什么是健康SG?

健康SG是一项全国性的健康促进计划。在该计划下，您可信赖的家庭诊所可为您尽早发现健康问题，管理现有的疾病，以帮助您保持健康。

要点

- 到您所选定的健康SG诊所接受专门护理
- 与您的医生一起制定您专属保健护理计划
- 预防或管理慢性病和并发症
- 享受更高的保健津贴和福利
- 了解和参与各种有益健康的活动

主要福利

从2023年起:

- 首次免费健康咨询，并享有制定专属保健护理计划。这项计划的内容包括个人保健目标以及针对生活方式改变、治疗、定期体检和接种疫苗方面的建议
- 首次完成健康咨询后，可获取相等于$20的健康积分
- 新加坡公民可享有全额补贴，免费进行体检和接种疫苗

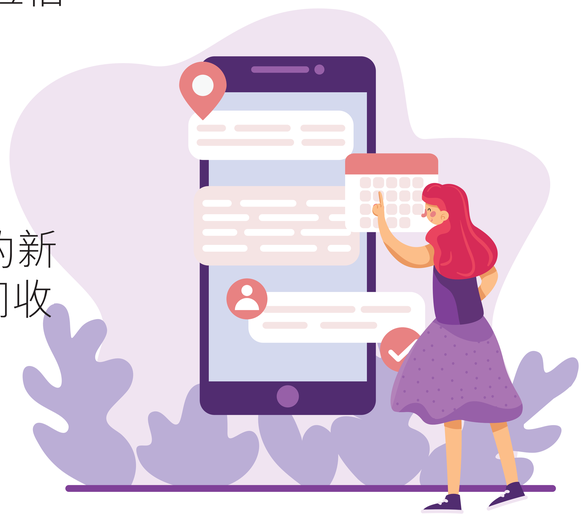
从2024年起:

- 健康SG慢性疾病津贴层级：持有CHAS卡、立国一代和建国一代的慢性疾病患者在家庭诊所购买指定药物时，能以综合诊疗所相似的售价购买
- 使用保健储蓄户头全额支付治疗慢性疾病的费用

您符合报名吗?

年龄60岁或以上的新加坡居民将逐步通过卫生部的短信邀请加入计划

年龄介于40岁到59岁的新加坡居民将在后续期间收到短信邀请



什么是保健护理计划?

在您的首次健康咨询，您将与家庭医生合力制定一个专属保健护理计划。
这包括下列内容:

1. 个人保健目标，例如-

- 在3个月内把您的目标体重降到或保持在65公斤
- 2023年12月31日前戒烟
- 在6个月内将您的目标血压保持在<140/90毫米汞高
- 坚持每周运动3天
- 参与下列计划:
    i. 戒烟计划

2. 推荐的体检和疫苗接种

3. 预约见您的家庭医生，跟进自己的健康状况

4. 与家庭医生一起记录讨论内容

5. 阅读保健资讯网和健康365应用程序上推荐的文章并参与
其中的各项活动

迈向更健康的你

集合医疗与社区联合伙伴，以提供综合医疗服务

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

NUHS
National University Health System

SingHealth
Defining Tomorrow's Medicine

三个简单步骤，开启您的健康SG之旅



关怀社区

Primary Care Network

Family Doctors



RESIDENTS



支持乐龄人士和看护者

active ageing CENTRE

aic agency for integrated care

SUPPORTED BY MOH AND AIC

Silver generation office

Part of QiC

推广健康的生活方式

Health Promotion Board

People's Association

Sport SINGAPORE

Active Health

提供IT支助以确保流畅的体验

INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

SMART NATION & DIGITAL GOVERNMENT OFFICE

synapxe

Healthier SG

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

第一步

注册

收到卫生部的短信邀请后报名，下载“保健资讯网（HealthHub）”手机应用程序

第二部

预约医生

安排您的首次健康咨询，并享有全额补贴
与您的家庭医生指定专属保健护理计划



第三步

参与

按照保健护理计划，参与健康365（Healthy 365）应用上的各种活动



在您住家附近的健康SG诊所接受护士和护理协调员的支援

在健康SG计划下，所有参与的私人所将成为基层医疗护理网络(PCN) 的一部分，以加强对您的保健护理计划的支援。

这些诊所将为您提供:

1. 一支专门的护士和护理协调员团队
   - 协助管理好您的慢性疾病，并提高健康水平
   - 在全国糖尿病参考资料等全国性框架的指导下，提供验证过的优质护理方法

2. 获取医疗辅助和t社区合作伙伴服务
   - 糖尿病视网膜摄影
   - 糖尿病足部筛查
   - 护士辅导规划

3. 通过“保健资讯网（HealthHub）”手机应用程序上的专属保健护理计划系统性跟踪、监视和管理您的健康状况

4. CHAS、立国一代和建国一代卡持有者的医疗费用均将有津贴

以病人为中心的护理

全科医生 | 病人 | 护士 | 护理协调员

1. 去全科诊所看医生
2. 诊断和制定专属保健护理计划
3. 推荐相关服务*并安排预约
4. 预约（例如，糖尿病视网膜摄影、糖尿病足部筛查和护士辅导）
5. 评估检查结果并跟进

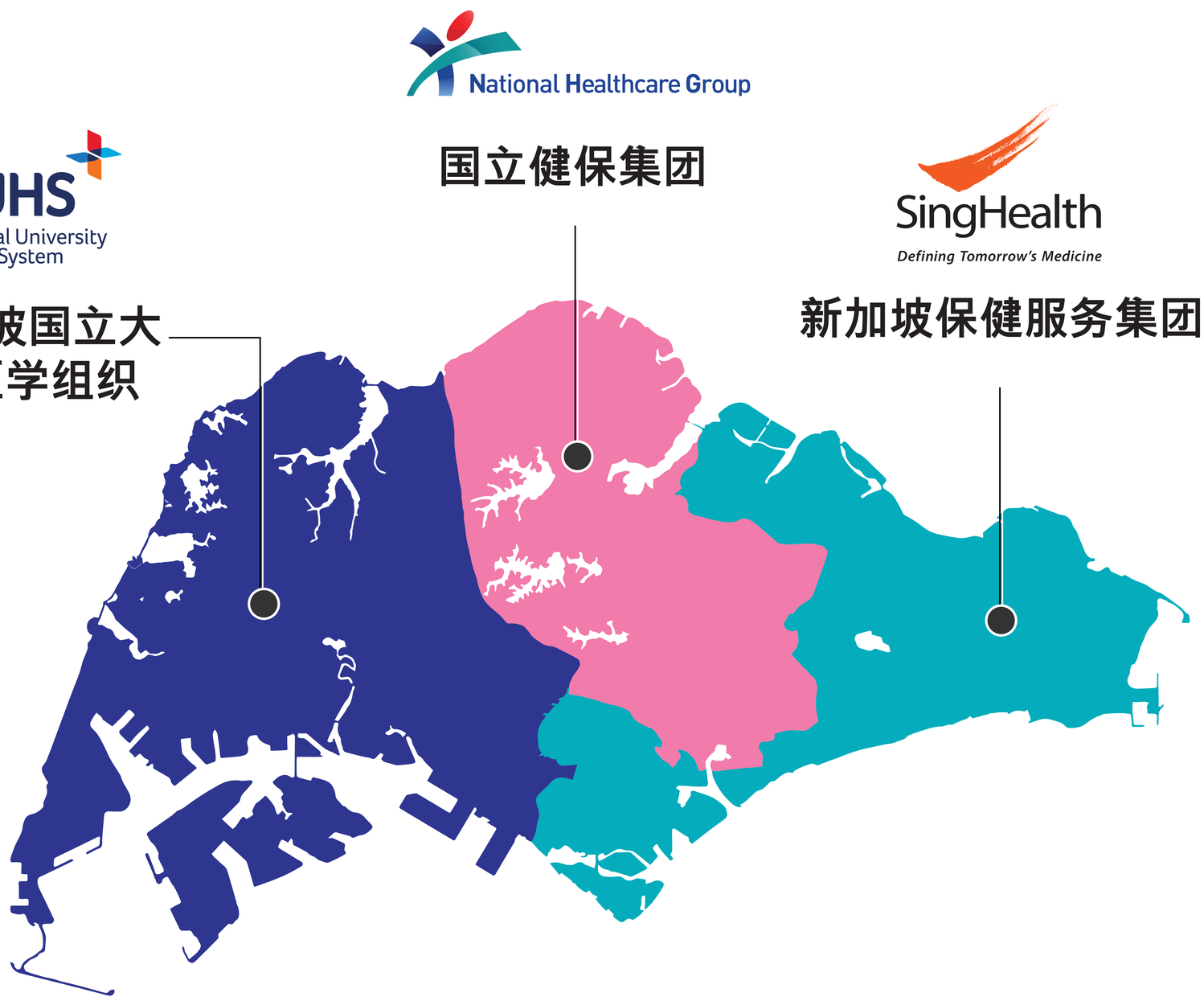
*如有必要的话

什么是区域保健经理?

作为区域保健经理，新加坡的三个医疗集群将协助居民提高他们的健康水平，与家庭医生和社区合作伙伴紧密合作以满足居民的保健和社会护理需求。

您的区域保健经理将

- 帮助满足您的健康与保健需求
- 将您与各项服务和计划对接
- 与和社区伙伴，提供服务



体检更方便、更便宜：“定期体检，益您一生”计划

通过早期检测和恰当干预，您能够预防或延迟某些疾病及其并发症。

“定期体检，益您一生”计划：

- 为新加坡居民提供低收费的体检*
- CHAS 家庭诊所和综合诊疗所以津贴价收费
- 筛查心血管风险因素（肥胖、糖尿病、高血压和高血脂）以及子宫颈癌、结直肠癌和乳癌

扫描QR码
了解更多详情!

https://go.gov.sg/suyww9

*** 请向您加入的健康SG诊所询问您是否符合体检资格或您在“定期体检，益您一生”计划下到期要做的体检**

Overview

What You Need To Know About Health Screening

Female — To screen for	18 TO 39 YEARS	40 TO 49 YEARS	50 YEARS AND ABOVE
Diabetes Screening Test — HbA1c[5], Fasting blood glucose[5]	✓[1]	✓	✓
	Frequency: Once every three years		
Diabetes Risk Assessment — Short questionnaire on letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Frequency: Changes to any of the risk factors[2]		
Obesity Screening Test — Body Mass Index (BMI)	✓	✓	✓
	Frequency: Once a year		
High Blood Pressure Screening Test — Blood pressure measurement	✓	✓	✓
	Frequency: Once every two years		
High Blood Cholesterol Screening Test — Lipid Profile[5]	✓[1]	✓	✓
	Frequency: Once every three years		
Colorectal Cancer Screening Test — 2-day Faecal Immunochemical Test (FIT)			✓
	Frequency: Once a year		
Breast Cancer Screening Test — Screening mammogram			✓
	Frequency: Once every two years		
Cervical Cancer[3] Screening Test — Pap Test (25 to 29 years)[4]	✓	✓	✓
	Frequency: Once every three years		
HPV Test (30 years and above)[4]	✓	✓	✓
	Frequency: Once every five years		

