



跨出健康的第一步

AMBETTER PPO – 2022 年快速開始指南

個人與家庭計畫



歡迎您！

無論您是新加入 Health Net 這個大家庭、新投保這類型的健康承保，或者是續約會員，都要充分利用健保計畫為您提供的所有福利。

如需您計畫的特定資訊，請參閱本歡迎資料袋內含的保單。

開始使用您的健康承保

- 1 尋找您網絡內的醫師和機構
- 2 上網設定您的會員帳戶
- 3 取得您的會員卡
- 4 瞭解該去哪裡取得照護
- 5 領取您的處方藥
- 6 使用我們的保健方案幫助您身強體健
- 7 支付您的月保費
- 8 知道該聯絡誰

1 尋找您網絡內的醫師和機構

您需要取得照護時，您的 *Ambetter PPO* 計畫使用的是 **EnhancedCare PPO 個人與家庭計畫網絡** 的醫療服務提供者，其中包括醫師、專科醫師和醫院。

參加 *Ambetter PPO* 時，您可以自由使用網絡外醫療服務提供者。但是，使用網絡內醫療服務提供者時您的自費額通常比較低。



如欲尋找醫療服務提供者，請前往 www.myhealthnetca.com 並點選 *Find a doctor* (尋找醫師)。

您的主要醫師 (也稱為主治醫師)

每個會員都會有一個醫師擔任其主治醫師 (Primary Care Physician, PCP)，也稱為主要醫師。您的主治醫師 (PCP) 幫助您保持健康，並在您生病時為您提供照護。如果您需要去看專科醫師，您的主治醫師 (PCP) 可以給您指引，但您不需要主治醫師 (PCP) 轉介就能去看專科醫師。

您投保時可能已經選定主治醫師 (PCP)。如果您沒有挑選，我們會從 *EnhancedCare PPO* 網絡指派給您。您的主治醫師 (PCP) 姓名列於您的 *Health Net* 會員卡上。如果您想變更主治醫師 (PCP)，請上網 myhealthnetca.com 登入您的會員帳戶 (請參閱第 2 頁)，然後前往 *Select/Change PCP* (選擇 / 變更主治醫師)。

別忘了要從 *EnhancedCare PPO* 個人與家庭計畫網絡選擇專科醫師。



2 上網設定您的會員帳戶



這個網站用來幫助您瞭解和管理您的 *Ambetter from Health Net* 計畫。

如欲設定您的帳戶，請前往 www.myhealthnetca.com 並按照指示註冊 / 建立帳戶。您必須提供您的會員卡號碼或社會安全號碼才能註冊。您的帳戶設定完成且健康承保開始後，您就可以：

- 列印臨時會員卡或索取新卡。
- 支付您的帳單費用。
- 尋找您網絡中的醫師、緊急醫療地點或醫院。
- 更換您的主要醫師 / 主治醫師 (PCP)。
- 檢閱您的健保計畫和藥房福利。
- 尋找方案幫助您管理體重或菸。
- 還有更多其他服務。

3 取得您的會員卡

所有新會員都會收到郵寄的 *Health Net* 會員卡。

您的會員卡包括下列資訊：

- 您的會員卡號碼。
- 您健康承保的開始日期。
- 您的主治醫師 (PCP) 姓名和聯絡資訊。



向醫療服務提供者取得服務時請出示這張卡片。如果您生效日期時仍未收到會員卡而您需要使用服務，請致電客戶聯絡中心：

- 請致電 888-926-4988 (聽障專線 (TTY)：711)：如果您透過 *Covered California™* 投保請撥這支電話。
- 請致電 800-839-2172 (聽障專線 (TTY)：711)：如果您直接投保 *Health Net* 請撥這支電話。

4

瞭解該去哪裡取得照護

您的計畫提供各種方式，方便您在需要時取得所需的照護。



在醫師診所



在家



在診所

您的主要醫師

去看您的主要醫師 (也稱為您的主治醫師，簡稱 PCP)，取得例行照護和預防保健服務，其中包括年度保健檢查、疾病照護、疫苗接種和一般醫療保健。

您主要醫師的姓名和電話號碼列於您的 Health Net 會員卡上。

其他網絡內醫療服務提供者

向您網絡內的其他醫師、專科醫師或醫療服務提供者 (如緊急醫療或醫院) 取得照護。您不需要取得主要醫師的轉介信。

如欲尋找 EnhancedCare PPO 網絡中的醫療服務提供者，請前往 myhealthnetca.com 並點選 **Find a Doctor (尋找醫師)**。

