Call to Health
THE BOARD OF PENSIONS

우리는 치유를 위해, 즉 삶을 풍요롭게 살기 위해 부름 받았습니다.

치유된다는 것은 정신, 건강, 재정, 직업 등 모든 면에서 번성하는 것입니다. Call to Health는 이 네 가지 핵심 차원에 집중함으로써 치유를 향해 나아갈 수 있도록 도와주므로 삶의 모든 면에 최고의 선물을 가져올 수 있습니다.

Call to Health의 작동 원리

부름을 받으려면 필수적이거나 선택적인 활동을 완료하여 포인트를 획득하고 레벨을 달성하세요. 내년 의료비 부담액에서 수백 달러를 절약할 수 있고, 세 가지 레벨을 모두 완료하면 Tango 기프트 카드로 최대 $100를 적립할 수 있습니다. 해당되는 배우자도 참여하여 레벨 1을 완료하면 $100 Tango 카드를 받을 수 있습니다. 처음 등록하고 복지 평가를 완료한 직원은 $50 Tango 카드를 받게 됩니다!

레벨 1: 부름 받기

내년 부담금을 절약하려면 다음 활동을 완료하여 1,000포인트 이상을 적립하세요.

- **기밀 복지 평가를 수행합니다**(300 포인트).
- **예방 검진을 받고** calltohealth.org 방문을 기록합니다(400포인트).*
- 본인이 택한 **다른 선택적 활동에 참여합니다**(300포인트 합산).

레벨 2: 부름 수락

필수 활동과 옵션 활동의 조합을 완료하여 총 포인트를 최소 1,500포인트로 늘리면 $50 Tango 카드를 받게 됩니다.

레벨 3: 부름 진행

계속 진행하여 최소 2,000포인트를 적립하여 레벨 3을 완료하고 $50 Tango 카드를 추가로 받으세요.

활동 완료 및 포인트 추적

calltohealth.org 에 로그인하고 검색 탭을 선택하여 필수 활동, 복지 평가를 기반으로 권장되는 활동, 참여한 기타 활동 및 연금국의 새로운 활동을 찾아봅니다. (모바일 앱에서 검색 페이지에 액세스하려면 홈 기호 옆 하단의 나침반 기호로 이동). 활동에 참여하면 홈페이지의 내 활동 아래에 추가됩니다. 활동의 포인트 값이 타일에 표시됩니다.

포인트를 적립하려면 활동을 완료한 후 2주 이내에 다시 로그인하여 기록하세요. 활동 타일을 선택하여 **시작하기**를 클릭하고 방문 또는 완료 날짜를 클릭한 다음 **추적**을 클릭하세요. 예방 검진을 제외하고 *2주 이내*에 완료한 활동을 기록해야 합니다.

홈페이지 상단의 **내 포인트**에서 진행 상황을 추적하세요. (모바일 앱에서 내 포인트 페이지에 액세스하려면 왼쪽 상단 모서리의 프로필 이미지를 누른 다음 내 포인트로 이동). 지금까지의 진행도를 보려면 **포인트 내역**을 클릭하거나 탭하세요.

회원 부부

양쪽 모두 PPO 의료 옵션에 등록된 기혼 직원은 회원 부부로 간주될 수 있으며, 이 경우 다음 플랜 연도에 대한 의료비 부담금을 줄이려면 각자 레벨 1을 완료해야 합니다. 한 명이라도 Call to Health를 완료하지 않으면 완료한 회원만 부담액이 줄어듭니다.

* 50세 이상 회원은 예방 검진을 매년 실시해야 하며, 50세 미만 회원은 24개월마다 실시해야 합니다. 50세 미만이고 작년에 신체 검사를 받은 경우 이 요구 사항을 충족하기 위한 크레딧 및 포인트를 받으려면 작년에 동일한 정보를 입력하여 포인트를 받았더라도 방문 날짜와 표시된 의사 이름을 입력하세요. 의사가 제공하는 경우 가상 검진을 사용하여 예방 검진 요구 사항을 충족할 수 있습니다.

Call to Health 시작하기

Call to Health에 등록한 후 **새로운 활동 검색** 또는 페이지 상단의 **검색** 탭을 클릭하여 Call to Health 활동을 찾아 참여하세요.

이 페이지는 다음 섹션으로 구성되어 있습니다 (해당 섹션의 모든 활동을 보려면 캐러셀 양쪽에 있는 화살표 클릭).

