



THE BOARD OF PENSIONS
OF THE PRESBYTERIAN CHURCH (U.S.A.)

Call to Health 프로그램에 참여하십시오

“내가 온 것은 양으로 생명을 얻게 하고 더
풍성히 얻게 하려는 것이다.”

— 요한복음 10:10

풍성한 삶의 소명

우리 모두는 풍성한 삶을 살도록 온전한 삶의 소명을 받았습니다.

이 소명을 감당하기 위하여 건강은 필수적입니다; 또, 영적, 재정적, 직업적 웰빙도 중요합니다. 이러한 우리 삶의 핵심적 요소들이 균형을 이룰 때, 이 세상에 하나님의 사랑을 나누고 다른 사람들을 더 잘 섬길 수 있습니다.

이것이 Call to Health 가 우리에게 온전한 삶을 권하는 이유입니다.

여러 도전을 마치고 점수를 채우십시오

두가지 반드시 해야 하는 사항들을 마치고 여러 가지 중 원하는 추가 도전들을 마쳐서 점수를 얻으십시오.

- 가입자가 1,000 점을 채우면, 2019년 가입자와 가족의 공제액이 많게는 1/3 까지 줄어듭니다.
- 2,000 점을 가입자가 채우거나, 배우자가 1,000 점을 채우면, 각각 \$100 Amazon gift card*를 받게 됩니다!

Call to Health 한 해동안 여러 도전을 제공합니다. 충분한 점수를 채워 내년 공제액이 줄어들고 선물을 받은 후에도 어떤 새로운 것이 나왔는지 가끔 calltohealth.org 를 체크하십시오. 결국, 모든 측면의 웰빙을 즐기는 것이 궁극적인 목표로 당신이 다른 사람들을 섬길 때 최상의 상태를 유지하게 합니다. *세금 보고를 해야 하는 소득입니다.

새로운 해의 Call to Health 에 오신 것을 환영합니다!

2017년 12월 5일부터 2018년 11월 16일까지

이 안내서는 2019년 의료 공제액을 줄이고 \$100 Amazon gift card* 를 받을 수 있도록 여러 도전을 마치고 점수를 얻는 것에 관한 모든 정보를 제공합니다!

“개인적으로 그리고 공동체적으로 Call to Health 의 영향은 아주 큼니다. ‘송고한’이라는 단어가 조금 과장되게 들리긴 하지만, 나에게는 그 말이 맞습니다.”

– Rev. Dick Powell, President,
Presbyterian Mo-Ranch
Assembly

Call to Health

새로운 해의 Call to Health!

작년과 같은 내용은 무엇인가

- 같은 웹사이트 calltohealth.org 입니다
- 점수를 채우기 위해 반드시 해야 하는 것과 선택적인 것
- 가입자가 1,000 점을 채우면 2019 년 자신과 가족의 공제액이 많이 낮아집니다 (EPO 등록자는 공제액이 25% 낮아지고 PPO 일 때 34% 낮아집니다.)
- Webinar 와 전화로 가입자와 배우자의 Ignite Your Life health coaching 를 무제한 받을 수 있습니다.

새로운 내용은 무엇인가

- 여러 추가 도전이 있는데 내용에 따라 다른 색깔로 (푸른 색은 영적, 녹색은 건강, 오렌지는 재정적, 황금색은 직업적) 되어 있고 이미 여러 도전들이 건강을 위한 옵션을 포함하고 있습니다.
- **Call to health** 앱을 다운로드 받거나 calltohealth.org icon 을 스마트폰 홈스크린에 저장해서 어디서나 참여하십시오.
- Think Green, Go Green; Dream Big; and Step up and Lead 같은 **coaching 프로그램이 더 있습니다.**

배우자도 참여하게 하십시오! (배우자에게 이 정보를 알려 주십시오!)

의료 플랜에 가입된 배우자는 Call to Health 에 참여하여 1,000 점을 채우면 \$100 Amazon gift card* 를 받을 수 있습니다! 자격이 되는 배우자도 health coaching 을 무제한 받을 수 있습니다.

