

Member Benefits and Resources

Available to members of Small Group plans:
Healthfirst Pro EPO Plan | Healthfirst Pro Plus EPO Plan



Speak to a Doctor Anytime, Anywhere with Telemedicine*

Talk to a doctor anytime—for a **\$0 copay!** Whether you're away on vacation or it's 3am and your doctor's office is closed, 24/7 telemedicine access via phone call or video chat promptly connects you with board-certified doctors who can diagnose, treat, and write prescriptions for a variety of minor, non-emergency medical conditions such as:

- Allergies
- Rashes
- Aches, sprains, and strains
- Upper respiratory infections
- Colds, fevers, and the flu
- Pink eye
- Urinary tract infections
- and many more

As a Healthfirst member, create your no-cost account today so you can receive care when you need it. Visit [Teladoc.com/Healthfirst](https://www.teladoc.com/Healthfirst).



No-Cost Flu Vaccine

Your Healthfirst health insurance plan covers your annual flu vaccine at no cost to you. Protect yourself and your loved ones by scheduling a vaccine appointment with your doctor or visiting a participating pharmacy. Use our lookup tool at [HFDocFinder.org](https://www.HFDocFinder.org) to find an in-network doctor, and locate participating pharmacies at [HFNoFlu.org](https://www.HFNoFlu.org).



Acupuncture

Practiced for thousands of years, acupuncture is a proven and effective treatment option for the pain and discomfort associated with a variety of illnesses and conditions. Healthfirst helps cover the cost of acupuncture so our members can have access to the treatment options that best fit their needs.

To find a participating acupuncturist, visit [HFDocFinder.org](https://www.HFDocFinder.org).



Earn Rewards for Working Out

Physical activity is one of the simplest ways to stay healthy—now Healthfirst makes it affordable, too! With the ExerciseRewards™ program, you can get paid back up to **\$200 of your membership dues every six months** if you visit a qualifying fitness center at least 50 times during the same six-month period. Plus, your covered spouse or domestic partner can get reimbursed, too—up to **\$100 every six months** for going to the gym 50 times or more.

To learn more and get started, visit **ExerciseRewards.com** or speak to an ExerciseRewards™ representative at **1-877-810-2746**, Monday to Friday, 8am–9pm.

Active&Fit Direct

Working out just got easier. For just \$25/month plus a one-time enrollment fee of \$25, you can get a standard membership to a fitness center in your area. Track your activity, monitor your progress, achieve your fitness goals, and so much more! (Note: a three-month membership commitment is required up front.)

Call Active&Fit Direct at **1-844-646-2746**, Monday to Friday, 8am–9pm, to learn more and find out how you can join.



CVS Pharmacy Mail-Order Service

Save yourself a trip to the pharmacy by having your prescription drugs sent right to your home, office, or any location that works for you. You may be able to order a 90-day supply of your medicine, which can cost less than three individual 30-day orders.

Register your account at **caremark.com** to manage your prescriptions conveniently and easily online. Quickly order refills, compare medication costs, find lower-cost options, get prescription alerts, check order status, and more.



Healthfirst's Healthy Living Blog

Live your best, healthiest life! Get free recipes, exercise ideas, lifestyle tips, and more at **HFHealthyLiving.org**.

Connect with us!



@HealthfirstNY

"Acupuncture," Mayo Clinic. Accessed 8/30/16. <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/basics/definition/PRC-20020778?p=1>;
"Acupuncture," NIH Consensus Statement Online 1997 Nov 3–5. Accessed 8/30/16. <https://consensus.nih.gov/1997/1997acupuncture107html.htm>;
"Acupuncture: In Depth," NCCIH. Accessed 8/31/16. <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>

Plans are offered by affiliates of Healthfirst, Inc. Plans contain exclusions and limitations.

The benefit information provided is a brief summary, not a complete description, of benefits. For more information, contact the plan.

*Excludes Bronze level plans for Healthfirst Pro and Healthfirst Pro Plus.