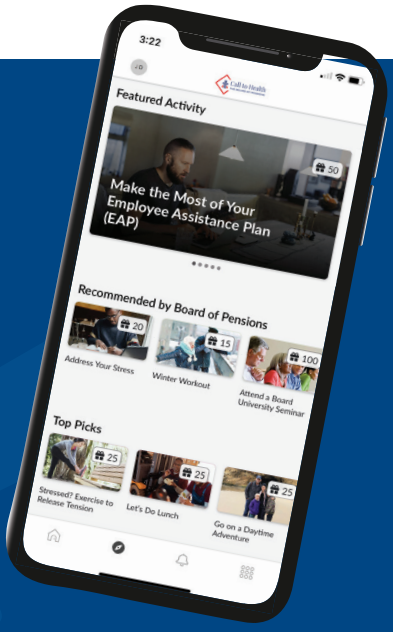
- **주요 Call to Health 활동** 에는 필수 활동(복지 평가 수행 및 연례 예방 검진 받기) 및 특정 주제나 계절에 특별히 중점을 둔 다른 활동을 포함합니다.
- 정신, 건강, 재정, 직업 등 치유의 모든 차원에 초점을 맞춘 **연금국이 권장하는 활동**
- 과거 참여를 기반으로 한 특별한 내 선택 활동인 **최고의 선택**. 내 선택 활동은 목표를 달성하고 Call to Health 포인트를 적립하는 또 다른 방법을 제공합니다. 참여자는 내 선택 활동을 완료할 경우 최대 500포인트를 적립할 수 있습니다.
- 복지 평가 결과에 기반한 **내 추가 선택** 활동. 예를 들어, 결과에 따라 스트레스 및 불안, 재정적 복지 또는 자기 관리에 도움이 되는 활동을 볼 수 있습니다.
- **현재 추세**는 다른 사람들이 참여하는 가장 인기 있는 활동 중 일부를 보여줍니다.

활동에 참여하려면 활동 타일을 클릭하고 **시작하기**를 클릭하세요. 활동에 참여하면 홈페이지의 내 활동으로 이동합니다. 홈페이지에서는 Call to Health 뉴스 채널의 게시물을 검토하고 얼마나 많은 포인트를 적립했는지 확인할 수도 있습니다.

모바일 장치에서 Call to Health에 액세스하기

- iPhone에서 Apple App Store를 열거나 Android 장치에서 Google Play 스토어를 엽니다.
- Limeade ONE을 검색하고 앱을 다운로드합니다.
- 앱을 열고 프로그램 코드 **boardofpensions**를 입력합니다.
- 이메일 주소와 비밀번호로 로그인합니다.

주의: 이전에 Limeade 앱을 다운로드한 경우 새 Limeade ONE 앱을 다운로드하기 전에 삭제해야 합니다.

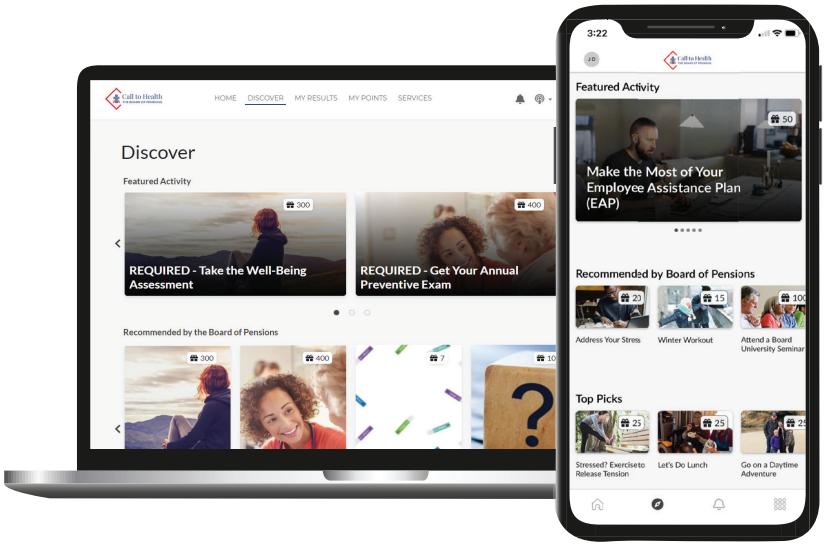


GET IT ON Google Play

Download on the App Store

limeade ONE

Call to Health 등록하기



1. Call to Health 팀으로부터 **calltohealth.org**에 등록할 수 있는 링크가 포함된 환영 이메일을 받게 됩니다.
2. 사이트에 처음 접속할 때 페이지 하단의 **등록** 링크를 클릭한 다음 성, 생년월일 및 사회 보장 번호의 마지막 4자리 숫자를 입력하고 **계정 찾기**를 클릭합니다.
3. 이메일 주소를 입력하고 로그인할 때 사용할 비밀번호를 생성합니다.
4. 확인란을 선택하여 약관 및 개인 정보 보호 정책을 수락하고 **계정 등록**을 클릭합니다.
5. 전화 번호를 입력하고 계정에 안전하게 액세스하기 위해 문자 메시지와 전화 중에서 무엇을 받을지 선택합니다. 그러면 프로그램 동의를 수락하라는 메시지가 표시됩니다.
6. 부담금을 줄이고 Tango 카드를 받은 후에도 Call to Health를 매일 실행하세요. 일년 내내 새로운 도전 과제와 함께 권장 활동과 최고의 선택을 찾을 수 있어 최고가 되기 위해 노력하는 동안 동기 부여 상태를 유지하는 데 도움이 됩니다.

