



您的专属 健康快讯

2025 年第 2 期





成为您的最佳健康顾问

我们理解——应对医疗保健系统可能很复杂！但请不要因为怕知道您的保险福利如何运作而阻碍您使用它们。当您了解您的保险福利时，就可以成为自己最大的健康顾问。

安保健康保险希望您获得所需的护理。下面列出了一些在看医生时可能遇到的常见问题，以及如何充分利用您的计划。

1. 了解您的网络：在接受护理之前，请确认医生或机构是否在网内，特别是如果您没有网外保险福利。例如，如果您在医生预约时需要验血，请确认医生会将血液样本送到您计划网络内的化验室。

2. 了解预防性和诊断性医疗服务之间的区别：

您的计划承保预防性医疗服务。您可以免费去看您的初级保健医生 (PCP)、接种常规疫苗，或接受年度妇产科检查。但是，如果您在预防性医疗服务就诊期间提到新的健康问题，就诊可能会成为诊断性医疗服务。您的保险福利摘要应包括您的诊断性医疗服务的分摊费用。并非所有计划都有分摊费用。

3. 福利说明 (EOB)：安保健康保险将向您发送一份福利说明 (EOB) 文件，其中显示我们向您的医生支付了多少费用，以及您将需要为您的就诊支付多少费用。**这不是账单。**将您的福利说明 (EOB) 与您从医生处收到的账单进行比较。如有任何差异，请致电医生诊所查看账单。

4. 了解术语：了解我们使用的所有词语可能很棘手。我们希望确保您了解您的计划信息。以下是您将遇到的一些最常见的词语：

网内：如果医生或医院在网内，这意味着他们与您的健康保险计划有合作关系。只有当您到我们网络内的医生处或医院就诊时，您的计划才会支付服务费用。

初级保健医生 (PCP)：初级保健医生 (PCP) 是您健康之旅的联合队长。他们是与您讨论健康问题的第一人选。如果您还没有看过初级保健医生 (PCP)，最好的时机就是现在，在您开始感到不适之前。只要您去看网内医生，年度预防性医疗服务就诊就会作为您计划的一部分被承保。

免赔额：在计划开始支付前您要支付的金额。您通常可以在您的保险会员身份卡上找到这个金额。并非所有计划都有免赔额。

共付额：您为某些服务（如医生门诊或处方）支付的固定费用。此金额通常列在您的会员身份卡，并会根据医疗服务类型而变化。

自付费用上限 (MOOP)：指在任何一年里，您将为网内医生提供的承保医护服务支付的最高费用。在此之后，只要您所接受的服务在您的计划网络内，您的计划就会支付您接受的所有承保的医疗服务的费用。并非所有计划都有自付费用上限 (MOOP)。

药物名册：您的计划承保的药物列表，通常按层级或支付级别分组。如果医生开具了不承保的药物或处于高层级的药物，询问他们是否可以开具价格较低的非品牌药物。

请记住，尽早看医生有助于防止一个小小的健康问题变成大问题。通过这些工具，您将从下次就诊中获得最大收益。

有问题吗？安保健康保险的客户服务部很乐意为您提供帮助。如果对您的计划有疑问，请拨打会员身份卡背面的电话号码联系我们。您将收到一个通话参考编号，以备您回电时使用。

我们听到了您的声音！DentaQuest 是我们的新牙科合作伙伴

安保健康保险的目标是做出能帮助您获得最佳护理的决定。这包括您的牙科护理。

从 2025 年 9 月 1 日开始，我们将我们的牙科合作伙伴从 Healthplex 更改为 DentaQuest。我们很高兴能让您和您的家人在一个庞大的网络中获得优质牙医的护理，而您所享有的保险福利没有任何变化。DentaQuest 在 20,000 多个地点拥有超过 3,600 名牙医。** 现在您应该已经收到一封说明此次变更的交接函，以及一张包含更新信息的新会员身份卡。请确保您在获得护理时使用此会员卡。您可以通过访问 emblemhealth.com/findadentist 在我们的网络中查找牙医。我们对这项变更为我们的会员带来的价值和获得护理的机会倍感兴奋。



**DentaQuest, 2024 年 10 月

早期检测可挽救生命 关注男性健康筛查，提早行动

在美国，前列腺癌是男性中仅次于皮肤癌的第二大常见癌症。根据美国癌症协会的数据，*大约每 8 名男性中就有 1 人在其一生中会被诊断出患有前列腺癌。

好消息？早期检测可挽救生命。

50 岁及以上的男性——或 40 岁的高风险人群，例如非裔美国男性或有家族病史的男性——应该与他们的医生讨论进行前列腺特异性抗原 (PSA) 血液测试。

其他重要的筛查包括结直肠癌筛查（从 45 岁开始）、常规血压检查、胆固醇和糖尿病检查。

保持活跃、健康饮食和不吸烟可以显著降低您患许多慢性疾病的风险。

今天花一个小时进行筛查，可能为您的生命增添数年光阴。和您的医生谈谈哪些测试适合您——并鼓励您身边的男性也行动起来。

请访问 zt.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults，获取更多预防指南。

*美国癌症协会。（2025 年 5 月 30 日）。前列腺癌的关键统计数据。cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/about/key-statistics.html。