Prior to participating in this or any other exercise program, it is important for you to seek the advice of a physician or other qualified health professional. Incentives may be taxable income that you are responsible to report. Your health plan is committed to helping you achieve your best health.

If you think you might be unable to meet a standard for a reward under this wellness program, you might qualify for an opportunity to earn the same reward by different means. Contact us at 1-877-810-2746, Monday to Friday, 8am–9pm Eastern Time, and we will explain how you can work with your physician to find an alternative wellness program with the same reward that is right for you in light of your health status.

The ExerciseRewards program is provided by American Specialty Health Fitness, Inc., a subsidiary of ASH. ExerciseRewards is a trademark of American Specialty Health, Incorporated (ASH). Other names or logos may be trademarks of their respective owners.

Beneficios y recursos para miembros

Disponible para miembros de planes de grupos pequeños:
Plan EPO Pro de Healthfirst | Plan EPO Pro Plus de Healthfirst



Hable con un médico en cualquier momento y lugar con el servicio de telemedicina.*

Converse con un médico en cualquier momento, con un **copago de \$0**. Sin importar si está de vacaciones o si son las 3:00 a.m. y el consultorio médico está cerrado, el acceso a telemedicina las 24 horas del día, los 7 días de la semana, le conecta rápidamente por teléfono o videoconferencia con médicos certificados por la junta médica que pueden diagnosticar, tratar y recetar medicamentos para una variedad de afecciones médicas menores que no sean de emergencia como:

- Alergias
- Erupciones cutáneas
- Dolores, torceduras y esguinces
- Infecciones de las vías respiratorias superiores
- Resfríos, fiebre y gripe
- Conjuntivitis
- Infecciones de las vías urinarias
- Y mucho más

Como miembro de Healthfirst, abra una cuenta sin costo hoy mismo para poder recibir atención cuando la necesite. Visite [Teladoc.com/Healthfirst](https://www.teladoc.com/Healthfirst).



Vacuna gratuita contra la gripe

Su plan de seguro médico de Healthfirst cubre su vacuna anual contra la gripe sin costo alguno para usted. Protéjase usted y sus seres queridos visitando una farmacia participante o programando una cita con su médico para recibir la vacuna. Utilice nuestra herramienta de búsqueda en [HFDocFinder.org](https://www.HFDocFinder.org) para encontrar un médico dentro de la red, y ubique farmacias participantes en [HFNoFlu.org](https://www.HFNoFlu.org).



Acupuntura

Practicada durante miles de años, la acupuntura es una alternativa comprobada y eficaz para el tratamiento del dolor y malestar asociado con una variedad de enfermedades y afecciones. Healthfirst ayuda a cubrir el costo de la acupuntura para que nuestros miembros puedan tener acceso a las opciones de tratamiento que mejor se ajusten a sus necesidades.

Para encontrar un acupuntor participante, visite [HFDocFinder.org](https://www.HFDocFinder.org).



Gane recompensas por hacer ejercicio

La actividad física es una de las formas más simples para mantenerse sano, y ahora Healthfirst hace que el costo sea accesible. Con el programa ExerciseRewards™, usted puede recibir de vuelta hasta **\$200 de sus cuotas de membresía cada seis meses** si va a un centro de acondicionamiento físico que califique al menos 50 veces durante ese mismo período de seis meses. Además, su cónyuge o pareja doméstica cubierta también puede recibir un reembolso de hasta **\$100 cada seis meses** por ir al gimnasio al menos 50 veces.

Para recibir más información y comenzar, visite **ExerciseRewards.com** o hable con un representante de ExerciseRewards™ por teléfono al **1-877-810-2746**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m.

Active&Fit Direct

Ahora es más fácil hacer ejercicio. Por solo \$25 al mes, además de un cargo único de inscripción de \$25, usted podrá obtener una membresía básica en un centro de acondicionamiento físico en su área. Lleve un registro de su actividad, controle su progreso, logre sus metas de acondicionamiento físico y mucho más. (Nota: se requiere un compromiso de membresía por tres meses por adelantado.)

