



找時間健身

美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建議，每週五天各進行 30 分鐘中度活動。有些日子裡，這可能感覺做不到。這裡有些方法，讓您在時間不站在您這邊時，還能擠出時間活動：

- 儘量選擇爬樓梯。
- 有時間時，走較遠的路。
- 如果開車，將車子儘可能停在離目的地最遠的地方。如果搭乘大眾運輸工具，提早一站下車，剩下的路途步行前往。
- 走到同事身邊問問題，而非傳送電子郵件。
- 若公務出差，事先規劃選擇有健身房的飯店，或者攜帶跳繩在房內使用。

做這些小選擇以保持活動，整天累積下來能幫助您達到您的健康與保健目標。

在安保健康保險 (EmblemHealth)，活動身體有賺頭

安保健康保險相信，您做出健康的選擇，應該獲得獎勵。我們明白規律運動需要花費多少動力，而我們希望多推您一把，讓您保持活動。您身為安保健康保險會員，可能有資格參與我們的運動獎勵方案 (Exercise Rewards Program)，每年賺取高達 \$400。

想開始參與，請造訪運動獎勵網站，並從 9,000 多間合作的健身中心網絡中進行選擇。

欲進一步瞭解如何追蹤自己的就診和賺取獎勵的相關資訊，請造訪 exerciserewards.com 或撥打 877-810-2746。



我們是您的鄰居！



安保社區關懷中心 (EmblemHealth Neighborhood Care) 是所有人都適用的社區資源。我們的客戶醫護導航員都充滿熱忱，想要完整地瞭解您。

我們提供支援您身體、財務、心智、社會及情緒健康的方案。我們不僅在社區中提供服務，我們也住在這裡。我們熟悉社區資源，並在此協助您瞭解您的保健。我們能幫助您：

- 尋找符合您需求的醫生。
- 解決索賠或帳單問題。
- 充分運用您的保險受益。
- 發掘降低自付費用的新方法。
- 尋找適合您的醫療保險計劃。

想要知道我們的位置嗎？請造訪 emblemhealth.com/Neighborhood 取得我們在紐約地區의完整服務地點列表。

我們都值得擁有可以信賴的鄰居。



卓越中心 為您承保

您身為安保健康保險會員，可能有權透過我們的卓越中心方案，接受業界頂尖醫院的癌症護理和矯形科服務。

2019年7月1日起，大部分嚴重受傷或患有癌症或矯形科和肌肉骨骼相關疾病的會員，可以使用我們的業界頂尖醫院合作夥伴「紀念斯隆凱特琳癌症中心」(Memorial Sloan Kettering Cancer Center) 和提供特殊手術的醫院 (HSS, Hospital for Special Surgery)。

這些頂尖醫院和醫生因其高品質、患者至上的護理和一流的研究、培訓和技術標準獲得全國認可。在曼哈頓、長島、韋斯賈斯特和紐澤西都設有其許多便利的據點。

您可以撥打您會員卡背面的號碼，瞭解這些中心是否屬於您所在網絡，並進一步認識您在卓越中心的承保服務範圍，包括分攤費用資訊。除了癌症和矯形科之外，不久的將來可能提供其他卓越中心。



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

名詞釋義！ 常規治療



這是您接受的一般性醫療保健，包括定期體檢或感冒及疼痛就診。

您前往專科醫生處看病之前，可能必須前往常規治療主治醫生處看診。

資料來源：美國新聞與世界報導 (U.S. News & World Report)

安保健康保險會員重要資源

在安保健康保險，我們致力於提供您完整的支援。此承諾中很重要的一部分就是確保您瞭解所有可用的資源。這些資源包括：

- 可在我們網站上取得的會員資源。
- 您的隱私權。
- 您的外部上訴權利。
- 您的會員權利與責任。
- 如何查找醫生或醫院。
- 如何取得醫療服務提供方名錄。
- 如何取得您偏好語言的資訊。
- 隨著子女成長轉換適合的醫生。
- 如果您達到保險受益限額，該怎麼辦？
- 我們的護理管理服務。
- 協調您的醫療保健。
- 運用管理裁定。
- 我們的品質改善計劃。
- 您的藥房承保內容。
- 瞭解新的醫藥科技如何可能成為承保的保險受益。

如需深入瞭解，請造訪 emblemhealth.com/HealthMatters，或撥打您會員身份卡背面的號碼聯絡我們。您也可以要求以您偏好的語言，將本資訊的副本郵寄給您。

安保健康保險出版的《Health Matters》雜誌，旨在探討時下的健康話題，讓會員可更加享受我們的服務。此刊物不能取代醫師護理和醫囑。您應始終與醫生溝通您的個人健康需求。此並非完整的福利說明。如需更多資訊，請與本計劃聯絡。可能適用上限、分攤費用和限制規定。這些規定可能每年變化。我們的網絡可能會隨時變更。您將會在必要時收到通知。