

跨出健康的第一步

PPO - 2022 年快速入門指南

個人與家庭計畫



歡迎您！

無論您是新加入 Health Net 這個大家庭、新投保這類型的健康承保，或者是續約會員，都要充分利用健保計畫為您提供的所有福利。

如需您計畫的特定資訊，請參閱本歡迎資料袋內含的保單。

開始使用您的健康承保

- 1 尋找您網絡內的醫師和機構
- 2 上網設定您的會員帳戶
- 3 取得您的會員卡
- 4 瞭解該去哪裡取得照護
- 5 領取您的處方藥
- 6 使用我們的保健方案幫助您身強體健
- 7 支付您的月保費
- 8 知道該聯絡誰

1 尋找您網絡內的醫師和機構

您需要取得照護時，您的 PPO 計畫使用的是 **PPO 個人與家庭計畫網絡** 的醫療服務提供者，其中包括醫師、專科醫師和醫院。

參加 PPO 時，您可以自由使用網絡外醫療服務提供者。但是，使用網絡內醫療服務提供者時您的自費額通常比較低。



如欲尋找醫療服務提供者，請前往 www.myhealthnetca.com 並點選 **Find a doctor** (尋找醫師)。

您的主要醫師 (也稱為主治醫師)

主治醫師 (Primary Care Physician, PCP) 也稱為主要醫師，會幫助您保持健康，並在您生病時為您提供照護。如果您需要去看專科醫師，您的主治醫師 (PCP) 可以給您指引，但您不需要主治醫師 (PCP) 轉介就能去看專科醫師。

您參加 PPO 計畫時不需要選擇主治醫師 (PCP)。不過，主治醫師 (PCP) 能讓您的健保計畫更有價值。

別忘了要從 PPO 個人與家庭計畫網絡選擇專科醫師。



2 上網設定您的會員帳戶



這個網站用來幫助您瞭解和管理您的 *Health Net* 計畫。

如欲設定您的帳戶，請前往 www.myhealthnetca.com 並按照指示註冊 / 建立帳戶。您必須提供您的會員卡號碼或社會安全號碼才能註冊。您的帳戶設定完成且健康承保開始後，您就可以：

- 支付您的帳單費用。
- 尋找您網絡中的醫師、緊急醫療地點或醫院。
- 檢閱您的健保計畫和藥房福利。
- 尋找方案幫助您管理體重或戒菸。
- 還有更多其他服務。

3 取得您的會員卡

所有新會員都會收到郵寄的 *Health Net* 會員卡。

您的會員卡包括下列資訊：

- 您的會員卡號碼。
- 您健康承保的開始日期。
- 聯絡資訊。



向醫療服務提供者取得服務時請出示這張卡片。如果您生效日期時仍未收到會員卡而您需要使用服務，請致電**客戶聯絡中心** 800-839-2172 (聽障專線 (TTY) : 711)。

4

瞭解該去哪裡取得照護

您的計畫提供各種方式，方便您在需要時取得所需的照護。



在醫師診所



在家



在診所

您的主要醫師

去看您的主要醫師 (也稱為您的主治醫師，簡稱 PCP)，取得例行照護和預防保健服務，其中包括年度保健檢查、疾病照護、疫苗接種和一般醫療保健。

如欲尋找 PPO 網絡中的醫生，請前往 myhealthnetca.com 並點選 *Find a Doctor* (尋找醫師)。

其他網絡內醫療服務提供者

向您網絡內的其他醫師、專科醫師或醫療服務提供者 (如緊急醫療或醫院) 取得照護。您不需要取得主要醫師的轉介信。

如欲尋找 PPO 網絡中的醫療服務提供者，請前往 myhealthnetca.com 並點選 *Find a Doctor* (尋找醫師)。

MHN 網絡醫療服務提供者

取得精神健康服務，例如：

- 諮詢
- 心理治療
- 成癮治療
- 精神科服務

您不需要取得主要醫師的轉介信。而且，您可以詢問看看是否可以透過電話或視訊聊天的方式接受治療。如欲尋找治療師或精神科醫師，請上網 www.mhn.com/members.html 或撥打您 Health Net 會員卡所列的精神健康福利電話。

通話醫療

確認您的 PPO 醫師是否提供通話醫療服務。透過您的醫師提供通話醫療服務時，應支付的共付額與面對面提供該服務時相同。

您也可以使用 Babylon 應用程式，透過電話或網路視訊向通話醫療醫師或治療師諮詢。適合在您無法去看主要醫師或其診所休診時使用。¹

在 Apple App Store 或 Google Play 下載 Babylon 應用程式。使用會員代碼：HNCOM

每週 7 天，每天 24 小時 護士諮詢專線

向註冊護士諮詢是否該尋求醫療保健或如何在家做疾病和傷害照護，例如輕傷和生病 (發燒和流感等) 的自我照護。¹

請致電 800-893-5597 (聽障專線 (TTY)：711)