Llame a Active&Fit Direct al **1-844-646-2746**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m., para averiguar más y saber cómo inscribirse.



Servicio de pedido por correo a través de CVS Pharmacy

Ahórrese un viaje a la farmacia haciendo un pedido de sus medicamentos recetados con envío a su hogar, su oficina o cualquier otro lugar que le convenga. Puede hacer un pedido de su medicamento con un suministro para 90 días, lo que puede costar menos que tres pedidos separados para 30 días.

Cree una cuenta en **caremark.com** para administrar sus recetas médicas en línea de manera conveniente y sencilla. Resurta sus recetas rápidamente, compare los costos de los medicamentos, encuentre opciones a un menor costo, reciba alertas sobre sus medicamentos, verifique el estado de su pedido y más.



Blog Healthy Living de Healthfirst

Tenga una mejor vida, más saludable. Obtenga recetas, ideas de ejercicios, consejos de estilo de vida y más en **HFHealthyLiving.org**.

Conéctese con nosotros.



@HealthfirstNY

"Acupuncture (Acupuntura)," Mayo Clinic. Acceso el 8/30/2016. <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/basics/definition/PRC-20020778?p=1>;
"Acupuncture (Acupuntura)," NIH Consensus Statement Online 1997 Nov 3-5. Acceso el 8/30/2016. <https://consensus.nih.gov/1997/1997acupuncture107html.htm>;
"Acupuncture: In Depth (Acupuntura: en detalle)," NCCIH. Acceso el 8/31/2016. <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>

Los planes los ofrecen compañías afiliadas a Healthfirst, Inc. Los planes contienen exclusiones y limitaciones. La información de los beneficios proporcionada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para más información, comuníquese con el plan.

*No incluye los planes Pro y Pro Plus de Bronce de Healthfirst.

Antes de participar en este o cualquier otro programa de ejercicios es importante que busque asesoramiento de su médico u otro profesional de la salud calificado. Es posible que deba declarar los incentivos como ingresos imposables. Su plan médico tiene el compromiso de ayudarlo a alcanzar su mejor estado de salud. Si usted piensa que tal vez no pueda cumplir algún criterio para recibir una recompensa en este programa de bienestar, es posible que califique para tener la oportunidad de ganar la misma recompensa por otros medios. Llámenos al 1-877-810-2746, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m., hora del este, y le explicaremos lo que usted y su médico pueden hacer para encontrar un programa de bienestar alternativo con la misma recompensa ideal para usted según su estado de salud.

ExerciseRewards es un programa proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una filial de ASH. ExerciseRewards es una marca registrada de American Specialty Health, Incorporated (ASH). Otros nombres y logos podrían ser marcas registradas de sus respectivos propietarios.

會員福利和資源

提供給小型團體計劃(Small Group Plans)的會員：

第一保健康安EPO計劃(Healthfirst Pro EPO Plan)和
第一保健康安加惠EPO計劃(Healthfirst Pro Plus EPO Plan)



隨時隨地可以遠程醫療洽詢醫生*

日夜隨時可和醫生談談 — **\$0定額手續費!**無論您是外出度假或是凌晨三時您的醫師診所已下班，遠程醫療提供每週七天每天24小時透過電話或視訊通話立即連接您與持有特考證書的醫生為各種非嚴重、非緊急醫療狀況進行診斷、治療、及開具處方，例如：

- 過敏
- 出疹子
- 疼痛、扭傷、拉傷
- 上呼吸道感染
- 感冒、發燒和流感
- 紅眼病
- 尿道感染
- 以及更多醫療狀況

您身為第一保健會員，請今天就建立您的免費賬戶讓您在需要時可以獲得護理。請造訪 Teladoc.com/Healthfirst。



免費流感疫苗

您的第一保健醫療保險計劃承保您的年度免費流感疫苗。透過與您的醫生安排疫苗注射預約或造訪網絡內的藥房來保護您自己和您的親人。使用我們在HFDocFinder.org的查找工具尋找網絡內醫生，並在HFNoFlu.org找出網絡內的藥房所在。