积极改变，正当其时： 认识我们的新配药保险福利机构， Prime Therapeutics™

在安保健康保险，我们深知获取您所需的药物对您的整体健康至关重要。正因如此，我们与 Prime Therapeutics 携手合作，助您获得改善健康并保持良好状态所需的药物。Prime Therapeutics 自豪地为 2,500 万会员提供服务，并让您从一个由 60,000 多家参与药房组成的大型网络获得护理。* 您还可以使用 PrimeCentral 应用程序和门户网站来管理您的所有药物和便捷的送药到家服务。

请在 2026 年 1 月 1 日之前查看您的邮件或电子邮件，以获取一张新的会员身份卡，以及关于这一令人兴奋的变更和您将可用的服务的信息。您还将收到有关您的计划或保险福利的任何变更的通信。

我们随时为您提供帮助！

Prime Therapeutics 和安保健康保险致力于支持您完成这一过渡。如果您有对当前计划的疑问，请致电会员身份卡背面的电话号码联系我们。

*数据，Prime Therapeutics，截至 2025 年 6 月 18 日。

为假日聚会 做好准备： 立即安排 疫苗接种

节日将至，这意味着与家人和朋友的室内聚会会增多。今年冬天，请通过接种流感和新冠肺炎等季节性疫苗来保护您和所爱之人。准爸妈、新手父母、儿童、65 岁以上成人或患有哮喘等慢性疾病的人患流感并发症的风险更高。

根据疾病预防与控制中心 (CDC) 的数据，2024 年至 2025 年流感季节影响了超过 4,700 万美国人。* 请记住，病毒株每年都会发生变化，因此您需要今年的疫苗来对抗今年的流感和新冠肺炎毒株。有关免疫接种指南，请访问 zt.emblemhealth.com/live-well/prevention。

需要预约接种流感疫苗？
立即联系卓护医疗中心。

作为安保健康保险会员，您可在卓护医疗中心 (ACPNY) 的网内专业医护人员处获得护理。卓护医疗中心 (ACPNY) 是一家提供初级保健和专科治疗服务的机构，在纽约市的所有五个行政区和长岛 (Long Island) 设有 30 多个诊所。请立即访问 zh.acpny.com/find-a-provider，查找附近的卓护医疗中心 (ACPNY) 办公地点并预约**接种流感疫苗。

*美国流感监测周报：截至 2025 年 5 月 3 日的第 18 周的主要更新。（2025 年 6 月 6 日）。FluView。cdc.gov/fluview/surveillance/2025-week-18.html。

**有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心 (ACPNY) 初级保健医生 (PCP)。卓护医疗中心 (ACPNY) 是安保健康保险的一部分。



乳房 x 光检查： 及早检测乳腺癌

乳房组织的 x 光图像，也称为乳房 x 光检查，是乳腺癌的标准早期检测测试。美国预防服务工作组*建议 40 至 74 岁的女性根据年龄情况每年或每隔一年接受一次乳房 x 光检查（适用于平均风险人群）。

在两次检查之间，定期进行乳房自检非常重要，因为您可以感觉到变化，例如新的肿块。如果您有乳腺癌家族史，请与您的医生

商讨增加筛查频率或使用其他检测方法。

即使您的上次乳房 x 光检查正常，或者您没有乳腺癌家族史，继续进行这些筛查也很重要。定期乳房 x 光检查会增加早期发现肿块的机会，此时治疗效果最佳。放射治疗、激素疗法和手术治疗最为有效。美国国家癌症研究所**指出，超过 91% 的乳腺癌女性患者在诊断后仍能存活五年

或更长时间。

男性也可能患乳腺癌，尽管这种情况不太常见。请务必与您的医生沟通，并制定适合您的筛查计划。请访问 zt.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults，获取更多预防指南。

*美国预防服务工作组。（2024 年 4 月 30 日）。乳腺癌：筛查。uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening
**美国国家癌症研究所。（无日期）。乳腺癌（女性）- 癌症统计数据事实。SEER：监测、流行病学和最终结果项目。2025 年 9 月 4 日检索自 seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.htm

使用我的安保 (myEmblemHealth) 轻松查看您的健保 计划信息

安保健康保险致力于帮助您保持健康。现在，您可以在我们的会员平台我的安保 (myEmblemHealth) 中充分利用您的健保计划。请登录 my.emblemhealth.com 或在此注册。

