健康人生計劃

（男士65歲或以上）

人生不同階段　有不同健康需要



我們現在65歲或以上，我想

健康啲...　病少啲...　開心啲...

中華人民共和國
香港特別行政區政府
醫務衞生局

地區康健中心
District Health Centre

首先你要...



成為
地區康健中心會員

及

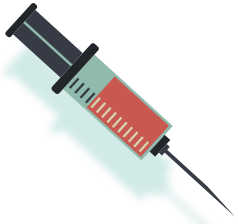
找一個你信賴的
家庭醫生



根據你的**性別**、**年齡**及**家族病史**來為你和你的家人規劃健康

☑ 記得做足以下事項

☐疫苗接種



- 季節性流感疫苗（政府資助計劃）
- 2019冠狀病毒病疫苗（政府資助計劃）
- 肺炎鏈球菌疫苗（政府資助計劃）
- 帶狀疱疹疫苗（非政府資助項目）

個人風險評估

季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗接種的高風險情況包括：

- 曾患侵入性肺炎球菌病、腦脊液滲漏或裝有人工耳蝸；
- 長期心血管疾病（高血壓而沒有併發症除外）、肺病、肝病或腎病；
- 新陳代謝疾病包括糖尿病或肥胖（體重指數30或以上）；
- 免疫力弱（因情況如無脾臟、人類免疫力缺乏病毒感染／愛滋病或癌症／類固醇治療引致）；及
- 長期神經系統疾病致危及呼吸功能、難於處理呼吸道分泌物、增加異物入肺風險或欠缺自我照顧能力。

健康資訊

2019冠狀病毒病疫苗接種計劃

疫苗資助計劃

■健康生活模式



無煙生活



不喝酒



恆常運動

- 每周至少150分鐘中等強度體能活動或
  至少75分鐘劇烈強度體能活動（每周至少3天）和
- 每周至少2天進行肌肉強化活動。

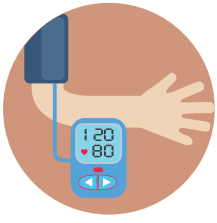
（按自己身體狀況而調節，循序漸進）

體重管理

- 維持理想體重指數18.5－22.9



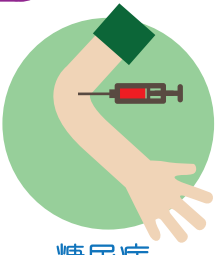
■預防慢性疾病*



高血壓

至少每2年檢查
一次血壓

政府資助計劃



糖尿病

至少每3年篩查
一次糖尿病

政府資助計劃



高血脂症

[65-75歲] 至少
每3年篩查一次高血脂症
（非政府資助項目）

＊　如有其他風險因素，請諮詢家庭醫生和按建議做篩查。

癌症篩查*

大腸癌篩查 [65-75歲]

政府資助計劃 / 方案

- 每1 -2 年進行大便隱血測試；或
- 每5年進行乙狀結腸鏡檢查；或
- 每10年進行大腸鏡檢查。

大腸癌篩查計劃

前列腺癌篩查 [65歲或以上]

（非政府資助項目）

- 無相關症狀者可先諮詢家庭醫生，並按需要及建議做篩查。

個人風險評估

增加患大腸癌的風險因素包括：

- 帶有「連氏綜合症」基因突變；
- 帶有「家族性大腸腺瘜肉病」基因突變；
- 有大腸癌家族史，即有一位直系親屬於60歲或以前確診大腸癌或有兩位或以上的直系親屬患有大腸癌（不論確診歲數），但沒有遺傳性腸病的人士。

增加患前列腺癌的風險因素包括：

- 非裔美洲人；
- 有前列腺癌家族史，即有一位或以上直系親屬於65歲或以前確診患上前列腺癌。

* 如有其他風險因素，請諮詢家庭醫生和按建議做篩查。

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/站的醫護團隊查詢。

了解更多有關
健康人生計劃

政府物流服務署印