

FINANCIAMIENTO DE SU HRA 2023

Hay muchas maneras de financiar su Arreglo de Reembolso de Gastos de Salud (HRA, por sus siglas en inglés) en 2022 y evitar un deducible más alto en 2023. A continuación se describe cómo puede obtener fondos para su HRA hasta por \$500 para cobertura solo para el empleado, y hasta \$1,000 para cobertura familiar.

Recuerde: Si tiene cobertura familiar, tanto usted como su cónyuge deben completar el Perfil de Salud (Health Profile, en inglés) y las acciones relacionadas con la salud para ganar el financiamiento máximo para su HRA.

PERFIL DE SALUD ANUAL

Cuando esté disponible en el tercer trimestre de 2022.

Para recibir el monto máximo de fondos para la HRA en 2023, debe llenar su perfil de salud anual.

CREE SU PROPIA HISTORIA CLÍNICA

GAÑE HASTA \$300 AL:

- Completar su Perfil de Salud (Health Profile, en inglés), actualizar su información de contacto y seleccionar o confirmar a su médico de atención primaria durante el tercer trimestre de 2022, al ser notificado por el Sound Health & Wellness Trust.

ACCIONES RELACIONADAS CON LA SALUD

Todas las acciones deben realizarse entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2022.

Haga las acciones de salud que desee entre las siguientes para maximizar los fondos de su HRA de 2023.

PREVENIR ENFERMEDADES

GAÑE \$200-\$500 POR APLICARSE LAS SIGUIENTES VACUNAS CUBIERTAS:

- Aplíquese una vacuna antigripal cubierta *Gane \$200 por la vacuna contra la gripe,*
- Aplíquese las dos dosis (si corresponde) de una vacuna *\$200 por la vacuna COVID-19 y \$100 por el refuerzo hasta un máximo de \$500.* contra la COVID-19 aprobada por la FDA.
- Aplíquese una vacuna contra la COVID-19 aprobada por la FDA inyección de refuerzo

GAÑE \$100 POR RECIBIR UNO DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS CUBIERTOS POR SU PLAN:

- Examen médico anual de rutina
- Mamografía, prueba de Papanicolaou o examen de próstata preventivos
- Ciertas vacunas para adultos
- Exámenes biométricos
- Estudio preventivo de cáncer de colon

TOME DECISIONES SALUDABLES

GAÑE \$150—\$200 AL AFILIARSE A:

- Un programa aprobado de pérdida de peso** y participar en al menos durante tres meses consecutivos; o, si es aceptado en el Wondr Health™ programa (anteriormente Naturally Slim), completar 9 de 10 sesiones semanales por video.
- Programa para dejar de fumar Quit For Life® y completar cinco llamadas con su coach.

GAÑE \$50—\$200 AL:

- Participar en LiveWellFit, eligiendo de una lista de eventos aprobados.
- Documentar su asistencia activa al gimnasio y cumplir con ciertos criterios de asistencia.
- Rastrear su nivel de actividad usando su rastreador de actividad física y cumpliendo ciertas metas.

PARTICIPE

GAÑE \$100 AL:

- Afiliarse a la Red de Voluntarios de Bienestar y cumplir ciertos requisitos.

CONTROLE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

GAÑE \$200 AL:

- Completar uno de los cursos de seis semanas de Mejores Opciones, Mejor Salud programas con Enfermedades Crónicas ofrecidos por Kaiser Permanente, sobre temas como diabetes o dolor crónico.

Visite www.soundhealthwellness.com para ver información completa sobre todos los requisitos y detalles, y descargar los formularios requeridos.



Esté atento a estos iconos a lo largo del año para saber qué aplica para los fondos de la HRA.

Para recibir fondos para su HRA en 2023 debe ser elegible para la HRA el 1 de enero de 2023. Para que una acción relacionada con la salud o la Perfil de Salud (Health Profile) cuenten, debe estar cubierto por el Sound Health & Wellness Trust cuando realice la acción de salud o llene la PHA.

¿Preguntas? Llame al Fideicomiso al (206) 282-4500 o (800) 225-7620.



