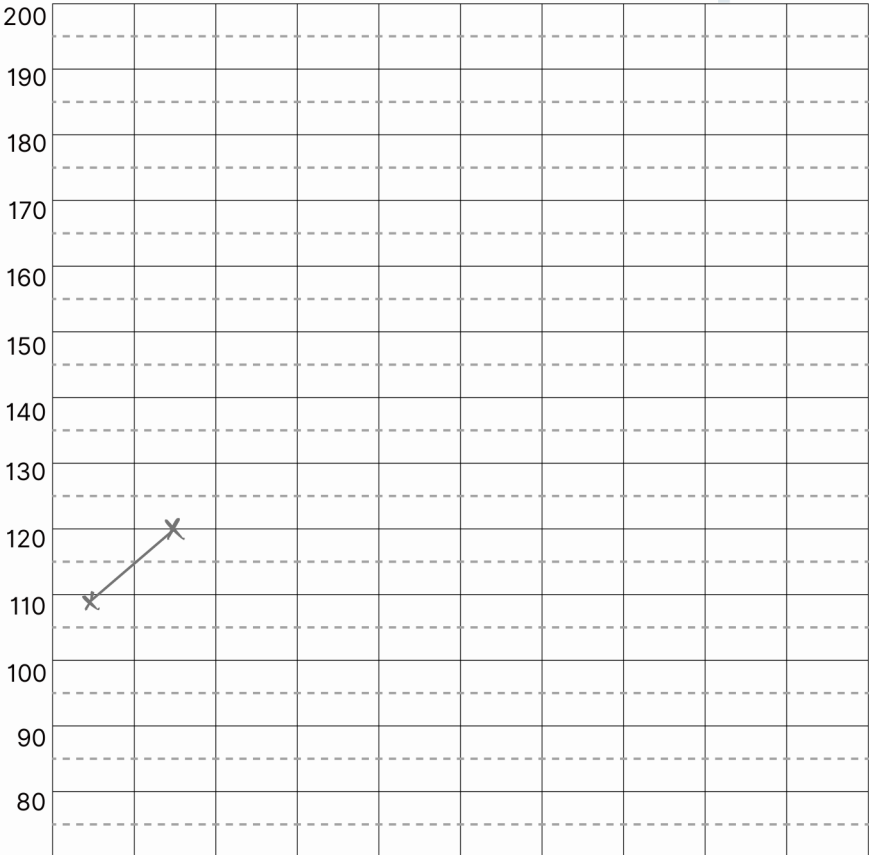
准备事项

收缩压

收缩压是心脏收缩时，动脉中的压力。
请参考第一个数字（绿色圈内）进行测量。



mmHg



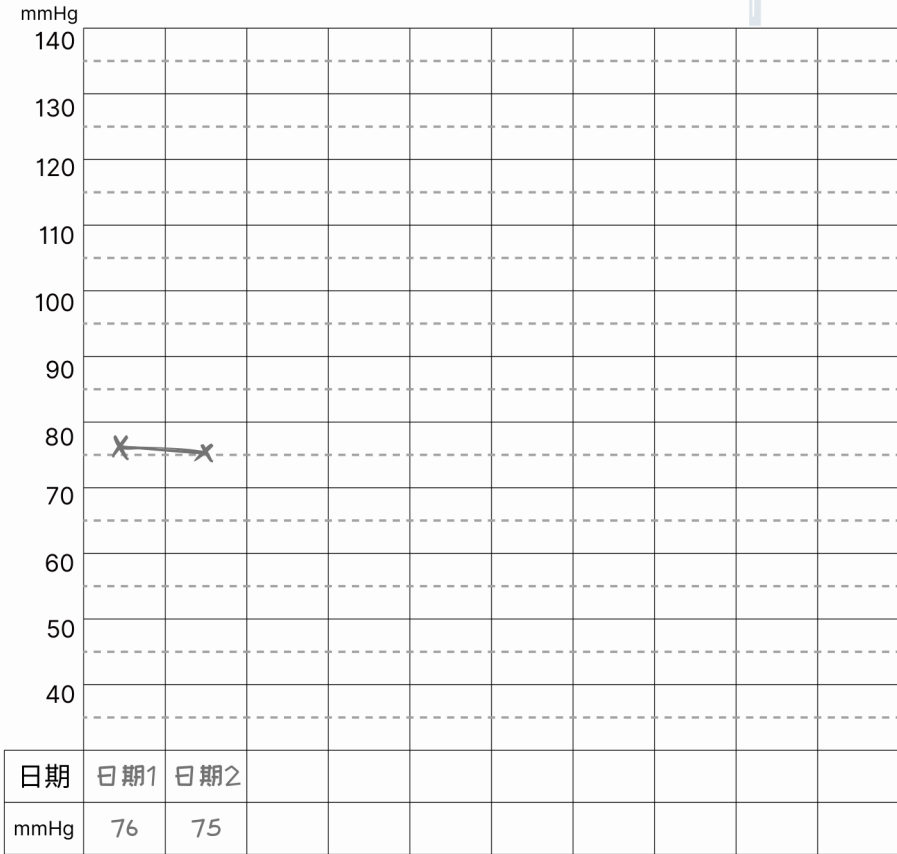
日期	日期1	日期2							
mmHg	108	120							

🔍 您的保健团队可根据您的健康状况，在图表上标出您的收缩压目标值或范围。

在与保健团队咨询之前，通过 HealthHub 查看您的最新健康检查报告，绘制以下图表。

舒张压

舒张压是心脏放松时，动脉中的压力。
请参考第二个数字（绿色圈内）进行测量。



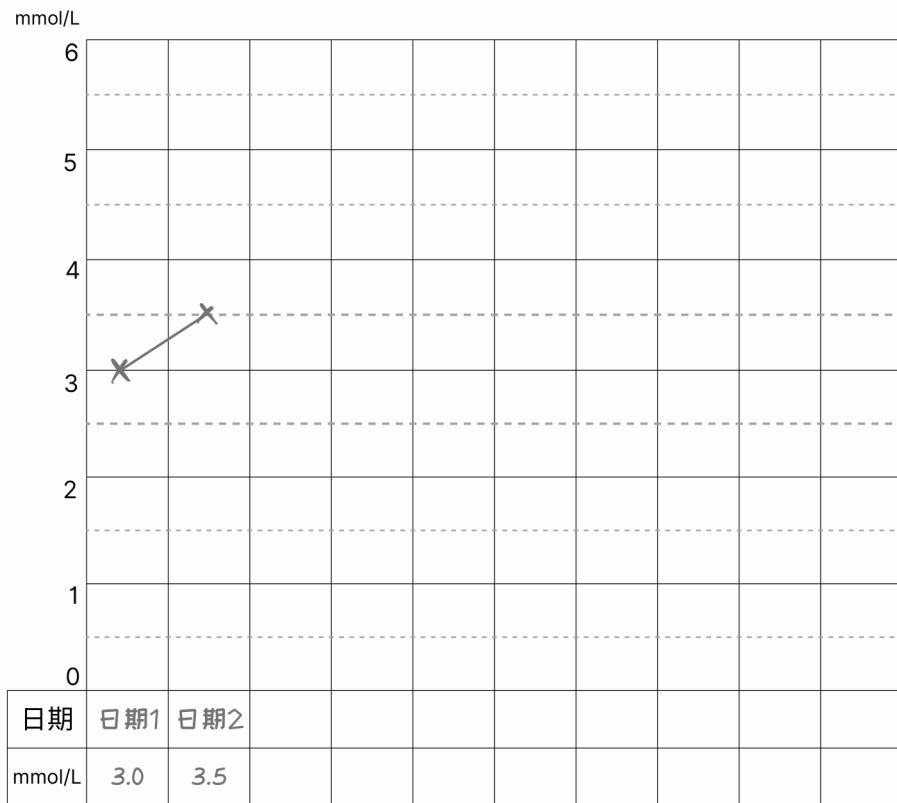
📌 您的保健团队可根据您的健康状况，在图表上标出您的舒张压目标值或范围。


我的疑问或想法：

低密度胆固醇

准备事项

低密度胆固醇 (LDL- Cholesterol) 俗称“坏胆固醇”，因为血液中过多的低密度胆固醇会导致动脉粥样硬化。

