



Health Talk

通往健康人生的旅程

istock.com/Edwin Tan

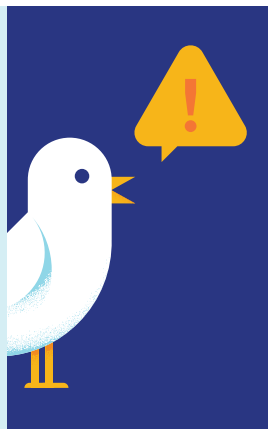


2023 年夏季

United
Healthcare
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

讓我們知道

過去 3 年內，您的聯絡資訊是否有變更過？立即撥打會員身分證背面的號碼來更新您的聯絡資訊。



健康飲食

尋找更便宜的農產品

您可以在以下地點買到較便宜的新鮮蔬果：

- **農夫市集：**農產品大多價格低廉，且接受 SNAP 或 WIC 卡等福利。請參閱 hbf.org/farmers-markets/ 上的農夫市集清單。
- **檀香山唐人街：**您可能在這裡看到形狀奇特的蔬菜。由於外型特殊，因此可能比較便宜，不過它們就和外表「漂亮」的蔬菜一樣美味健康。
- **社區協力農業 (CSA)：**加入 CSA 後，您就可以每週用固定的價格取得一大箱新鮮蔬菜。請參閱 gofarmhawaii.org/find-your-farmer 上的全州農場和匯集商清單。



istock.com/Lamaip

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-108-HI-ABD-CHINESE CSHI23MD0093194_002



iStock.com/InspirationGP

Medicaid 資格

保持健康， 安心防護

留意粉紅色信封

從 2023 年 4 月起至明年，夏威夷的 QUEST (Medicaid) 成員將會收到公共服務部寄出的粉紅色信封，裡面的粉紅色信件是提供給會員的資格更新說明。如果您的家人是 Medicaid QUEST Integration 會員，請留意他們的粉紅色信封，協助他們保持健康，安心防護。

如果您需要保險，但已不再符合 Med-QUEST 資格，請瀏覽 [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 的健康保險市場，或撥打免付費電話 **1-800-318-2596**。

資深客戶也可以在 VA 太平洋島嶼醫療保健中心取得更多醫療照護資源。



皮膚癌

皮膚癌的 ABCDE 五點檢查法

了解如何找出可疑的痣

皮膚癌是最常見的癌症種類，也是您唯一看得見的癌症。經常檢查您的皮膚狀況，並留意身上的痣和其他斑點。如果您發現有斑點符合皮膚癌 ABCDE 檢查法中一項以上的描述，請盡快就醫。醫生會消除斑點並進行癌症檢驗。

- **A = Asymmetry (不對稱)**: 斑點兩邊看起來不同。
- **B = Border (邊緣)**: 斑點邊緣不規則或難以辨識。
- **C = Color (顏色)**: 斑點顏色不只一種。
- **D = Diameter (直徑)**: 斑點比鉛筆上的橡皮擦還要大。
- **E = Evolving (演變)**: 斑點持續變化。



男性健康

預防照護可保持您的健康

男性會面臨一些特殊健康問題，女性則不受影響。這些問題可能導致男性死亡，但有許多主要成因是可以預防的。您可以與您的醫生一起努力控制某些風險因素，也可以改變生活方式來降低風險。請醫生每年為您做一次檢查，並詢問您需要哪些篩檢或疫苗。

	預防照護	生活方式
心臟疾病	檢查您的血壓和膽固醇。如果指數過高，請與您的醫生一起努力降低指數。	運動。不要吸菸。均衡飲食。
糖尿病	接受血糖和 A1C 實驗室檢查。如果指數過高，請與您的醫生一起努力降低指數。	維持標準體重。限制糖分。
癌症	接受攝護腺癌、皮膚癌和大腸癌篩檢。詢問您是否適合接受肺癌篩檢。	不要吸菸。限制飲酒。攝取高纖維食物。
傳染性疾病	接種疫苗。接受肝炎和 HIV 檢查。	實施安全性行為。

戒菸

放下電子菸

電子菸與紙菸一樣有害

2022 年的一項研究¹ 發現，超過 250 萬名青少年會使用電子菸，大約有 14% 是高中生，還有 3% 是中學生。其中又有四分之一的人每天吸菸，85% 的人吸加味菸。

人們通常認為電子菸比紙菸更安全，但事實並非如此。兩種菸都包含會使人成癮的尼古丁，且一顆 Juul 菸彈的尼古丁含量等同於一整包紙菸。

電子菸也包含有毒物質，會傷害孩子的肺部和腦部。有些電子菸裝置看起來就像 USB 隨身碟或原子筆，讓孩子更容易藏起來。

電子菸對成人來說也很危險。它與紙菸一樣有長期風險，且會對各種年紀的人造成突發性肺部損傷。這可能是永久性傷害，甚至會致死。

¹美國疾病控制與預防中心 (CDC)，2022 年。





istock.com/ Fly View Productions

會員資源

專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

會員服務部：取得問題和疑慮的協助。以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。
1-888-980-8728，TTY 711

我們的網站：我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，您都可以找到醫療照護人員、檢視您的福利或查看您的會員身分證。
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 應用程式：隨時隨地存取您的健康計劃資訊。檢視您的承保範圍和福利。尋找附近的網路醫療護理提供者。檢視您的會員身分證、取得前往醫療照護人員辦公室的路線指引，以及更多其他功能。

在 App Store 或 Google Play 上下載

NurseLine：從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 (免付費)。
1-888-980-8728，TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline：任何想戒菸的夏威夷居民皆可免費使用此服務。線上註冊或撥打 (免付費)。
1-800-784-8669，TTY 711
hawaiiquitline.org

照護管理：這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可取得電話、家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-888-980-8728，TTY 711

Healthy First Steps®：在懷孕期間取得協助，並獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。
1-800-599-5985，TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

數位化選項：註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，以更快取得您的健康資訊。

myuhc.com/communityplan/preference



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.