MHN 網絡醫療服務提供者

取得精神健康服務，例如：

- 諮詢
- 心理治療
- 成癮治療
- 精神科服務

您不需要取得主要醫師的轉介信。而且，您可以詢問看看是否可以透過電話或視訊聊天的方式接受治療。如欲尋找治療師或精神科醫師，請上網 www.mhn.com/members.html 或撥打您 Health Net 會員卡所列的精神健康福利電話。

通話醫療

確認您的 EnhancedCare PPO 醫師是否提供通話醫療服務。透過您的醫師提供通話醫療服務時，應支付的共付額與面對面提供該服務時相同。

您也可以使用 Babylon 應用程式，透過電話或網路視訊向通話醫療醫師或治療師諮詢。適合在您無法去看主要醫師或其診所休診時使用。¹

在 Apple App Store 或 Google Play 下載 Babylon 應用程式。使用會員代碼：HNCOM

每週 7 天，每天 24 小時 護士諮詢專線

向註冊護士諮詢是否該尋求醫療保健或如何在家做疾病和傷害照護，例如輕傷和生病 (發燒和流感等) 的自我照護。¹

請致電 800-893-5597 (聽障專線 (TTY) : 711)

不需預約的零售診所

您因常見疾病而需要照護時，可以到不需預約的零售診所，例如 MinuteClinics (設於特定 CVS Pharmacy 商店中)。¹

請上網 www.cvs.com/minuteclinic 搜尋您附近的地點。

緊急醫療中心

當天取得非急診疾病或傷害的照護。¹ 有些緊急醫療中心現在也可提供 X 光檢查和化驗。

如欲尋找您 EnhancedCare PPO 網絡中的緊急醫療中心，請前往 myhealthnetca.com 並點選 **Find a Doctor (尋找醫師)**。



您屬於 EnhancedCare PPO 個人與家庭計畫網絡。

¹如遇緊急狀況，直接前往最近的急診室或撥打 911。

瞭解您的費用和福利

如果您想儘量降低費用，請從 *EnhancedCare PPO* 網絡選擇醫師和專科醫師。您可以自由去看不在您網絡內的醫療服務提供者。但是，他們的收費可能比 *Health Net* 的給付更多。

您可能必須支付網絡外醫療服務提供者收費和 *Health Net* 給付金額之間的差額。這就叫做差額負擔。差額負擔金額不屬於您計畫的承保範圍。

請參閱範例以瞭解運作方式。



Joe 去看不屬於其網絡的專科醫師

\$1500
- 700

\$800



專科醫師收費 \$1500。
Health Net 給付 \$700。Joe 可能會收到其餘 \$800 的帳單。

其他建議瞭解的資訊：

- 差額負擔金額將不計入您的曆年自付額或您的自費額上限。
- 除了支付這些費用，您還要支付自付額、共付額、共同保險和月保費。
- 不能因為您在醫院或急診部接受急診服務而向您收取差額負擔費用。

檢視您的承保

您的歡迎套件包括您保單分攤費用的詳情。

您也可以上網找到您的福利與承保範圍摘要 (Summary of Benefits and Coverage, SBC) 文件：

1. 前往 myhealthnetca.com
2. 前往 *Our Health Plans* (我們的健保計畫)
3. 選擇 *Plan Materials* (計畫資料)



預估費用和比較照護選項

我們的費用預估工具可供您比較預估費用。使用這項工具時，您可以比較預估費用以找到最優惠的價格。取得住院、外科手術、X 光和其他服務的預估平均費用。

如欲使用這項工具：

1. 登入您的會員帳戶，網址 myhealthplan.com
2. 點選 *Coverage* (承保)
3. 點選 *Costs and Care Options* (費用和照護選項)
4. 再點選 *Launch Cost Estimator* (開啟費用估算工具)



