



一家公共機構

Inland Empire Health Plan

IEHP健康與保健



更健康地生活!

更健康地生活!

Inland Empire Health Plan (IEHP) 為您提供免費的健康與保健計劃, 以及幫助您增強您身體、心理與社交健康的課程。

我為何要註冊參加課程?

您會習得有助於養成健康習慣的新技能。這些習慣可以幫助降低風險, 並預防長期的健康問題。

我能學到什麼內容?

參與有關如下主題的課程或取得相關資料:

- ♥ 管理疾病(例如: 氣喘、糖尿病和高血壓)
- ♥ 產前護理
- ♥ 嬰幼兒保健
- ♥ 年長者保健
- ♥ 體重管理
- ♥ 健康生活(例如: 壓力管理、維持心臟健康及戒煙)

我如何參加課程?

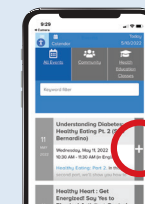
第1步:

這十分簡單。
請掃描QR代碼
以查詢我們的
活動日程。



第2步:

查詢您希望
參加的課程。
然後點選頁面右
方的加號, 以獲得
課程註冊連結。



第3步:

請填妥表單
以完成註冊。
您會收到一封確
認線上課程的電
子郵件與面授課
程的郵寄郵件。



有其他的註冊方式嗎?

請造訪 www.iehp.org, 在「My IEHP Health Account」進行線上註冊(或建立新帳戶)。如果您無法上網, 請致電 IEHP 會員服務處尋求協助。

IEHP 會員服務處: 電話為 1-800-440-IEHP (4347), 服務時間為週一至週五, 上午7點至晚上7點, 週六至週日, 上午8點至下午5點。TTY 使用者應撥打 1-800-718-4347。