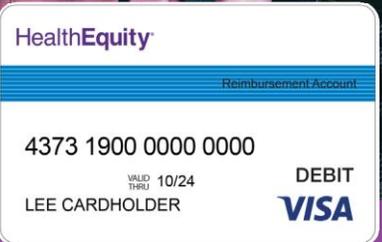




Programa de Bienestar del plan *Health Benefit Trust* de RCAB 1 de julio de 2021-30 de junio de 2022

Ganar hasta
\$1,000
Cuando participe en
actividades saludables



Reciba una recompensa por ser activo en su salud
¡Estamos comprometidos a acompañarle en su viaje a una vida más saludable!

Al completar las actividades de bienestar, usted y su cónyuge pueden ganar cada uno hasta \$1,000 por año de plan en su cuenta del Acuerdo de Reembolso de Salud (HRA, por sus siglas en inglés).

¡Los empleados y cónyuges inscritos en uno de los planes de salud PPO del RCAB son elegibles para participar!

Los Planes de Salud de la Arquidiócesis Católica Romana de Boston (RCAB) se comprometen a apoyarlo en su viaje a un estado más saludable a través del Programa de Bienestar *ahealthyme* y otros programas patrocinados por RCAB. Gane puntos al participar en las actividades enumeradas en el gráfico de la página siguiente. Un punto es igual a un dólar HRA, y cada empleado o cónyuge inscrito puede recibir crédito por un máximo de 1,000 puntos. Para los empleados con cuentas HRA, cualquier dólar ganado por los inscritos en los Planes Mejorados y Básicos en años

anteriores del Plan permanecen disponibles mientras el empleado esté inscrito en uno de los Planes de Salud del RCAB. La participación es voluntaria.

Cualquier empleado y cónyuge inscrito en el Plan de Salud Deducible Alto de RCAB es elegible para ganar hasta \$500 (si está inscrito en un plan individual) y \$1,000 (si está inscrito en el plan individual más uno o familiar) en la Cuenta de Ahorros para la Salud del empleado.

Cómo ganar puntos del programa de incentivos de bienestar

Inicie una sesión o cree una cuenta en ahealthyme.com/login para empezar a ganar puntos. No ganará puntos en el programa si no te registra.

COMPONENTE DE BIENESTAR	PUNTOS POR ACTIVIDAD	CASOS MÁXIMOS	PUNTOS MÁXIMOS	CÓMO GANAR PUNTOS
Evaluación de salud	50	1	50	Los puntos aparecerán al finalizar la Evaluación de Salud.
Asesoramiento de salud o gestión de cuidado	300	1	300	Entrenamiento para la salud: Trabaje con un entrenador de bienestar certificado por Blue Cross Blue Shield of Massachusetts que pueda proporcionar soporte individual para ayudarle a cumplir con su objetivo de salud personal. Tu entrenador puede ayudarle a aumentar tu nivel de actividad, controlar tu peso, dejar de fumar, controlar el estrés y/o desarrollar hábitos alimenticios más saludables.
Visita de bienestar	200	1	200	Gestión de la atención: Establecer y cumplir una meta para mejorar la salud con un entrenador de enfermería. Ofrece apoyo a personas con una condición de salud crónica o compleja y comorbilidades y estilo de vida asociados. Si es elegible para el programa, un entrenador de enfermeras se pondrá en contacto con usted. Gane puntos por las siguientes pruebas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Visita preventiva al consultorio para adultos • Exámenes de detección de cáncer en adultos <ul style="list-style-type: none"> ○ Colonoscopia ○ Mamografía ○ Pap • Examen de visión para adultos • Examen auditivo para adultos Los puntos de finalización aparecerán después de que el proveedor haya presentado la reclamación (puede tardar hasta 90 días).
Desafíos	50	10	500	Participe en una variedad de desafíos únicos a través de la plataforma WellRight diseñada para mejorar no solo la Salud física, pero también su salud.
Lugar de trabajo o familia	20	5	100	Asiste a una variedad de semanarios web sobre nutrición, salud emocional y física o participe en una actividad familiar recreativa, como senderismo o ciclismo.
Campeón de Bienestar	75	2	150	Promover el bienestar y servir como un recurso de información en su trabajo con respecto al bienestar y Los puntos se otorgan dos veces durante el Año del Plan en función de los niveles satisfactorios de participación.

Aviso importante:

Los premios por participar en el Programa de Bienestar están disponibles para todos los empleados situados de manera similar, independientemente del estado de salud. Si usted piensa que no puede cumplir un estándar contingente de salud (es decir, un programa que requiera que una persona satisfaga un estándar relacionado con un factor de salud para obtener un premio o requiera que

una persona se esfuerce más que un individuo situado de manera similar para obtener el mismo premio) bajo este Programa de Bienestar, usted podría calificar para una oportunidad de ganar el mismo premio por diferentes medios. Además, si usted tiene una condición médica que hace que cualquiera de las actividades sea inadmisibles o irrazonablemente difícil, le proporcionaremos una adaptación razonable para ayudarle a cumplir con cualquier estándar (ya sea contingente de salud o no) bajo este Programa de Bienestar. Comuníquese con Donna Porter en el Departamento de Beneficios de RCAB al 1-617-746-5641 o dporter@rcab.org y le ayudará (y si lo desea, su médico) a encontrar un Programa de Bienestar con el mismo premio que sea más compatible con su estado de salud. Las recomendaciones de su médico personal pueden ser consideradas. Un aviso más detallado de sus derechos relacionados con el Programa de Bienestar se publica en catholicbenefits.org/health/wellness.htm.