SOUND HEALTH & WELLNESS TRUST

ELABORE SU PLAN DE FINANCIAMIENTO DE LA HRA

Tiene opciones. Junto con su Perfil de Salud anual, seleccione las acciones relacionadas con la salud se adapten a usted, y llene los montos en la hoja de trabajo para ver cuánto ganará para alcanzar su máximo. **La cantidad máxima de fondos que puede ganar cada año para su HRA es de \$500 para cobertura solo para el empleado, y hasta \$1,000 para cobertura familiar.**

Visite www.soundhealthwellness.com para ver información completa sobre todos los requisitos y detalles, y descargar los formularios requeridos.

MI PLAN DE FINANCIAMIENTO DE LA HRA	Importe del financiamiento	Importe ganado	
		Empleado	Cónyuge
<input type="checkbox"/> Complete la Perfil de Salud (Health Profile), actualice su información y confirme su médico de atención primaria cuando se le notifique durante el tercer trimestre de 2022.	hasta \$300		
<input type="checkbox"/> Aplíquese una vacuna antigripal cubierta y/o la vacuna contra la COVID-19 en 2022*.	\$200 por la vacuna antigripal cubierta \$200 por ambas dosis (si corresponde) de la vacuna contra la COVID-19 \$100 para el refuerzo de la vacuna contra el COVID-19		
Gane hasta \$200 para alcanzar su importe máximo, eligiendo entre las siguientes opciones. <i>Todas las acciones relacionadas con la salud deben realizarse entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2022.</i>			
<input type="checkbox"/> Seleccione una de las siguientes opciones: <ul style="list-style-type: none"> Examen médico anual de rutina Mamografía, prueba de Papanicolaou o examen de próstata preventivos Ciertas vacunas para adultos Exámenes biométricos Estudio preventivo de cáncer de colon 	\$100	No debe exceder \$200	
<input type="checkbox"/> Participe en un programa de pérdida de peso Participe activamente en un programa aprobado de pérdida de peso** al menos durante tres meses consecutivos; o, si es aceptado en el Wondr Health™ programa (anteriormente Naturally Slim), complete 9 de 10 sesiones semanales por video.	\$150 por un período de 3 meses consecutivos Añada \$50 adicionales por un período de 6 meses consecutivos**		
<input type="checkbox"/> Únase al programa para dejar de fumar Quit For Life® Complete cinco llamadas con su coach.	\$150		
<input type="checkbox"/> Participe en LiveWell Fit Elija de una lista de eventos aprobados.	\$50, \$100 or \$150 dependiendo del evento		
<input type="checkbox"/> Asista activamente al gimnasio Haga 20 visitas o más en un período de 3 meses consecutivos. O 40 visitas en un período de 6 meses consecutivos.	\$150 por un período de 3 meses consecutivos Añada \$50 adicionales por un período de 6 meses consecutivos		
<input type="checkbox"/> Rastree su actividad de acondicionamiento físico Use su dispositivo de rastreo de acondicionamiento físico o actividades y camine 10,000 pasos al día, o corra/camine 5 millas durante 30 o más días en un período de 3 meses consecutivos. O 60 días o más en un período de 6 meses consecutivos.	\$150 por un período de 3 meses consecutivos Añada \$50 adicionales por un período de 6 meses consecutivos		
<input type="checkbox"/> Únase a la Red de Voluntarios de Bienestar Acuda a una orientación, reúnese con su coordinador de bienestar una vez al año y cumpla los requisitos de participación.	\$100		
<input type="checkbox"/> Participe en talleres sobre enfermedades crónicas Complete uno de los cursos de seis semanas de Mejores Opciones, Mejor Salud (Better Choices, Better Health, en inglés), ofrecidos por Kaiser Permanente, sobre temas como diabetes o dolor crónico.	\$200		
MI TOTAL:			
Los fondos para la HRA no deben exceder un importe anual de:		\$500	\$500

*Gane \$200 por la vacuna contra la gripe y \$200 por la vacuna COVID-19 y \$100 por el refuerzo hasta un máximo de \$500.

**Incluye a Weight Watchers®, Jenny Craig®, NutriSystem®, 3010 Weight Loss for Life®, o 2020 Lifestyles® Sound Health & Wellness Trust no paga las cuotas de membresía o programas.