

# 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果的护理规划。

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含义。

信息准确性截至 2024 年 2 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

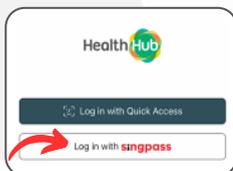
## 准备事项

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



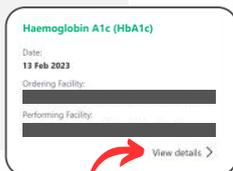
- 2 使用 **Singpass** 登录  
使用 Singpass 应用程序登录或输入  
Singpass 用户名和密码



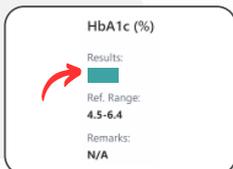
- 3 选择 "**Lab report**" 或 "**Health screening**"  
过去三年内的测试报告可在 HealthHub 应用程序上  
查阅



- 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

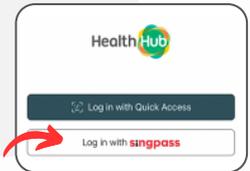
从 App Store (iOS) 或 Google Play (Android) 下载应用程序



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**"

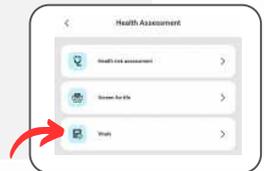
健康风险评估、“定期体检，益您一生”(Screen for Life) 和生命体征可在 HealthHub 应用程序上查看



