



¡Reclame su descuento de la prima médica!

NUEVO ESTE AÑO: Complete un examen biométrico O un examen de bienestar anual antes del **28 de noviembre** Y gane 750 puntos a través de su elección de actividades de bienestar aprobadas antes del **1 de diciembre** de 2025 para recibir un descuento en su prima médica para el año del plan 2026.

Su cribado biométrico y examen anual deben realizarse entre el 2 de diciembre de 2024 y el 28 de noviembre de 2025 para recibir crédito para el año del programa 2025. Para calificar para el incentivo, su formulario médico debe enviarse a más tardar el 1 de diciembre de 2025.

Los asociados inscritos médicamente y los cónyuges/parejas domesticas cubiertos son elegibles para descuentos sustanciales en las primas médicas. También se alienta a los asociados y cónyuges/ parejas domesticas 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.

750 puntos = Incentivo ganado	Puntos por actividad	Puntos max por actividad
Actividades de bienestar físico		
Finalización del cribado biométrico* (premiado automáticamente)	250	250
Examen de bienestar anual* (solo carga de archivos)	250	250
Cuestionario de evaluación de riesgos para la salud (premiado automáticamente)	200	200
Cumple con las medidas biométricas saludables (premiado automáticamente) IMC, presión arterial, glucosa, LDL, HDL, tabaco	35/medida cumplida	210
Entrenamiento de salud: en la clínica Grande o SSM Telefónico (informe en el portal)	50	250
Programa de entrenamiento Tobacco-Free Me** Se requieren 6 llamadas de entrenamiento para completar el programa	200	200
Informes de actividad física 7,500 pasos/día (dispositivo de aptitud vinculado) 30 minutos activos/día (dispositivo de aptitud vinculado) Actividad física diaria (informe en el portal)	3 (por día)	N/A
Registro de entrada en el gimnasio Grande (premiado automáticamente)	5 (por día)	N/A
Vacunas - culebrilla, COVID-19, vacuna contra la gripe, tétanos (informe en el portal)	25	75
Examen de salud preventivo - consulte la lista de ejemplos a continuación (informe en el portal)	50	200
Asista a un seminario web a través de Microsoft Teams organizado por entrenadores de Asset Health	25	50
Evaluación ergonómica del espacio de trabajo	10	10
Andar en bicicleta o caminar en vez de conducir	5	50
Reúnase con un especialista en nutrición o dietista	25	75
Asista a una clase/taller/evento de cocina	25	50
Actividades de bienestar financiero		
Reúnase con un consejero financiero/de jubilación (informe en el portal)	50	100
Día "sin gastos"	5 (por día)	100
Revise su puntaje de crédito	15	30
Vea/actualice los beneficiarios de 401(k) en el portal de Empower	50	50
Vea/actualice los beneficiarios para el seguro de vida en UKG	50	50
Crea un presupuesto mensual	10	50
Asista a un seminario web de Empower	25	50
Revise las suscripciones que está pagando	15	15
Inicie sesión en el portal de MMA y vea un seminario web	25	25
Actividades de bienestar emocional		
Actividades de autocuidado (informe en el portal)	5	100
Publique en "La Pared de Motivos" (premiado automáticamente)	10	10
Reúnase con un consejero de EAP/salud mental	25 (puede informar una vez por semana)	100
Complete una actividad comunitaria (voluntariado, parques y recreación, donaciones, etc.)	25	150
Lea un libro	10	40
Duerme 7-9 horas	5 (por día)	100
Ir libre del dispositivo después del trabajo	5 (por día)	50
Tenga un masaje	10	40
Un paseo de atención plena	5	50
Inicie sesión en su portal SupportLinc y explore los recursos	25	25
Actividades del portal		
Finalización de los desafíos de bienestar (premiado automáticamente)	50	150
Finalización del curso de gestión del conocimiento	15	150
Mini retos diarios (premiado automáticamente)	1	40
Encuesta de Grande Health (envíe en el portal)	25	25

***NUEVO ESTE AÑO: Debe completar un examen biométrico O un examen de bienestar anual para ganar puntos adicionales para su descuento de prima médica.**

****Se ofrece el programa de entrenamiento Tobacco-Free Me, para que los participantes puedan ganar puntos adicionales para su descuento en el programa de bienestar. La fecha límite de inscripción del programa es el 1 de noviembre de 2025.**

Lista de exámenes preventivos:

- Físico anual
- Examen dental
- Examen de visión
- Prueba de papanicolaou
- Mamografía
- Examen de próstata
- Colonoscopia
- Cologuard
- Examen de audición
- Detección de cáncer de piel
- Otro (verifique con Recursos Humanos antes de enviar)

¿Preguntas?

Comuníquese con Asset Health en support@assethealth.com. También puede comunicarse con nuestro equipo de beneficios al benefits@grande.com o al 920-952-7555.