

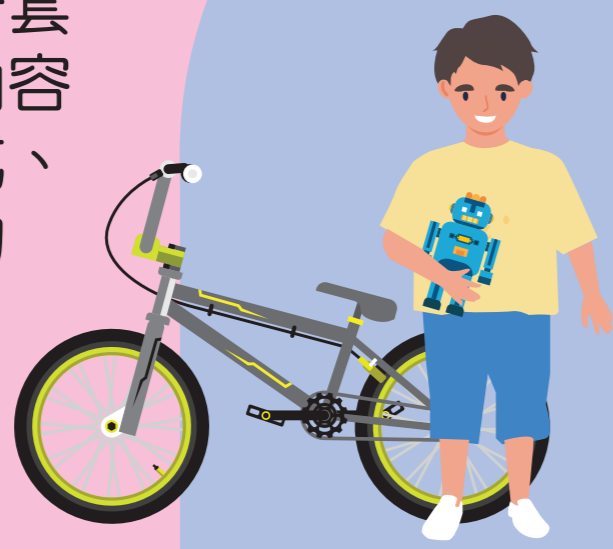
我們要
健康啲...
病少啲...
開心啲...

健康人生計劃

Life Course Preventive Care Plan

甚麼是「健康人生計劃」？

「健康人生計劃」是一套個人化的健康策略，內容包括建立健康生活模式、接種疫苗以提昇免疫力及透過進行篩查及早診斷和治療疾病。



健康生活，從今天開始

我的家庭醫生和地區康健中心的專業團隊會根據我的性別、年齡及家族病史等因素來制定健康人生計劃。



人生不同階段，有不同健康需要

立即掃描二維碼進行自我健康評估以了解最適合的健康人生計劃：



	兒童 (0-10歲)	青少年 (11-18歲)	成年 (19-44歲)	成年 (45-64歲)	老年 (65歲或以上)
健康生活模式	<ul style="list-style-type: none"> 無煙生活 攝取均衡營養 恆常運動 限制屏幕時間 	<ul style="list-style-type: none"> 無煙生活 遠離酒精 攝取均衡營養 恆常運動 限制屏幕時間 	<ul style="list-style-type: none"> 無煙生活 遠離酒精 攝取均衡營養 恆常運動 體重管理 	<ul style="list-style-type: none"> 無煙生活 遠離酒精 攝取均衡營養 恆常運動 體重管理 	<ul style="list-style-type: none"> 無煙生活 遠離酒精 攝取均衡營養 恆常運動 體重管理
監察健康成長及發展	<ul style="list-style-type: none"> 定期量度及監察身高和體重 評估肥胖風險 進行健康及發展監察 聽力測試 視力測試 	<ul style="list-style-type: none"> 定期量度及監察身高和體重 評估肥胖風險 聽力測試 視力測試 	—	—	—
疫苗接種	分階段為適齡兒童接種疫苗*	分階段為適齡青少年接種疫苗* (包括人類乳頭瘤病毒疫苗)	<ul style="list-style-type: none"> 季節性流感疫苗(每年) 2019冠狀病毒病疫苗 	<ul style="list-style-type: none"> 季節性流感疫苗(每年) 2019冠狀病毒病疫苗 帶狀疱疹疫苗[50-64歲] 	<ul style="list-style-type: none"> 季節性流感疫苗(每年) 2019冠狀病毒病疫苗 肺炎球菌疫苗 帶狀疱疹疫苗
慢性疾病篩查	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓 	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓 糖尿病 高血脂症 [50-64歲] 	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓 糖尿病 高血脂症 [65-75歲]
癌症篩查	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸癌篩查[25-44歲] (曾有性經驗的女性) 乳癌篩查 [44歲] 	<ul style="list-style-type: none"> 大腸癌篩查 [50-64歲] 子宮頸癌篩查 (曾有性經驗的女性) 乳癌篩查 前列腺癌篩查 	<ul style="list-style-type: none"> 大腸癌篩查[65-75歲] 子宮頸癌篩查 (曾有性經驗的女性) 乳癌篩查 [65-69歲] 前列腺癌篩查[65-70歲]
最新版本的 健康人生計劃			男士 女士	男士 女士	男士 女士

* 兒童及青少年須接種不同種類的疫苗及加強劑，以預防傳染病。疫苗接種可分別於衛生署轄下各母嬰健康院、就讀小學或私家醫務所進行。

- 屬政府資助服務。就個人健康狀況或資助詳情，請掃描有關二維碼瀏覽計劃內容或向你的家庭醫生或地區康健中心的醫護團隊查詢。
- 屬非政府資助服務。請諮詢你的家庭醫生作個人評估。

如何參與「健康人生計劃」？

記得做足以下 3 個事項

1 成為地區康健中心會員

- 地區康健中心為市民提供全面的服務包括：
- ▶ 慢性疾病 / 癌症預防及篩查
 - ▶ 評估健康風險
 - ▶ 配對家庭醫生
 - ▶ 提供地區醫社服務及資訊
 - ▶ 提供健康人生資訊及預防教育



2 找一個信賴的家庭醫生

家庭醫生熟悉我的背景、病歷及身體狀況，能按個人需要提供最適切、全面和持續的治理，並就預防及自我管理疾病提供專業建議，照顧我和家人的健康。



3 實踐健康建議

立即與地區康健中心專業團隊 / 家庭醫生一同計劃及實踐健康人生計劃



上述資訊屬一般健康建議。如有任何疑問，請向你的家庭醫生或地區康健中心的醫護團隊查詢。

請瀏覽以下網站了解更多有關最新版本的「健康人生計劃」：<https://www.healthbureau.gov.hk/pho/LCPC>