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



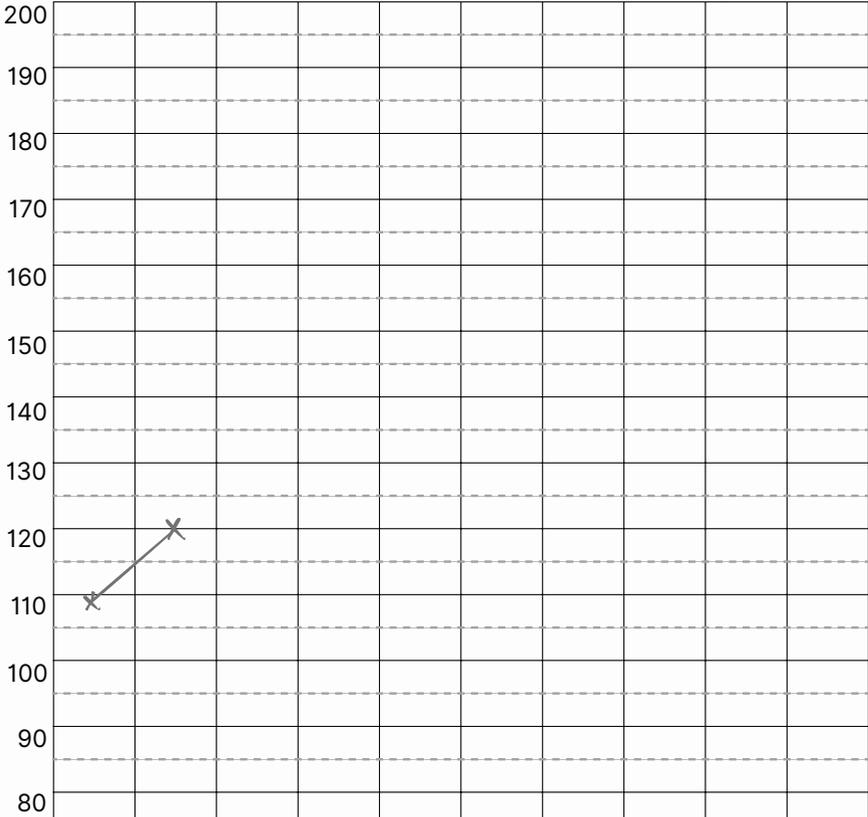
## 准备事项

### 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							

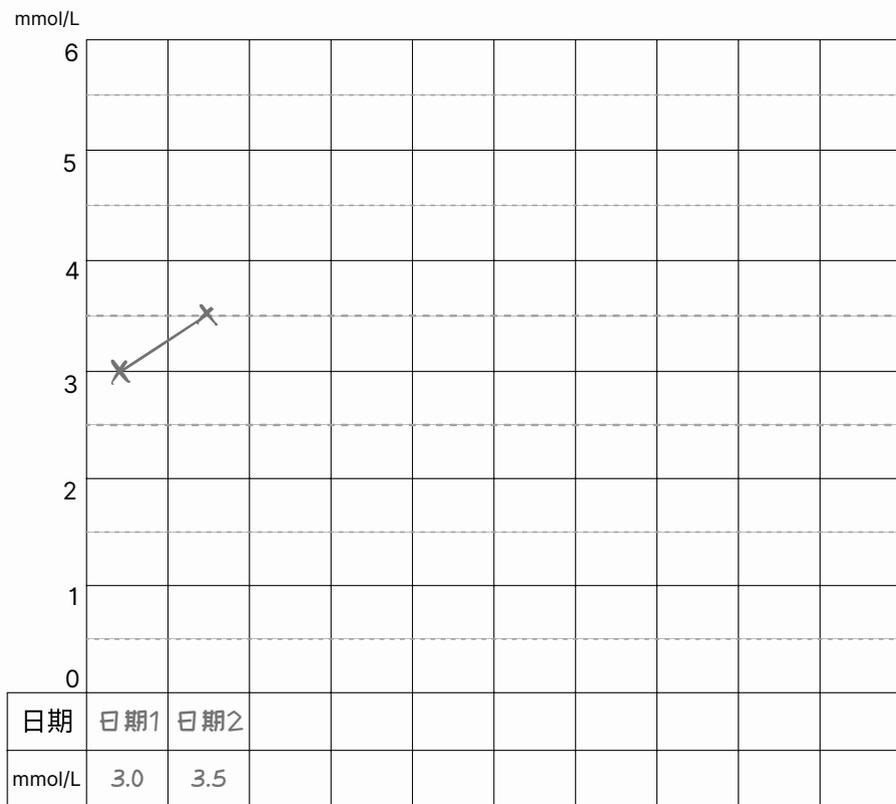
您的保健团队可根据您的健康状况，在图表上标出您的收缩压目标值或范围。



# 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。

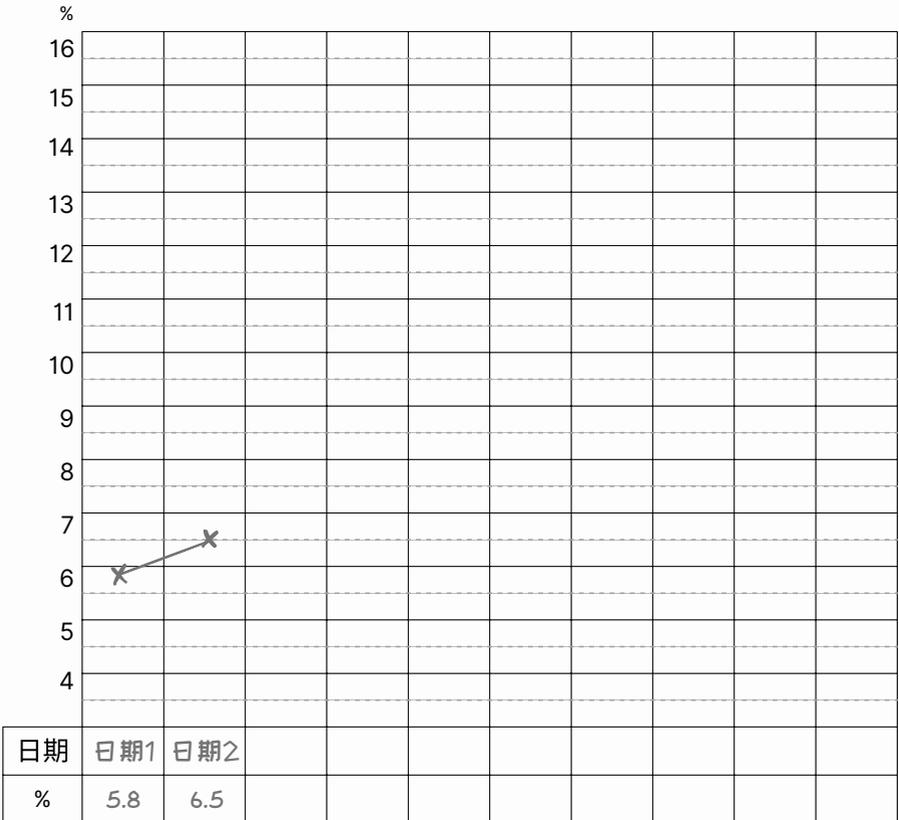


您的保健团队可以根据您的健康状况，在图表上标出您的低密度胆固醇目标值或范围。

**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。



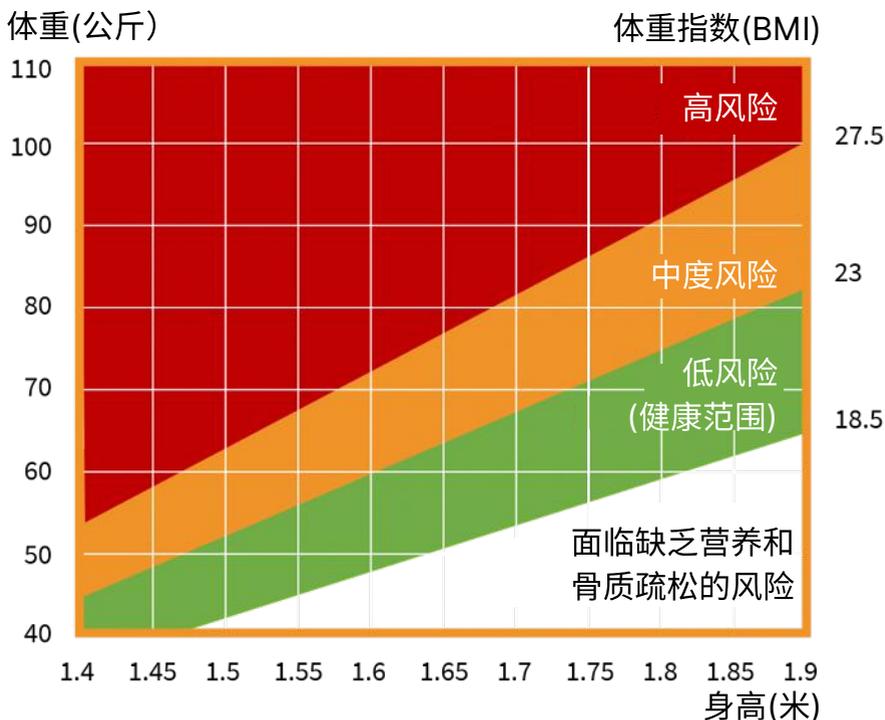
注：如果没有HbA1c的结果，也可使用空腹血糖读数。请参阅第 19 页的理想范围。

👉 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 <sup>2</sup> )

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？

我想要在 \_\_\_\_\_ 之前，  
(日期)

\_\_\_\_\_ (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









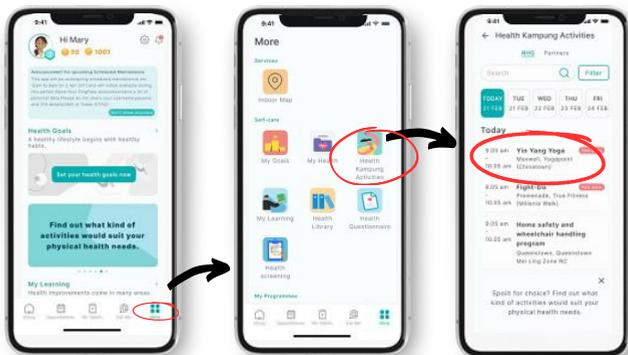




# 我的援助资讯

## 自我检视

通过 NHG Cares 手机程序，您可以更轻松的管理自己的健康！  
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

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！





# 笔记



# 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 <sup>1</sup>		
糖尿病 检验项目 HbA1c 检验 <sup>3</sup> 空腹血糖水平 <sup>3</sup>	✓ <sup>2</sup>	✓	✓