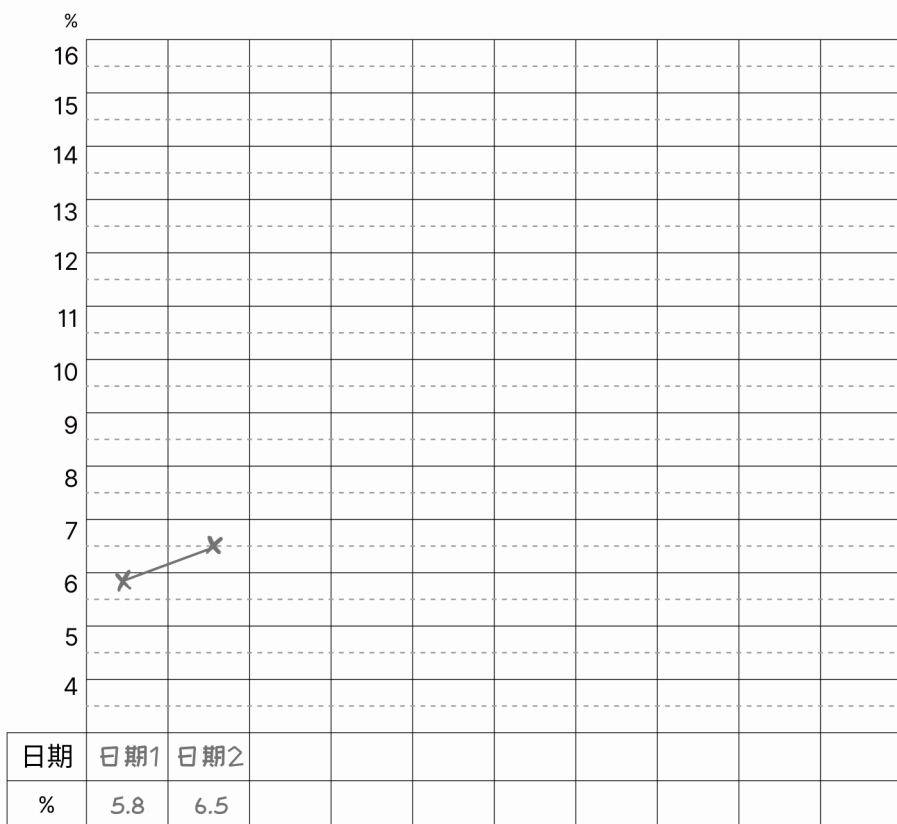


 您的保健团队可以根据您的健康状况，在图表上标出您的低密度胆固醇目标值或范围。

我的疑问或想法：

血糖

糖化血红蛋白(HbA1c)是一种血液检测，可显示您过去两到三个月的平均血糖水平。



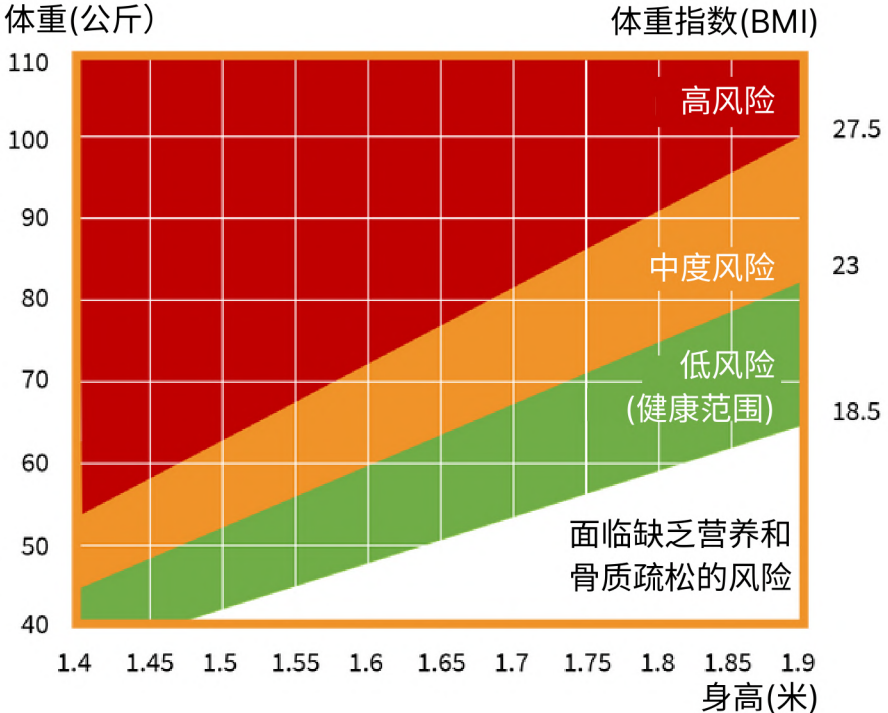
注：如果没有HbA1c的结果，也可使用空腹血糖读数。请参阅第 19 页的理想范围。

🗨️ 您的保健团队可根据您的健康状况，为您定出血糖的目标值或范围。

我的疑问或想法：

准备事项

体重过高会增加健康问题的风险。保持健康的体重有助于控制血糖、血压和胆固醇。



体重指数 (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

- BMI衡量我们的体重是否在健康范围内。
- BMI不应用于计算孕妇、肌肉发达的人和老年人的健康风险。
