



# Earn Your Premium Discount!

Earn 500 points through your choice of approved wellness activities by **Nov. 15, 2020**.

Medically enrolled Associates and covered spouses are eligible for premium discounts. Non-medically enrolled Associates/spouses are encouraged to participate in the program to support their personal wellbeing and maximize the health and culture at Grande. All participants will be eligible for additional incentives throughout the year.



## Incentive

2021 Medical premium discount of:

- \$25/paycheck for Associates
- \$35/paycheck for Associate + Spouse



## New Hires

- If hired between June 1 and August 1, you will automatically be awarded 250 points.
- If hired after August 1, you will be eligible for the discount for the 2022 plan year.

500 points = Incentive	Points Per Activity	Max (1150)
Health Assessment Questionnaire (Auto-awarded)	50	50
Biometrics Completion (Auto-awarded)	100	100
Meet Biometric Healthy Measures (Auto-awarded) BMI (15), BP (25), Glucose (20), LDL (13), HDL (12), Tobacco (15)	15, 25, 20, 13, 12, 15	100
Review Your Biometric Results - Grande clinic only (*Activity Verification Form)	50	50
Physical Activity Reporting 7,500 steps/day (linked fitness device) 30 active minutes/day (linked fitness device) Grande fitness center check-in (auto-awarded) Gym/class check-in (proof of attendance)	2 (per day)	200
Sports League - See example list (*Activity Verification Form or completed registration form)	25	
Races: 5k, 10, Half-Marathon, Marathon (Race bib, copy of race results or *Activity Verification Form)	5, 10, 15, 20	
Webinars (Auto-awarded)	10	40
Health Coaching - Grande clinic only (*Activity Verification Form)	25	125
Wellness Challenge Completion (3 per year; Auto-awarded)	25	75
Knowledge Management Course Completion	10	100
Flu Shot (*Activity Verification Form or Receipt)	25	25
Dental Exam* and/or Vision Exam** (*Activity Verification Form or EOB) *Points awarded for up to 2 Dental Exams per year **Points awarded for up to 1 Vision Exam per year	25	75
Preventative Health Exam - See example list (*Activity Verification Form or EOB)	25	75
Daily Mini Challenges (Auto-awarded)	1	40
Post on "Why Wall" (Auto-awarded)	10	10
Submit Testimonial on Portal (Auto-awarded)	15	15
Dental Health Assessment (Complete assessment and log the activity)	10	10
Volunteering (*Activity Verification Form)	25	50
Virtual Grocery Store Completion (Auto-awarded)	10	10

\*The Activity Verification Form is available on the Activity Reporting page within the portal.

#### List of preventative exams:

- Annual Physical
- Pap Smear
- Mammogram
- Prostate Screening
- Colonoscopy
- Skin Cancer Screening
- Other (Check with HR before submitting)

#### List of sports leagues:

- Baseball
- Softball
- Volleyball
- Basketball
- Kickball
- Football
- Rugby
- Soccer
- Other (Check with HR before submitting)





# ¡Obtenga su Descuento de la Prima Médica!

Obtenga 500 puntos a través de su elección de actividades de bienestar aprobadas antes del **15 de noviembre de 2020**.

Los Asociados inscritos médicamente y los cónyuges cubiertos son elegibles para descuentos de primas. También se alienta a los Asociados/cónyuges no inscritos médicamente a participar en el programa para apoyar su bienestar personal y maximizar la salud y la cultura en Grande. Todos los participantes serán elegibles para incentivos adicionales durante todo el año.



## Incentivo

Descuento de la prima médica 2021:

- \$25/Cheque de Pago para Asociados
- \$35/Cheque de Pago para Asociado + Cónyuge



## Nuevos Empleados

- Si lo contratan entre el 1 de junio y el 1 de agosto, se le otorgarán automáticamente 250 puntos
- Si lo contratan después del 1 de agosto, será elegible para el descuento para el año del plan 2022

500 puntos = Incentivo	Puntos Por Actividad	Max (1150)
Cuestionario de Evaluación de Salud (Premiado automáticamente)	50	50
Terminación de los Biométricos (Premiado automáticamente)	100	100
Conozca las medidas biométricas saludables (otorgadas automáticamente) IMC (15), BP (25), Glucosa (20), LDL (13), HDL (12), Tabaco (15)	15, 25, 20, 13, 12, 15	100
Revise sus resultados biométricos - Solo en la clínica Grande (*Formulario de Verificación de Actividad)	50	50
Reportes de Actividad Física 7,500 pasos/día (Dispositivo de salud vinculado) 30 minutos activos/día (Dispositivo de salud vinculado) Check-in en el gimnasio Grande (Premiado automáticamente) Registro en el gimnasio/clase (comprobante de asistencia)	2 (por día)	200
Liga Deportiva - Ver lista de ejemplo (*Formulario de Verificación de Actividad o formulario de registro completo)	25	
Carreras: 5k, 10, medio maratón, maratón (babero de la carrera, copia de los resultados de la carrera o * Formulario de Verificación de Actividad)	5, 10, 15, 20	
Entrenamiento de Salud: Solo en la clínica Grande (*Formulario de Verificación de Actividad)	10	40
Finalización del Reto de Bienestar (3 por año; Premiado automáticamente)	25	125
Finalización del Curso de Gestión de Conocimiento	25	75
Vacuna contra la gripe (*Formulario de verificación de actividad o recibo)	10	100
Flu Shot (*Activity Verification Form or Receipt)	25	25
Examen dental y/o examen de la vista (*Formulario de verificación de actividad o EOB) Puntos otorgados por hasta 2 exámenes dentales por año Puntos otorgados por hasta 1 examen de la vista por año	25	75
Examen de Salud Preventiva: Consulte la lista de Ejemplos (*Formulario de Verificación de Actividad o EOB)	25	75
Mini Retos Diarios (Premiados Automáticamente)	1	40
Publicar en "La Pared de Por Qué" (Premiado Automáticamente)	10	10
Enviar Testimonio en el Portal (Premiado Automáticamente)	15	15
Evaluación de la Salud Dental (Complete la evaluación y registre la actividad)	10	10
Voluntariado (* Formulario de verificación de actividad)	25	50
Finalización de la Tienda Virtual de Comestibles (Premiado Automáticamente)	10	10

\*El Formulario de Verificación de Actividad está disponible en la página de Activity Reporting dentro del portal.

#### Lista de Exámenes Preventivos:

- Físico Anual
- Prueba de Papanicolaou
- Mamografía
- Examen de Próstata
- Colonoscopia
- Detección de Cáncer de Piel
- Otro (Verifique con Recursos Humanos antes de enviar)

#### Lista de Ligas Deportivas:

- Béisbol
- Softbol
- Vóleibol
- Baloncesto
- Kickball
- Fútbol Americano
- Rugby
- Fútbol
- Otro (Verifique con Recursos Humanos antes de enviar)