



## 如果不想走下坡，就健身吧

隨著您的年齡增長，保持健康最重要的方式之一就是培養每天固定的運動習慣。您不一定要在健身房中揮汗如雨，但至少要維持 30 分鐘中度活動。有運動習慣的長者較不容易骨折、身體較健康，且更能獨立生活。以下是一些簡單的每週運動原則：

- 在自家附近散步 30 分鐘。
- 在您的房間播放最喜歡的音樂並隨之起舞。
- 前往當地的公園或休閒中心。許多社區中心現在都會為長者開設免費的課程。
- 試著為您已經持續進行的活動加入一些有氧或重量訓練的元素。

您如何開始並不重要；重要的是您開始活動。在嘗試新的運動前，請務必先諮詢您的醫生。

### 在任何年齡都熱愛您自己的身體

在任何年齡都訓練您的心靈，以更正面的方式看待自己的身體相當重要。您可以這樣子與自己的身體建立正面的關係：

- 接受所有改變都需要時間。專注於微小的成功，例如吃得更健康，或是選擇步行前往商店。
- 記住您的身體每日為您完成的事情。
- 為了妥善照顧自己的身體而讚美或獎勵您自己。

保持正面思考能幫助您做出保持健康所需的決定。



## 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。

他們可以幫助您：

- 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。
- 尋找適合您的醫療保險計劃。

請造訪 [emblemhealth.com/Neighborhood](http://emblemhealth.com/Neighborhood) 取得我們在紐約地區的完整服務地點列表。

我們都值得擁有可以信賴的鄰居。

### 您獲得正確照護的旅程就從這裡開始！

我們希望您總是得到正確的照護，因此我們懇請您接受我們的健康調查。

您也可以到 [emblemhealth.com](http://emblemhealth.com) 線上填寫本問卷。請用您的使用者名稱和密碼登入或註冊使用者帳戶。從「管理您的健康」(Manage Your Health) 功能表中選擇「健康評估」(Health Assessment)。

您也可以致電 24 小時專線 **888-246-2934**，透過電話完成調查。

## 利用 SilverSneakers® 開始您的健身計劃

SilverSneakers 計劃是由符合資格的聯邦醫療保險 (Medicare) 醫療保險計劃所提供，這個計劃可透過下列服務助您維持健康：

- 遍布全美的健身地點。
- 除了傳統的健身地點以外，還有超過 50 個可用的 SilverSneakers FLEX® 選項。
- 提供較高強度訓練的 SilverSneakers BOOM™。
- 供失能、醫療程序後復原中、患病中或無法離家的會員使用的居家運動套組。

本計劃的許多方案都以不收取額外費用或僅收取少許額外費用的方式提供。請致電您會員身份卡背面的電話號碼，瞭解您是否適用本計劃。SilverSneakers® 健身計劃係由獨立公司

Tivity Health, Inc. 提供。© 2019。保留一切權利。



## 安保健康保險 (EMBLEMHEALTH) 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。
- 以您偏好的語言查找資訊。
- 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](http://emblemhealth.com/HealthMatters)，或撥打您會員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《HealthMatters》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。

紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP Health Plan of New York, HIP) 是與聯邦醫療保險 (Medicare) 簽有合約的 HMO 計劃。團體醫療保險 (Group Health Incorporated, GHI) 是一項簽訂了聯邦醫療保險合約的首選醫療服務機構 (PPO) 計劃和獨立處方藥計劃 (PDP)。投保紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP) 和團體醫療保險 (GHI) 需視合約續約情況而定。紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP) 和團體醫療保險 (GHI) 均為安保健康保險旗下公司。