주의: 해당되는 배우자는 환영 이메일을 받지 못하지만 **calltohealth.org**에 직접 접속하여 등록할 수 있습니다.

Tango 카드

Tango 카드는 연금국이 건강한 생활과 복지에 중점을 두고 선정한 전국 소매업체(예: Adidas, Amazon, CVS, Fitbit 및 REI)*의 기프트 카드로 교환할 수 있는 디지털 보상 카드입니다. Tango 카드의 금액을 미국 암 학회, 해비타트 운동 및 World of Children Award*와 같은 자선 단체에 기부할 수도 있습니다.

* Tango 카드를 기프트 카드로 교환하는 경우 세금 신고서를 제출할 때 기프트 카드 금액을 과세 소득으로 신고해야 합니다. Tango 카드를 자선 단체에 혜택을 주기 위해 지정하면 자선 유형의 세금 감면으로 간주됩니다.

자선 기부 단체

American Cancer Society · Clean Water Fund · Grameen Foundation · Habitat for Humanity · Special Olympics · The Nature Conservancy · World of Children Award

복지 소매업체

adidas · amazon.com gift card · ATHLETA · Columbia · CVS pharmacy Select · EVERY SEASON STARTS AT DICK'S SPORTING GOODS · fitbit · Foot Locker · Whole Foods Market · Nike · REI · Under Armour

잠재적 비용

대부분의 Call to Health 활동에는 참여 비용이 없습니다. 그러나 몇 가지 활동은 제한적으로 본인 부담 비용을 지불하도록 요구할 수 있습니다.

영양 상담: 네트워크 공급자가 있고 체질량 지수(BMI)가 30 미만인 경우 일반 플랜 조항이 적용되고(PPO: 공동 부담금 $25, EPO: 공동 부담금 $40, HDHP: 부담금을 지불할 때까지 비용의 100%, 그 후 연간 본인 부담 최대치까지 20% 공동 보험), BMI가 30 이상이면 지불액이 없습니다 (온라인 BMI 계산기를 사용하거나 의료 제공자에게 BMI 측정 요청).

치과 예방 검진: 비용은 치과 혜택에 따라 다릅니다. 예를 들어, 연금국을 통해 Aetna PPO 치과 보장을 받는 경우 치과 예방 검진은 부담금 없이 100% 보장됩니다.

시력 검사: VSP 네트워크 공급자의 정기 시력 검사에 대해 $25의 공동 부담금을 지불합니다. 네트워크 외부 공급자를 이용하는 경우 VSP에 클레임을 제출하여 비용의 일부를 상환받으세요.

복지 휴양: 참여자는 여행 및 호텔 비용을 지불합니다.

CREDO 컨퍼런스: 참가비 $500를 지불합니다(자격이 있고 초대된 경우).

문의사항이 있다면

활동이나 포인트에 대해 문의 사항이 있는 경우 800-PRESPLAN(800-773-7752)(TTY: 711)으로 연금국에 전화하세요. 등록에 대한 질문 또는 기술 문제가 있는 경우 support@limeade.com으로 문의하거나 855-451-6754로 전화하세요.

개인 정보 보호

미국장로교 연금국은 개인 식별 정보를 포함한 개인 데이터의 개인 정보를 보호하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 복지 평가를 수행할 때 제공한 정보를 포함한 모든 개인 건강 정보는 HIPAA(의료 보험의 양도 및 책임에 관한 법률)에 따라 보호 및 보안이 유지되며 의료 관리 목적으로만 수집 및 사용됩니다. 자세한 내용은 **pensions.org/membernotices**를 참조하세요. Call to Health 복지 평가에서는 유전 정보를 수집하지 않습니다.

Call to Health는 연금국을 통해 의료 보장을 받는 직원과 그 배우자에게 제공됩니다. Triple-S, GeoBlue 또는 Humana Group Medicare Advantage PPO 플랜에 등록된 회원 또는 배우자에게는 제공되지 않습니다.

본 문서는 해당 플랜의 혜택과 한계에 대한 완전한 설명이 아닙니다. 여기에 제시된 정보와 미국장로교의 베네핏 플랜(Benefits Plan) 조항 사이에 차이가 있는 경우, 플랜 약관이 적용됩니다. 플랜 문서 사본을 받으려면 pensions.org를 방문하거나 800-PRESPLAN(800-773-7752) (TTY: 711)으로 연금국에 전화하세요.