不需預約的零售診所

您因常見疾病而需要照護時，可以到不需預約的零售診所，例如 MinuteClinics (設於特定 CVS Pharmacy 商店中)。¹

請上網 www.cvs.com/minuteclinic 搜尋您附近的地點。

緊急醫療中心

當天取得非急診疾病或傷害的照護。¹有些緊急醫療中心現在也可提供 X 光檢查和化驗。

如欲尋找您 PPO 網絡中的緊急醫療中心，請前往 myhealthnetca.com 並點選 *Find a Doctor* (尋找醫師)。



您屬於 PPO 個人與家庭計畫網絡。

¹如遇緊急狀況，直接前往最近的急診室或撥打 911。

瞭解您的費用和福利

如果您想儘量降低費用，請從 PPO 網絡選擇醫師和專科醫師。您可以自由去看不在您網絡內的醫療服務提供者。但是，他們的收費可能比 Health Net 的給付更多。

您可能必須支付網絡外醫療服務提供者收費和 Health Net 給付金額之間的差額。這就叫做差額負擔。差額負擔金額不屬於您計畫的承保範圍。

請參閱範例以瞭解運作方式。



Joe 去看不屬於其網絡的專科醫師

\$1500
- 700

\$800



專科醫師收費 \$1500。
Health Net 給付 \$700。Joe 可能會收到其餘 \$800 的帳單。

其他建議瞭解的資訊：

- 差額負擔金額將不計入您的曆年自付額或您的自費額上限。
- 除了支付這些費用，您還要支付自付額、共付額、共同保險和月保費。
- 不能因為您在醫院或急診部接受急診服務而向您收取差額負擔費用。

檢視您的承保

您的歡迎套件包括您保單分攤費用的詳情。

您也可以上網找到您的福利與承保範圍摘要 (Summary of Benefits and Coverage, SBC) 文件：

1. 前往 myhealthnetca.com
2. 前往 *Our Health Plans (我們的健保計畫)*
3. 選擇 *Plan Materials (計畫資料)*



預估費用和比較照護選項

我們的費用預估工具可供您比較預估費用。使用這項工具時，您可以**比較預估費用以找到最優惠的價格**。取得住院、外科手術、X 光和其他服務的預估平均費用。

如欲使用這項工具：

1. 登入您的會員帳戶，網址 myhealthplan.com。
2. 點選 *Coverage (承保)*
3. 點選 *Costs and Care Options (費用和照護選項)*
4. 再點選 *Launch Cost Estimator (開啟費用估算工具)*



如果醫師為您轉介專科醫師，請確定該醫療服務提供者屬於您的網絡。

5 領取您的處方藥

醫師為您開立藥品處方時，您必須瞭解幾件事情。

參考基本處方藥清單

Health Net 的基本處方藥清單 (也稱為處方一覽表) 列出 Health Net 和醫療保健服務提供者團隊一起選定的承保藥品。因為認定這些藥品是優質治療計畫的重要部分才將藥品納入。藥品清單會定期更新，並可能會變更。

基本處方藥品清單可在 myhealthnetca.com 網站查詢，請前往 Pharmacy Information (藥房資訊) 部分。請注意，您的醫師在開立某些藥品處方時應該向 Health Net 取得事先核准。接著，使用您健保計畫網絡 Standard Pharmacy Network 中的藥房。

請向醫師詢問適合您使用的普通牌藥品。普通牌藥品經實證為安全、有效，而且通常費用比品牌藥品更低。

如果您因長期醫療狀況而服藥，您也許能透過我們的郵購藥房方案領取處方藥。可取得 90 天藥量。部分藥品可能無法透過郵購藥房方案取得。

如需更多有關處方藥的詳細資訊，請參閱本歡迎資料袋中的保單。



使用網絡中的藥房

您必須尋找和使用 Health Net Standard Pharmacy Network 中的藥房，您的處方藥才會屬於承保範圍。

欲尋找您當地的網絡藥房：

1. 前往 myhealthnetca.com
2. 選擇 **Pharmacy Information (藥房資訊)**，然後點選 **Find a Pharmacy (尋找藥房)**。
3. 選擇 **Standard Pharmacy Network**。



6 使用我們的保健方案幫助您身強體健



透過 myStrength 取得情緒方面的支持

myStrength 照顧您完整的身心靈，這是特別為了要幫助您管理憂鬱、焦慮與壓力的 Health Net 方案。請上網 www.mystrength.com/hnwell 瞭解更多。



Active&Fit Direct™ 方案

上健身房？還是在家？無論怎麼選擇，我們都會讓您動起來。參加 Active&Fit Direct™ 方案，³ 您將可使用：

- 數千間健身中心和教室，而且能隨時變更
- 數千部運動影片，讓您無論在家或出門在外都能保持活動
- 一對一的生活方式輔導，給予健身、營養、壓力和睡眠等主題的幫助
- 可選擇為您的配偶和同居伴侶購買會籍
- 還有更多內容！