如果醫師為您轉介專科醫師，請確定該醫療服務提供者屬於您的網絡以避免須支付差額負擔。

5 領取您的處方藥

醫師為您開立藥品處方時，您必須瞭解幾件事情。



使用網絡中的藥房

您必須尋找和使用 Health Net Advanced Choice Network 中的藥房，您的處方藥才會屬於承保範圍。

欲尋找您當地的網絡藥房：

1. 前往 myhealthnetca.com
2. 選擇 *Pharmacy Information* (藥房資訊)，然後點選 *Find a Pharmacy* (尋找藥房)
3. 選擇 *Advanced Choice Network*

參考基本處方藥清單

Health Net 的基本處方藥清單 (也稱為處方一覽表) 列出 Health Net 和醫療保健服務提供者團隊一起選定的承保藥品。因為認定這些藥品是優質治療計畫的重要部分才將藥品納入。藥品清單會定期更新，並可能會變更。

基本處方藥品清單可在 myhealthnetca.com 網站查詢，請前往 Pharmacy Information (藥房資訊) 部分。請注意，您的醫師在開立某些藥品處方時應該向 Health Net 取得事先核准。接著，使用您的健保計畫網絡 – Advanced Choice Pharmacy Network 中的藥房。

請向醫師詢問適合您使用的普通牌藥品。普通牌藥品經實證為安全、有效，而且通常費用比品牌藥品更低。

如果您因長期醫療狀況而服藥，您也許能透過我們的郵購藥房方案領取處方藥。可取得 90 天藥量。部分藥品可能無法透過郵購藥房方案取得。

如需更多有關處方藥的詳細資訊，請參閱本歡迎資料袋中的保單。



6 使用我們的保健方案幫助您身強體健



透過 myStrength 取得情緒方面的支持

myStrength 照顧您完整的身心靈，這是特別為了要幫助您管理憂鬱、焦慮與壓力的 Health Net 方案。請上網 www.mystrength.com/hnwell 瞭解更多。



Active&Fit Direct™ 方案

上健身房？還是在家？無論怎麼選擇，我們都會讓您動起來。參加 Active&Fit Direct™ 方案，³ 您將可使用：

- 數千間健身中心和教室，而且能隨時變更
- 數千部運動影片，讓您無論在家或出門在外都能保持活動
- 一對一的生活方式輔導，給予健身、營養、壓力和睡眠等主題的幫助
- 可選擇為您的配偶和同居伴侶購買會籍
- 還有更多內容！

全部的起始月費都只有 \$25 (外加 \$25 參加費和適用稅金)。不須綁約！請上網 myhealthnetca.com 登入您的帳戶，然後點選 Coverage (承保)，再點選 Wellness Center (保健中心)。



投保 Omada 的主動式糖尿病預防方案。

透過 Omada，² 您可取得您需要的一切服務，幫助您減重，以及降低罹患 2 型糖尿病和心臟病的機會。

瞭解詳情並查詢您是否符合資格，請上網 Omadahealth.com/hncoveredca。



養成健康習慣的保健指導

透過我們的電話一對一指導課程養成並保持健康好習慣。戒菸方案幫助有菸癮的人戒菸。而且我們的健康輔導員能幫助您達到體重和健身目標。您甚至可以上網追蹤自己的進步狀況！請上網 myhealthnetca.com 登入您的帳戶，然後點選 Coverage (承保)，再點選 Wellness Center (保健中心)。

²如果您不符合 Omada 的資格，可使用 Health Net 的電話健康輔導方案，不須額外付費。此行為改變方案可讓您選擇希望著重的方面，例如體重管理、運動、健康飲食等許多不同選擇。如欲登記參加或瞭解方案詳情，請致電 800-893-5597 並選擇清單選項的健康輔導。

³會員 / 配偶必須年滿 18 歲才能參加。費用會依健身中心地點而不同。必須參加至少 2 個月。Active&Fit Direct 方案由 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的子公司 American Specialty Health Fitness, Inc. 提供。Active&Fit Direct 是 ASH 的商標，經許可於本文件中。並非所有地區均提供全部服務，且方案可能會隨時變更 (包括月費和參加費和 (或) 試用期) 或中止。

7 支付您的月保費

您的保費(或「帳單」)是指您每個月都要支付的健康承保費用。您有很多種方式可以支付保費。但一定要在每個月1號前支付，健康承保才會繼續有效。**請選擇適合您的保費付款方式！**