登录您的帐户后，您将能够：

- 立即找到符合您需求的网内医生和医院。
- 选择初级保健医生 (PCP)。
- 查看您的理赔、共付额、免赔额等。
- 下载虚拟会员身份卡。

实现无纸化

选择无纸化后，可在文件和保险计划材料一发布时立即查看。您将根据您的首选项，通过电子邮件或短信获知新的讯息。点击“我的个人资料” (My Profile)，然后选择“沟通偏好” (Communication Preferences) 下的“无纸化” (Go Paperless)。



改善身心健康之旅，Vitality WellSpark 与您同行

WellSpark Health 现在是 Vitality WellSpark 了。您现在可以使用 Power of Vitality 应用程序和网站来探索您的身心健康方案和资源。该计划提供丰富的创新健康活动和资源，旨在支持您迈向更佳健康的旅程。

立即开始您的 Vitality WellSpark 之旅！

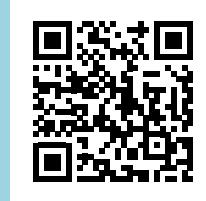
以下是注册方法：

- 1 下载 Power of Vitality 应用程序或访问 powerofvitality.com，使用二维码并选择“立即注册” (Register Now) 按钮。
- 2 按注册提示操作，设置您的账户。
- 3 保存您的登录偏好，以便快速轻松查看您的账户信息。

参与 Power of Vitality 计划，在您的个人健康之旅中保持正轨。

需要帮助？

请致电 Vitality WellSpark，了解更多信息，电话是 **877-224-7350 (TTY: 711)**，周一至周五 9 a.m. 至 6 p.m.，或发送电子邮件至 support@powerofvitality.com。



非处方金额将于 12 月 31 日到期

别忘了在**12 月 31 日**之前使用您的 2025 年非处方 (OTC) 额度！您可以使用您的额度购买符合条件的健康相关物品、非处方药和健康食品。

请记住，\$100 在每个季度的第一天添加到您的 OTC 卡中。
*** 您未使用的额度在该日历年内结转至下一季度。请注意，截至 **2025 年 12 月 31 日** 任何未使用的额度将不会结转至 2026 年。访问 emblemhealth.com/essentialplanotc 了解更多信息并查看目录。

如果您需要激活您的非处方 (OTC) 卡，请访问 mybenefitscenter.com，或每周七天、全天候都可致电 **888-682-2400 (TTY: 711)**。

*** 季度从 1 月、4 月、7 月和 10 月开始。



您的隐私权

安保健康保险致力于确保您的健康信息的隐私和安全。我们的隐私政策通告解释了我们如何使用您的信息，以及我们何时可以与其他人分享您的信息。

自 2025 年 11 月 1 日起，我们在《隐私政策通告》中新增以下内容：

我们可能对您的信息进行去标识化处理：这意味着，在共享您的数据之前，我们已移除能够识别您身份的特定信息。我们可能在未获得您的授权或同意的情况下，出于任何目的使用或向他人披露此类数据。例如，我们可能会与特定机构共享去标识化信息，用于科研研究、先进技术开发，以及改进医疗运营活动。

我们可能参与一个或多个健康信息交换 (HIE)：这使我们能够与参与该健康信息交换的医生、医疗机构及保险公司共享您的信息，以便用于治疗、付款及其他法律允许的用途。您可以通过会员身份卡上的电话号码联系客户服务部，选择退出 HIE 参与。

药物使用障碍信息：对于受联邦法规第 42 篇第 2 部分 (42 CFR Part 2，“第 2 部分记录”) 管辖的药物滥用记录，我们将获取您的书面同意后再使用和披露此类记录，除非法律允许我们在未经您书面同意的情况下使用和披露。我们不会在任何民事、行政、刑事或立法程序中使用或披露您的第 2 部分记录针对您，除非您提供特定书面同意 (独立于其他任何同意)，或法院签发适当命令。

我们知道这里包含大量信息。我们非常重视您的隐私。要查看完整的隐私政策，请访问 emblemhealth.com/privacy，或者拨打您会员身份卡上的电话号码。

[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



别让冬季困住您： 在今年冬天保持活力 通过安保社区关怀中心

冬天外出锻炼可能比较困难。随着天气渐冷，不要只是蜷在沙发上数着日子盼春来。通过安保社区关怀中心保持活跃。您可以访问邻近的服务地点或在家参加线上课程。*

在布鲁克林 (Brooklyn)、曼哈顿 (Manhattan)、史丹顿岛 (Staten Island)、皇后区 (Queens) 和布朗克斯 (Bronx) 有 15 个服务地点，提供多种适合各种体能水平的健身课程，如尊巴、太极、普拉提、防身术等。瑜伽和冥想更有助于改善身心健康。

立即报名参加课程，帮助您放松、减压，并促进情绪健康。您甚至可能结交新朋友！如需了解更多信息，请访问 zt.emblemhealth.com/neighborhood。

*除非活动介绍中另有说明，否则所有活动均免费向公众开放，且无需投保。