Male — To screen for	18 TO 39 YEARS	40 TO 49 YEARS	50 YEARS AND ABOVE
Diabetes Screening Test — HbA1c[5], Fasting blood glucose[5]	✓[1]	✓	✓
	Frequency: Once every three years		
Diabetes Risk Assessment — Short questionnaire on letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Frequency: Changes to any of the risk factors[2]		
Obesity Screening Test — Body Mass Index (BMI)	✓	✓	✓
	Frequency: Once a year		
High Blood Pressure Screening Test — Blood pressure measurement	✓	✓	✓
	Frequency: Once every two years		
High Blood Cholesterol Screening Test — Lipid Profile[5]	✓[1]	✓	✓
	Frequency: Once every three years		
Colorectal Cancer Screening Test — 2-day Faecal Immunochemical Test (FIT)			✓
	Frequency: Once a year		

Find out more about vaccinations at **https://go.gov.sg/hpv-vaccination**

Note: Screening can start at an earlier age or be done more frequently if you have risk factors for the disease. Please discuss this further with your doctor.

[1] Only for those found to be ‘At Higher Risk’ via the Diabetes Risk Assessment.
[2] Continue practising a healthy lifestyle. You are recommended to re-take the DRA every two years, or as often as there are changes in the variables (e.g. age, weight or high blood pressure history).
[3] Women who have had a total hysterectomy need not go for cervical cancer screening. Check with your doctor to find out more.
[4] For females who have ever had any sexual activity.
[5] Check with your doctor to find out more.

提前做好接种疫苗

接种疫苗，保护您自己和您的亲人免于罹患能用疫苗预防的各种疾病!

为什么要接种疫苗?

有备无患!

您接种之后,

- 您的免疫系统得到了加强
- 您的身体更好地做好准备，抵抗可能侵入您身体的病原体

接种疫苗训练您的身体

您的身体将会识别这些病原体，就像您曾经得过这种疾病一样。您的免疫系统将记住如何抵抗它。

扫描QR码了解更多详情!

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/vaccinate-hsgroadshow

您需要接种哪些疫苗

获得全额补助，接种“全国成人免疫计划(NAIS)”下推荐的各种疫苗。
向您加入的健康SG诊所询问您需要接种哪些疫苗。
适用于符合资格的新加坡人。

疫苗	18–26岁	27–64岁	≥65岁
流感 (INF)	每年或每季1剂		每年或每季1剂
肺炎球菌结合疫苗 (PCV13)	1剂		
肺炎球菌多糖疫苗 (PPSV23)	1或2剂（取决于适应症）		1剂
无细胞百白破疫苗 (Tdap)	每次怀孕期间1剂		
人类乳头瘤病毒 (HPV2 或 HPV4)	3剂（妇女）		
乙型肝炎 (HepB)	3剂		
麻腮风三联疫苗 (MMR)	2剂		
水痘 (VAR)	2剂		

推荐给符合年龄要求的成年人

推荐给患有某种疾病或适应症的成年人

推荐给之前没有接种或缺乏过去传染或免疫证据的成年人

对于加入健康SG (HSG)的新加坡公民，在他们加入的HSG诊所里接种NAIS下政府推荐的疫苗时将获得全额资助。

同您的医生交谈有关推荐您的疫苗。
上网浏览vaccinesprotect.gov.sg，了解更多资讯。

什么是社保援助计划(CHAS)?