針灸

歷經數千年的實踐，針灸已證實為對治與各種疾病和狀況有關的疼痛與不適的有效治療選項。第一保健協助承保針灸費用讓我們的會員可以獲得最符合他們需求的治療選項。

如要找到網絡內的針灸師，請造訪 HFDocFinder.org。



鍛鍊身體贏得獎勵

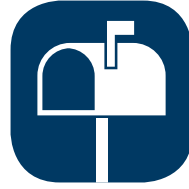
活動身體是一種保持健康的最簡單方法，現在第一保健還讓它更負擔得起！有了ExerciseRewards™計劃，如果您每六個月期間在一家符合資格的健身中心進行最少50次鍛鍊，您**每六個月**就可以獲得最高可達**\$200**的**健身房會費**報銷償付。還有，如果您承保的配偶或家庭伴侶**每六個月**去健身房至少50次或更多，也能得到最高**\$100**的費用報銷。

若要瞭解更多或就此開始，請造訪**ExerciseRewards.com**或和ExerciseRewards™ 代表談談，電話號碼是**1-877-810-2746**，週一至週五上午8時至晚上9時。

Active&Fit Direct

鍛鍊身體變得更容易。只須每月\$25和一次性註冊費用\$25，您就能獲得您所在地區健身中心的標準會員資格。查看您的活動、監測您的進展、達到您的健身目標和更多！（注意：預先需要三個月的會員承諾。）

如要瞭解更多以及您如何能參加，請致電Active&Fit Direct，電話號碼是**1-844-646-2746**，服務時間週一至週五，上午8時至晚上9時。



CVS藥房郵購服務

讓人將您的處方藥物直接寄到您的府上、辦公室或對您方便的任何地點，您無須跑藥房。您也許可以郵購您的藥物90天用量，費用可能會比分三次訂購（每次30天用量）要少。

在**caremark.com**上註冊您的賬號來方便並輕鬆地利用網絡來管理您的處方藥。快速訂購您的續配、比較醫療費用、尋找成本更低的選項、獲取處方藥物提醒、查看訂購狀況及更多。



第一保健健康生活網

活出您燦爛健康的人生！在**HFHealthyLiving.org**獲得免費的食譜、鍛鍊創意、生活方式小秘訣等等。

請與我們聯繫！



@HealthfirstNY

「針灸」，Mayo Clinic。查閱時間：2016年8月30日。<http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/basics/definition/PRC-20020778?p=1>；
「針灸」，NIH Consensus Statement Online 1997 Nov 3–5。查閱時間：2016年8月30日。<https://consensus.nih.gov/1997/1997acupuncture107html.htm>；
「深入了解針灸」，NCCIH。查閱時間：2016年8月31日。<https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>

這些計劃係由第一保健公司(Healthfirst, Inc.)之關聯公司提供。計劃含有不予承保和限制事項。此處提供的福利資料只是摘要，並非福利的完整說明。詳情請與本計劃聯絡。

*青銅級的第一保健健康安計劃和第一保健健康安加惠計劃除外。

在參與本項或任何其他鍛鍊計劃之前，請醫生或其他符合資質的專業醫務人員給您建議很重要。獎勵可能是您有責任申報的應繳稅收入。您的健保計劃致力於幫助您達到最佳健康狀態。如果您認為您可能無法達到此項健身計劃的獎勵標準，您可能符合資格有機會以不同的方式獲得相同的獎勵。請聯絡我們，電話號碼是1-877-810-2746，服務時間週一至週五，上午8時至晚上9時(東部時間)，我們會說明您能怎樣與您的醫生合作，找到符合您健康狀況而且有同等獎勵的其他健身計劃。

ExerciseRewards計劃由美國專科健保(ASH)公司的子公司American Specialty Health Fitness, Inc. 提供。ExerciseRewards是美國專科健保(ASH)公司的商標。其他名稱或標誌可能是其各自擁有者的商標。