* Amazon gift card 는 세금을 내야 하는 소득입니다.

새로운 웰빙 테스트를 하십시오!

웰빙 테스트는 Call to Health 를 완성하는데 반드시 해야 하는 사항입니다. 홈페이지 위에 있는 **Complete your assessment** 를 클릭하십시오. 해마다 이 테스트를 하고 기록함으로써 개선해야 할 것과 건강 증진을 위한 기록을 볼 수 있습니다. 올해검사는 새로운 세가지 분야를 포함합니다: 에너지가 넘치는 느낌, 업무 성장, 업무의 의미.

연방법에 의해 건강에 관한 정보는 안전하게 비밀이 보장됩니다. 연금국은 개개인의 결과를 볼 수 없습니다. 가입자는 웰빙 테스트를 한 후 세 가지 강점과 더 노력해야 하는 세 분야를 포함하여 그 결과를 바로 볼 수 있습니다. 더 자세한 내용은 페이지 위에 있는 **My Results** 를 체크하십시오.

앞으로 생길 수 있는 비용

대부분의 도전들은 의료 플랜에서 전액을 지불하며 무료입니다. 가입자가 공제액이나 분담금을 지불하지 않습니다. 예를 들면, Call to Health's Ignite Your Life coaching 을 통하여, 가입자는 무료로 무제한의 온라인, 혹은 전화상의 건강 코치를 받을 수 있고, Call to Health 를 위한 점수를 받게 됩니다. Call to Health 점수를 받으면서 무료인 혜택에 관하여 배울 수 있는 기회를 갖게 됩니다!

아래와 같은 경우는 분담금을 지불해야 할 수도 있습니다:

- **영양 상담 (Nutritional counseling):** BMI 가 30 이하이고 조직망내 상담사를 볼 때 \$25 copay 를 매번 지불하나, BMI 가 30 이상일 때는 무료입니다. . (BMI 는 온라인 BMI calculator 를 사용하거나 의사에게 문의하십시오.)
- **치과 검사:** 치과 보험에 따라 비용이 다릅니다. 만약, 연금국을 통한 Aetna PPO 에 들고 있으면, 예방 치과 검사는 공제액 없이 보험에서 전액 지불됩니다.
- **눈검사:** \$25 copay VSP 조직망내 의료기관을 이용할 때; \$45 copay Highmark 조직망 의사를 볼 때. 조직망외 의사를 이용할 경우, VSP 나 Highmark 에 비용의 일부를 환불하도록 요청할 수 있습니다.
- **웰빙 retreat:** 참석자가 여행경비와 호텔비용을 지불합니다.
- **CREDO conference:** \$500 참가비 (자격이 되고 초대되었을 경우).

Call to Health 웹사이트 이용하기

시작하기

가입자의 건강 정보를 보호하기 위하여, calltohealth.org 는 sign-in name 과 password 를 만들도록 합니다. 기억하기 좋도록 만들고 다음 번을 위하여 적어놓으십시오.

- 1 calltohealth.org 로 갑니다.
- 2 처음일 때 **Get started** 를 클릭하십시오. 가입자의 성과 이메일 주소, Social Security number 마지막 4 자리, 그리고 생년월일을 넣으십시오. 이 정보는 한번만 넣으면 됩니다.
- 3 sign-in name 을 만드십시오. *sign-in name 은 얼마나 진행했는지 알아보는데 사용되고 다른 사람도 볼 수 있습니다.* (매번 한가지 도전을 마칠때마다 **private** 를 선택하지 않는 한). Catlover1 같이 다른 사람이 알 수 없는 이름을 선택하십시오.
- 4 어려운 (복잡한) password 를 만드십시오. Account 가 만들어졌으면 이제 점수를 얻기 시작하십시오!

수준과 점수

각 수준은 총점수와 연결되어 있습니다. 요구하는 도전들을 완성하면 점수를 받게 됩니다.

Level 1: Answer the Call (공제액을 줄이기 위한 기본 수준)

이 수준은 반드시 해야 하는 두 가지와 다른 도전으로 1,000 점을 채우십시오.