	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 <sup>3</sup>	✓ <sup>2</sup>	✓	✓
	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		
<b>仅限女性 体检须知</b>			
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 <sup>4</sup> 检验项目 子宫颈检验 (25至29岁) <sup>5</sup> (PAP Test)	✓	✓	✓
	检验频率: 每三年一次		
HPV 检验 (30岁及以上) <sup>5</sup> (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

<sup>1</sup> 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。

<sup>2</sup> 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。

<sup>3</sup> 请向您的医生了解更多详情。

<sup>4</sup> 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。

<sup>5</sup> 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。

<b>血压</b> (mmHg)	<b>收缩压</b>  < 100  100-129  130-159  ≥ 160	<b>舒张压</b>  < 60  60-79  80-99  ≥ 100
<b>低密度胆固醇</b> (mmol/L)	 ≤ 3.3  3.4-4.0  ≥ 4.1	
<b>血糖</b> (HbA1c) (%)	 ≤ 6.0  6.1-6.9  ≥ 7.0	
<b>空腹血糖</b> (mmol/L)	 < 4.0  4.0-6.0  6.1-6.9  ≥ 7.0	
<b>体重指数 (BMI)</b> (kg/m <sup>2</sup> )	 < 18.5  18.5-22.9  23.0-27.4  ≥ 27.5	
<b>腰围</b> (cm)	<b>男性</b>  < 90	<b>女性</b>  < 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](http://www.moh.gov.sg))  
“定期体检，益您一生” (Screen for Life) 手册 ([healthhub.sg](http://healthhub.sg))