- 这些体重指数范围也不适用于18岁以下的青少年。

日期	身高(米)	体重(公斤)	体重指数(公斤/米 ²)

在健康咨询之前，
请写下您想与保健
团队讨论的内容。

我所关心的 是什么？



目前对我最重要的事情是什么？

我有哪些顾虑需要与保健团队讨论？

目标 设定



您将在问诊期间讨论您的保健护理计划。
请在这几页上写下您的目标和行动计划。

我打算从哪些方面着手？

设定具体、可衡量、可实现、切合实际以及有时限的目标。

我想要达到什么目标？

这些目标对我有多重要？请圈出最合适的答案。

不重要 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常重要



行动计划

我的实际行动是什么？

我可能会遇到什么障碍？我打算如何克服这些障碍？

我有信心完成以上的目标行动吗？请圈出最合适的答案。

没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 很有信心

预约

记下与您的保健团队的预约时间表，作为自我提醒。

日期	时间	地点	备注

健康日记

自我检视

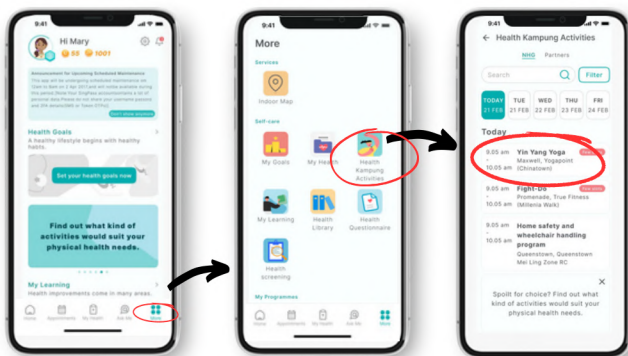
使用本健康日记定期监测您的健康测量指数。

日期	时间	血压	心率	空腹血糖	体重	备注

我的援助资讯

自我检视

通过 NHG Cares 手机程序，您可以更轻松地管理自己的健康！
查询由政府机构，社区合作伙伴和国立健保集团提供的保健和社交活动
并寻找离您最近的社区保健站！



我打算参加的活动

活动	日期	时间	地点	备注



我的进展

在于保健团队的下一次会面前，回顾一下保健护理计划的进展。

日期:

请写下您目前的进展状态:

日期:

请写下您目前的进展状态:

反馈和鼓励话语

医疗团队的信息

您在这几个方面做得很好！
恭喜您，并再接再厉！



这些是您需要关注和改进的地方。
让我们一起努力！





交流空间

您与医疗团队之间的交流信息

致:

发送人:

日期:

信息:

致:

发送人:

日期:

信息:



我的保健资料

“定期体检，益您一生” (Screen for Life)

- 全国身体检查计划

男女 体检须知	18 至 39 岁	40 至 49 岁	50 岁或以上
糖尿病 糖尿病风险评估 (DRA) 网上问卷: letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	检验频率: 根据风险因素的改变做出调整 ¹		
糖尿病 检验项目 HbA1c 检验 ³ 空腹血糖水平 ³	✓ ²	✓	✓
	检验频率: 每三年一次		
肥胖症 检验项目 体重指数(BMI)	✓	✓	✓
	检验频率: 每年一次		
高血压 检验项目 测量血压	✓	✓	✓
	检验频率: 每两年一次		
高胆固醇 检验项目 血脂检验 ³	✓ ²	✓	✓
	检验频率: 每三年一次		
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)			✓
	检验频率: 每年一次		
仅限女性 体检须知			
乳腺癌 检验项目 乳房 X 光检验 (Screening mammogram)			✓
	检验频率: 每两年一次		
子宫颈癌 ⁴ 检验项目 子宫颈检验 (25至29岁) ⁵ (PAP Test)	✓	✓	✓
	检验频率: 每三年一次		
HPV 检验 (30岁及以上) ⁵ (HPV Test)	✓	✓	✓
	检验频率: 每五年一次		

若您有患病风险，您可提早接受筛检或选择更频繁做检查。请咨询医生的意见。

注意

¹ 请继续保持健康生活方式。建议您每两年接受一次糖尿病风险评估，或是随着患病风险因素（例如：年龄、体重或高血压指数）出现变化时，及时进行糖尿病风险评估。

² 仅限那些只提供给完成糖尿病风险评估 (DRA) 为“高风险群”的人士。

























³ 请向您的医生了解更多详情。

⁴ 完成子宫切除手术的女性无需接受子宫颈癌检验。请向医生了解更多详情。

⁵ 曾有过性行为的女性。

理想筛查范围

以下筛查范围是针对没有慢性疾病的居民且仅供参考。如果您患有疾病，请与您的保健团队讨论，因为您的目标范围可能会有所不同。

血压 (mmHg)	收缩压  < 100  100-129  130-159  ≥ 160	舒张压  < 60  60-79  80-99  ≥ 100
低密度胆固醇 (mmol/L)	 ≤ 3.3  3.4-4.0  ≥ 4.1	
血糖 (HbA1c) (%)	 ≤ 6.0  6.1-6.9  ≥ 7.0	
空腹血糖 (mmol/L)	 < 4.0  4.0-6.0  6.1-6.9  ≥ 7.0	
体重指数 (BMI) (kg/m ²)	 < 18.5  18.5-22.9  23.0-27.4  ≥ 27.5	
腰围 (cm)	男性  < 90	女性  < 80




资料来源：
卫生部临床实践指南

全国成人免疫计划 (NAIS)

针对18岁或以上人士

疫苗	18至26岁	27至64岁	65岁或以上
流行性感疫苗(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 (从未注射过该疫苗)
肺炎链球菌多糖疫苗 (PPSV23)	1或2剂 (取决于适应症)		1 剂 (从未注射过该疫苗)
破伤风、白喉、百日咳疫苗 (Tdap)	每次怀孕期间 1 剂		
人乳头状瘤病毒疫苗 (HPV2 或 HPV4)	3 剂 (女性)		
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		

请向医生咨询适合您注射的疫苗。

-  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

资料来源：

全国免疫计划下建议国人注射的各种疫苗 (www.moh.gov.sg)
“定期体检，益您一生” (Screen for Life) 手册 (healthhub.sg)

您的健康 近在指尖

了解国立健保集团如何为您提供医疗保健支援，
请浏览网站 www.nhgcares.com.sg

或拨打热线 6333 1000

今天就下载NHG Cares 手机程序!



App Store



Google Play