- **Well-Being Assessment** (반드시 해야 함) (300 points).
- **예방 검진** (50 세 이상 매년, 50 세 이하 매 24 개월*마다)을 하고, 검사 날짜와 의사 이름을 calltohealth.org 에 기록하십시오 (400 points).
- **다른 도전들을 마치십시오** (4 페이지에 있는 도전들을 참고하십시오). 2 주 안에 calltohealth.org 에서 *완성한 것을 기록하십시오*: **Other things to do, I did this** 를 클릭하고 날짜를 기록하십시오. 점수를 볼 수 있을 것입니다. 예방검진을 제외하고, 이 website 는 2 주 안의 활동만 기록할 수 있습니다.

** 50 세 미만인 가입자가 작년에 예방검진을 받았으면, 이미 작년에 크레딧을 받았더라도 검사 날짜와 의사 이름을 넣으면 점수를 받을 수 있습니다.*

Level 2: Embrace the Call (선물을 받을 수 있는 수준)

Level 2 에 이르려면, 반드시 해야 하는 검사와 다른 도전들을 완성하여 2,000 점을 채워야 합니다.

점수 기록

홈페이지 위에 4 번째 navigation link **My Points** 에서 점수를 볼 수 있습니다. 현재 얼마나 쌓였는지 **Points History** 를 보십시오.

옛보기!

Call to Health 는 온전함을 위한 4 가지 측면을 포함하는 도전들을 포함합니다: 영적, 건강, 재정적, 직업적 측면.

가입자에게 맞는 도전을 선택하여 다음 수준으로 올리십시오. calltohealth.org 를 자주 보십시오; 대부분의 도전은 8-12 주 동안 완성할 수 있고, 새로운 도전도 시작됩니다.

아래와 같은 도전들이 있습니다.

도전	온전함의 측면	가입자가 할 수 있는 사항	언제
Step It Up!	건강	한주에 적어도 5 일이상 매일 10,000 보 걷기.	December 2017 - January 2018
Practice Positive Thinking	직업적	일주일에 3 일이상 부정적인 생각을 다시 점검하기	December 2017 - February 2018
Cold Weather Cooking	건강	일주일에 2 번 이상 건강한 음식 만들기	January - February 2018
Track Your Spending Habits	재정적	부채 감소와 달성 가능한 목표를 세우고 소비 습관을 점검	January - February 2018
What Motivates You?	직업적	자신에게 영감을 주는 사람들, 장소, 활동을	January - March 2018
Lenten Discipline	영적	사순절 40 일동안 포기할 것을 찾는다.	February - March 2018

부부 가입자

부부가 가입자일 경우, 두 사람이 모두 2019 년 의료 공제액을 줄이기 위하여 Level 1 을 각각 마쳐야 합니다. 한 사람이 Call to Health 를 완성하지 않으면, 완성한 사람만 줄어든 공제액을 받게 됩니다.

질문이 있을 때

도전이나 점수에 관해 질문이 있으십니까? 연금국, 800-773-7752 (800-PRESPLAN)으로 전화하십시오.

등록이나 기술적인 것에 관한 질문이 있습니까? support@limeade 혹은 855-451-6754 로 전화하십시오.

개인 정보에 관하여

미국 장로교 연금국은 개인 정보를 보호합니다. 모든 개인적인 건강 정보는 Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) 에 의해 보호되어 있고, 의 룎 관 리 목 적 으 로 만 사 용 됩 니 다 . 자세한 내용은 pensions.org 에 privacy policy 를 참고하십시오.

Call to Health 는 Highmark (PPO or EPO)에 들고 있는 가입자와 배우자가 참여할 수 있으며, Triple-S, GeoBlue, Medicare Supplement Plan 에 들고 있는 사람은 참여할 수 없습니다. 이 설명서는 플랜 혜택 전체가 아닙니다. 이 설명서와 미국 장로교 혜택 플랜 규정 사이에 차이점이 있으면 플랜 규정이 적용됩니다. pensions.org 를 보거나 연금국, 800-773-7752 (800-PRESPLAN) 에 전화하여 플랜 책자를 요청하십시오. .