社保援助计划（CHAS）让所有持有CHAS卡的新加坡公民，包括建国一代（PG）和立国一代（MG）卡持有者，在住家附近的参与诊所享有医疗与牙科护理津贴。



去住家附近的私人诊所/牙科诊所方便就诊



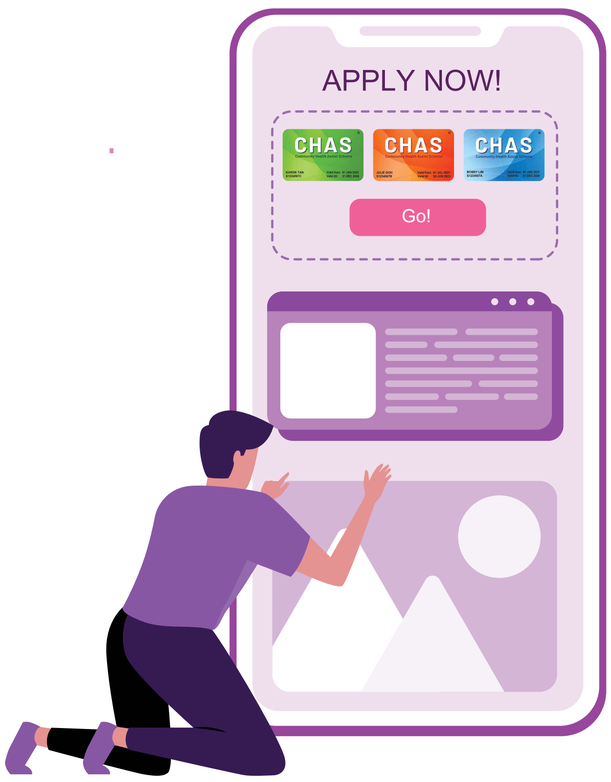
私人诊所或牙科诊所的医疗津贴

*只限于CHAS蓝/橙，立国一代和建国一代卡

CHAS如何支持健康SG?

在您选定的健康SG诊所享有医疗护理津贴。

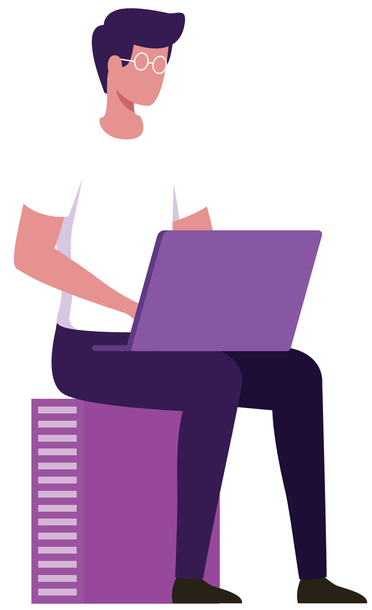
从2024年上半年起，CHAS卡持有者从选定的健康SG诊所，以同综合诊疗所相近的费用获取慢性病治疗药物。



请扫以下二维码申请CHAS

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/4ay53u



新加坡公民能够获得以下津贴:

定期体检，益您一生

每次常规体检只要支付**0到5元**。



Pioneer Generation (PG)

$0



Merdeka Generation (MG)

$2



CHAS Blue or Orange Card

$2



CHAS Green Card / Eligible Singapore Citizens

$5

政府推荐的疫苗

如果您符合全国成人免疫计划规定的年龄、性别、接种史、病情或适应症，您接种政府推荐的疫苗时就可以获得津贴。

慢性病患者津贴

津贴的保健护理服务

CHAS 全科诊所转介的病人能够获得各种保健护理服务津贴，例 如糖尿病足部筛查、糖尿病视网膜摄影和社区卫生中心（CHC）及基层医疗护理网络（PCN）诊所的护士辅导。



CHAS能够怎样帮助您更好地管理慢性疾病?

拥有护理团队的支持

您将得到由家庭医生、护士和护理协调员组成的医疗团队支持，帮助控制您的慢性疾病。



CHAS能够怎样帮助您更好地管理慢性疾病?

转介专科门诊诊所（SOC）津贴

如果评估认定您需要专科医生护理，您可被转介至公共专科门诊诊所或公共牙科国家专科中心（NSC）

您在公共SOC所能享有的津贴取决于您的支付能力调查。有关津贴方面的更多资讯，请上网浏览卫生部网站或直接向公共SOC查询。



您符合CHAS标准吗?



	 CHAS 绿卡	 CHAS 橘卡	 CHAS 蓝卡	 立国一代	 建国一代
家庭人均月收入 对于有收入家庭	多过 2000元	1201 - 2000元	1200元 及以下	所有建国一代和立国一代卡持有者, 不论收入或住家年值, 都将享有CHAS 福利	
住家年值 对于没有收入的家庭	多过 21000元	13001 - 21000元	13000元 及以下		

您符合CHAS标准吗?