登記使用電子帳單，透過網路收到每月發票。

網上支付

- 1. 每月支付。**只要每個月在保費到期前上網 myhealthnetca.com 登入您的會員帳戶(請參閱第3頁)，然後按照指示操作即可。安全又簡單！
- 2. 註冊自動帳單付款，**使用您的預付式轉帳卡、銀行轉帳卡、銀行帳戶或信用卡付款。
- 3. 快速付款 - 不需要登入。**請上網 myhealthnetca.com 並前往 Pay My Bill (支付我的帳單費用)，然後選擇 Pay your bill now (立即支付您的帳單費用)。

郵寄支付

將支票、本票或匯票寄到您的帳單付款單據上所列的地址。記得在支票、本票或匯票上寫您的保單號碼(列於您的帳單上)。從帳單撕下保費付款單據，然後連同保費款項一起郵寄。

每週 7 天，每天 24 小時 電話支付

撥打我們的電話 800-539-4193，使用我們的自動化系統快速支付保費。如果您需要協助，也可以打電話到我們的客戶聯絡中心。

透過 MoneyGram® 支付

- 1. 如欲尋找您附近的 MoneyGram 據點，**請上網 MoneyGram.com 或致電 800-926-9400。
- 2. 您將需要準備：**
 - 用來支付保費的現金。
 - Health Net 會支付您的 MoneyGram 交易費用！
 - 您的 Health Net 會員卡號碼。
 - 取得代碼：16375
- 3. 填寫藍色的 MoneyGram ExpressPayment® 表格，**然後使用 MoneyGram 電話或機台完成保費付款。

必要時請商店員工協助您完成保費付款。

如欲瞭解使用 MoneyGram 支付 Health Net 帳單款項的詳細資訊，請上網 www.moneygram.com/us/en/how-to-pay-bills。登記使用電子帳單，透過網路收到每月發票。

Banking Department of the State of New York 許可的貨幣傳輸機構。MoneyGram 和 Globe 是 MoneyGram 的標章。所有其他標章為其各自所有人的財產。© 2019 MoneyGram。

8 知道該聯絡誰

您有關於 Health Net 計畫的疑問時，Health Net 都很樂意幫助您。

所有 Ambetter PPO Health Net 會員

您有下列需求時，請致電 Health Net 客戶聯絡中心：

- 詢問有關福利和資格的問題。
- 獲得協助尋找資源。
- 尋找帳單和保費付款相關資訊。
- 更換您的主要醫師 / 主治醫師 (PCP)。
- 取得理賠資訊。

Health Net 的客戶聯絡中心有兩個電話號碼，視您的投保方式而定：

1. 請致電 800-839-2172 (聽障專線 (TTY) : 711)：如果您直接投保 Health Net 請撥這支電話。
2. 請致電 888-926-4988 (聽障專線 (TTY) : 711)：如果您透過 Covered California 投保請撥這支電話。

我們的服務時間為週一至週五，上午 8 時到下午 7 時，週六上午 8 時至下午 5 時，不含聯邦假日。

如果您透過 Covered California 投保

下列事項請聯絡 Covered California：

- 更新您的地址和聯絡資訊。
- 通報您的收入變動。
- 更新資訊，例如國籍和您的居住地證明。
- 變更您的健康承保。
- 詢問有關財務協助的問題。
- 取消您的健康承保。
- 索取您的表格 1095-A 複本。

請撥打 Covered California 電話 800-300-1506 或上網 CoveredCA.com。



讓我們成為您的嚮導

我們的健康福利導航團隊能幫助您充分利用 Ambetter PPO 福利。如果有關於健康問題或您健康承保的疑問，他們也能幫助您找到解答。

請致電 844-463-8188 (聽障專線 (TTY) : 711)





踏出您旅程
的第一步。

myhealthnetca.com

Ambetter from Health Net PPO 保險計畫 (保單表格編號 P35001) 由 Health Net Life Insurance Company 核保。Health Net Life Insurance Company 是 Health Net, LLC 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC 的註冊服務標章。Covered California 是 California 州的註冊商標。所有其他標示的商標 / 服務標章均為其各自公司的財產。保留所有權利。

BKT054297C000 (1/22)