

改善健康 与保健



迈向更健康的生活:加入我们的计划与课程。

您有多健康?

完成我们的快速在线健康评估,了解您目前的健康状况。

A. 登录IEHP安全会员入口网站。如果您是新用户,请先注册。请扫描本手册背面的二维码即可开始。

B. 选择“Health & Wellness” (健康与保健)。

C. 选择“Health Appraisal” (健康评估)。

获得支援以培养健康习惯

完成健康评估后,您将获得视频、课程以及行动计划,帮助您实现健康目标。

IEHP还提供免费的健康与保健计划及课程,支援您的身体、心理及社交健康。

免费课程示例包括:

- 管理压力和体重
- 使用数字设备和互联网获取健康信息
- 管理糖尿病、哮喘或高血压
- 戒烟

选择课程与计划

A. 登录IEHP会员入口网站。

B. 选择“Health & Wellness” (健康与保健)。

C. 选择“Available Courses” (可参加的课程)。

每月都会公布新的课程时间表。请在会员入口网站查看最新的日期与时间。

了解更多健康资源

请访问iehp.org并搜索“Managing My Health” (管理我的健康)以获取额外工具与信息。



请扫描此处
登录
会员入口网站



注:健康评估适用于18岁及18岁以上的Medi-Cal或Covered California会员。



IEHP会员服务部

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

周一至周五,上午7点至晚上7点
周六至周日,上午8点至下午5点

保持联系。关注我们!