投保 Omada 的主動式糖尿病預防方案。

透過 Omada，² 您可取得您需要的一切服務，幫助您減重，以及降低罹患 2 型糖尿病和心臟病的機會。

瞭解詳情並查詢您是否符合資格，請上網

Omadahealth.com/hncoveredca。



養成健康習慣的保健指導

透過我們的電話一對一指導課程養成並保持健康好習慣。戒菸方案幫助有菸癮的人戒菸。而且我們的健康輔導員能幫助您達到體重和健身目標。您甚至可以上網追蹤自己的進步狀況！請上網 myhealthnetca.com 登入您的帳戶，然後點選 Coverage (承保)，再點選 Wellness Center (保健中心)。

全部的起始月費都只有 \$25 (外加 \$25 參加費和適用稅金)。不須綁約！請上網 myhealthnetca.com 登入您的帳戶，然後點選 Coverage (承保)，再點選 Wellness Center (保健中心)。

²如果您不符合 Omada 的資格，可使用 Health Net 的電話健康輔導方案，不須額外付費。此行為改變方案可讓您選擇希望著重的方面，例如體重管理、運動、健康飲食等許多不同選擇。如欲登記參加或瞭解方案詳情，請致電 800-893-5597 並選擇清單選項的健康輔導。

³會員 / 配偶必須年滿 18 歲才能參加。費用會依健身中心地點而不同。必須參加至少 2 個月。Active&Fit Direct 方案由 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的子公司 American Specialty Health Fitness, Inc. 提供。Active&Fit Direct 是 ASH 的商標，經許可於本文件中使用。並非所有地區均提供全部服務，且方案可能會隨時變更 (包括月費和參加費和 (或) 試用期) 或中止。

7 支付您的月保費

您的保費(或「帳單」)是指您每個月都要支付的健康承保費用。您有很多種方式可以支付保費。但一定要在每個月1號前支付，健康承保才會繼續有效。**請選擇適合您的保費付款方式！**



登記使用電子帳單，透過網路收到每月發票。

網上支付

- 1. 每月支付。**只要每個月在保費到期前上網 myhealthnetca.com 登入您的會員帳戶(請參閱第3頁)，然後按照指示操作即可。安全又簡單！
- 2. 註冊自動帳單付款，**使用您的預付式轉帳卡、銀行轉帳卡、銀行帳戶或信用卡付款。
- 3. 快速付款 - 不需要登入。**請上網 myhealthnetca.com 並前往 Pay My Bill (支付我的帳單費用)，然後選擇 Pay your bill now (立即支付您的帳單費用)。

郵寄支付

將支票、本票或匯票寄到您的帳單付款單據上所列的地址。記得在支票、本票或匯票上寫您的保單號碼(列於您的帳單上)。從帳單撕下保費付款單據，然後連同保費款項一起郵寄。

每週 7 天，每天 24 小時 電話支付

撥打我們的電話 800-539-4193，使用我們的自動化系統快速支付保費。如果您需要協助，也可以打電話到我們的客戶聯絡中心。

透過 MoneyGram® 支付

- 1. 如欲尋找您附近的 MoneyGram 據點，**請上網 MoneyGram.com 或致電 800-926-9400。
- 2. 您將需要準備：**
 - 用來支付保費的現金。
 - Health Net 會支付您的 MoneyGram 交易費用！
 - 您的 Health Net 會員卡號碼。
 - 取得代碼：16375
- 3. 填寫藍色的 MoneyGram ExpressPayment® 表格，**然後使用 MoneyGram 電話或機台完成保費付款。

必要時請商店員工協助您完成保費付款。

如欲瞭解使用 MoneyGram 支付 Health Net 帳單款項的詳細資訊，請上網 www.moneygram.com/us/en/how-to-pay-bills。登記使用電子帳單，透過網路收到每月發票。

Banking Department of the State of New York 許可的貨幣傳輸機構。MoneyGram 和 Globe 是 MoneyGram 的標章。所有其他標章為其各自所有人的財產。© 2019 MoneyGram。

8 知道該聯絡誰

您有關於 Health Net 計畫的疑問時，Health Net 都很樂意幫助您。

您有下列需求時，請致電 Health Net 客戶聯絡中心：

- 詢問有關福利和資格的問題。
- 獲得協助尋找資源。
- 尋找帳單和保費付款相關資訊。
- 取得理賠資訊。



請致電 800-839-2172 (聽障專線 (TTY) : 711)

我們的服務時間為週一至週五，上午 8 時到下午 7 時，週六上午 8 時至下午 5 時，不含聯邦假日。





踏出您旅程
的第一步。

myhealthnetca.com

Health Net PPO 保險計畫 (保單表格編號 P30601) 由 Health Net Life Insurance Company 核保。Health Net Life Insurance Company 是 Health Net, LLC 的子公司。所有其他標示的商標 / 服務標章均為其各自公司的財產。保留所有權利。

BKT051424C000 (1/22)