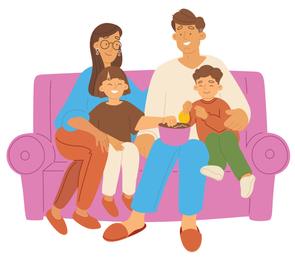


家庭人均月收入

(对于有收入家庭)

家庭月总收入 ÷ 住在同一个身份证地址的家庭总人数 = 家庭人均月收入

例如，$8000/ 4 =人均每月收入为2000元



住家年值

(对于没有收入的家庭)

年值是指如果出租房子可以收到的估算年租值，不包括置办家具和维护费用在内。它由国税局确定，可以上网mytax.iras.gov.sg查询。



请注意，2023年年值修正不会影响津贴享受资格，因为2022年的年值将用于确定2023年的津贴额。

CHAS/MG/PG卡持有者享有的津贴

	 CHAS 绿卡	 CHAS 橘卡	 CHAS 蓝卡	 立国一代 (MG)	 建国一代 (PG)
常见疾病[1]	不适用	多至每次问诊10元津贴	多至每次问诊18.50元津贴	多至每次问诊23.50元津贴	多至每次问诊28.50元津贴
部分慢性疾病 – 简单[2]	多至每次问诊28元津贴，顶限为112元/年	多至每次问诊50元津贴，顶限为200元/年	多至每次问诊80元津贴，顶限为320元/年	多至每次问诊85元津贴，顶限为340元/年	多至每次问诊90元津贴，顶限为360元/年
部分慢性疾病 – 复杂[2]	多至每次问诊40元津贴，顶限为160元/年	多至每次问诊80元津贴，顶限为320元/年	多至每次问诊125元津贴，顶限为500元/年	多至每次问诊130元津贴，顶限为520元/年	多至每次问诊135元津贴，顶限为540元/年

[1] 顶限为每位病人每年在所有CHAS诊所就普通疾病问诊24次

[2] “简单”是指就一种慢性疾病问诊。“复杂”是指就多种慢性疾病或带并发症的一种慢性疾病问诊。

从2024年起实施的新健康SG慢性疾病津贴层级

病人每次就诊时可以选择获得新健康SG慢性疾病或现有CHAS慢性疾病层级津贴

CHAS卡	对于患有CDMP慢性疾病的病人		
	医疗服务[1]与非健康SG白名单药物[2]津贴		健康SG白名单药物[3]津贴
	简单[4]	复杂[4]	简单或复杂[4]
 CHAS 绿卡	多至每次问诊28元津贴，顶限为80元/年	多至每次问诊40元津贴，顶限为110元/年	津贴50%，没有金额顶限
 CHAS 橘卡	多至每次问诊50元津贴，顶限为130元/年	多至每次问诊80元津贴，顶限为210元/年	津贴75%，没有金额顶限
 CHAS 蓝卡	多至每次问诊80元津贴，顶限为210元/年	多至每次问诊125元津贴，顶限为330元/年	津贴75%，没有金额顶限
 立国一代 (MG)	多至每次问诊85元津贴，顶限为230元/年	多至每次问诊130元津贴，顶限为350元/年	津贴81.25%，没有金额顶限
 建国一代 (PG)	多至每次问诊90元津贴，顶限为240元/年	多至每次问诊135元津贴，顶限为360元/年	津贴87.5%，没有金额顶限

[1] “服务”是指健康SG门诊诊所提供的保健护理服务，例如咨询和检查（血液检测等）
[2] 健康SO白名单将包括为了管理CDMP疾病在综合诊疗所常用的药物。
[3] 适用于健康SG白名单上标准药物清单里的药物。
健康SG白名单上所列的药物援助基金(MAF)药物津贴详情将随后发布。
[4] “简单”是指就一种慢性疾病问诊。“复杂”是指就多种慢性疾病或带并发症的一种慢性疾病问诊。