Health Net of California, Inc. (Health Net)

ambetter. FROM | health net.

開始過上健康的生活

AMBETTER PPO – 2025 年快速入門指南

個人與家庭計畫

myhealthnetca.com

歡迎！

無論您是 Health Net 大家庭的新成員，還是剛剛投保此類健康保險，亦或是續約會員，您都會希望充分利用您的健保計畫提供的所有服務。

如欲瞭解有關您計畫的具體資訊，請參閱本歡迎資料包中包含的計畫合約和承保範圍證明 (EOC)。

開始使用您的健康保險

1. 在您的網絡中尋找醫生和機構。
2. 建立您的線上會員帳戶。
3. 獲得您的會員 ID 卡。
4. 瞭解在何處可以取得照護。
5. 配取您的處方藥。
6. 使用我們的保健方案幫助您保持強健。
7. 支付您的每月保費。
8. 知道與誰聯絡。

1 在您的網絡中尋找醫生和機構

當您需要獲得照護時，您的 Ambetter PPO 計畫會使用來自 ***Ambetter PPO Individual & Family 計畫網絡****的醫療服務提供者。其中包括醫生、專科醫師和醫院。*

透過 Ambetter PPO，您可以自由使用網絡外醫療服務提供者。但是，當您使用網絡內醫療服務提供者時，您通常會支付較少的自費額。

如欲尋找醫療服務提供者，請瀏覽 **myhealthnetca.com** 並按一下「*Find a Doctor*」（*尋找醫生*）。

您的主治醫生，也稱為主治醫師

每位會員都有一名醫生作為他們的主治醫師（PCP 或主治醫生）。您的 PCP 可幫助您保持健康並在您生病時照顧您。**如果您需要看專科醫師，您的 PCP 可以為您提供幫助和指導，但您無需 PCP 的轉介即可去看專科醫師。注意：**您計畫中的某些承保福利需要在接受服務前獲得事先授權。有關哪些服務（包括處方藥）需要事先授權以及如何申請核准的詳細資訊，請參閱您的計畫合約和承保範圍證明。

當您投保時，您可能已選擇 PCP。如果您尚未選擇，我們會從 Ambetter PPO 網絡為您指派一位。您 PCP 的姓名列在您的 Health Net 會員 ID 卡上。如果您希望更換 PCP，請在 **myhealthnetca.com** 上登入您的會員帳戶（請參閱第 2 頁），然後前往「*Select/Change PCP*」（*選擇/更換 PCP*）。

請勿忘記從 Ambetter PPO Individual & Family 計畫網絡中選擇專科醫師。

2 建立您的線上會員帳戶

本網站隨時可以幫助您瞭解和管理您的 Ambetter from Health Net 計畫。

若要設定您的帳戶，請前往 **myhealthnetca.com**。在「For Members」（會員專區）部分選擇「*Create an Account*」（*建立帳戶*），並按照指示註冊/建立帳戶。您將需要您的會員 ID 號碼或您的社會安全號碼才能註冊。您的帳戶建立完畢並且您的健康保險開始生效後，您可以：

- 列印臨時會員 ID 卡或訂購新卡。
- 繳付帳單並設定自動繳費。
- 在您的網絡中尋找醫生、緊急照護中心或醫院。
- 更換您的主治醫生/PCP。
- 檢視您的健保計畫和藥房福利。
- 尋找方案以幫助您控制體重或戒煙。
- 以及其他事項。

3 獲得您的會員 ID 卡

所有新會員都將透過郵件收到 Health Net 會員 ID 卡。

您的會員 ID 卡包括：

- **您的會員 ID 號碼。**
- **您的健康保險開始日期。**
- **您 PCP 的姓名和聯絡資訊。**

當您獲得服務時，請向您的醫療服務提供者出示此卡。如果您在生效日期之前尚未收到您的 ID 卡並且您需要服務，請瀏覽 **myhealthnetca.com** 或致電客戶聯絡中心：

- **如果您透過 Covered California™ 投保，請致電 888-926-4988（聽障專線：711）。**
- **如果您直接在 Health Net 投保，請致電 800-839-2172（聽障專線：711）。**

4 瞭解在何處可以取得照護

您的計畫提供了各種方式，確保您能在需要時得到您所需的照護。

在醫生診所

您的主治醫生

前往您的主治醫生（也稱為主治醫師或 PCP）處接受例行性和預防性照護。其中包括年度保健檢查、疾病、疫苗接種和一般醫療照護。

您的主治醫生姓名和電話號碼在您的 Health Net 會員 ID 卡上。

網絡內的其他醫療服務提供者

從您的網絡內的其他醫生、專科醫師或醫療服務提供者（例如緊急照護中心或醫院）處得到照護。您無需您的主治醫生轉介。

如欲在 Ambetter PPO 網絡中尋找醫療服務提供者，請瀏覽 myhealthnetca.com 並按一下「Find a Doctor」（尋找醫生）。

行為健康醫療服務提供者

獲得精神健康服務，例如：

- 諮詢
- 心理治療
- 成癮治療
- 精神科服務

您無需您的主治醫生轉介。另外，您還可以確認自己是否可以透過電話或視訊聊天獲得看診。**請撥打您的 Health Net 會員 ID 卡上列出的精神健康福利電話號碼，以尋找治療師或精神科醫師。**

在家

通話醫療

確認您的醫生是否提供通話醫療服務。透過您的醫生提供的通話醫療服務所需支付的共付額與親自提供服務時相同。這是您無法與您的主治醫生見面時或在診所非工作時間的理想之選。[1]

Teladoc 虛擬看診

Teladoc Health (Teladoc) 提供便利的虛擬醫療保健，可在保密狀態下取用美國委員會認證的高品質醫生。Teladoc 是您無法定期向醫生看診時的選項。**您可以透過 Teladoc 應用程式、網站或致電 800-TELADOC (835-2362) 約診。**[1,2]

每週 7 天、每天 24 小時提供服務的護士諮詢專線

從註冊護士處獲得有關是否尋求醫療照護或如何在家中照護疾病和傷害的建議，例如輕傷以及發燒和流感等疾病的自我照護。我們的護士經過訓練，會詢問合適的問題，以協助您取得需要的照護並協助進一步管理您的健康。[1]

請致電 800-893-5597（聽障專線：711）

在診所

緊急照護中心

非緊急疾病或傷害可在當天獲得照護。[1] 一些緊急照護中心目前也提供 **X 光和化驗**。

如欲在您的 Ambetter PPO 網絡中尋找緊急照護中心，請瀏覽 myhealthnetca.com 並按一下「*Find a Doctor*」（*尋找醫生*）。

您在 **Ambetter PPO Individual & Family 計畫**網絡中。

[1] 發生緊急情況時，請前往最近的急診室或撥打 911。

[2] 您可以親自或透過通話醫療（若可用）從您的主治醫師、提供治療的專科醫師或符合 California 法律要求的服務及現有及時性和地理可及性標準的其他簽約個人健康專家、簽約診所或簽約健康機構。透過 Teladoc 獲得的服務的任何分攤費用將計入您的自費額上限和自付額（如果您的計畫有自付額）。透過 Teladoc 進行安排，即表明您同意使用 Teladoc 透過通話醫療接受服務。請參閱您的健保計畫承保範圍文件，瞭解承保範圍資訊和通話醫療服務的定義。您有權查閱您透過 Teladoc 所接受服務的病歷。除非您另有選擇，否則透過 Teladoc 提供的任何服務都應與您的主治醫師分享。

瞭解您的費用和福利

如果您想盡可能降低費用，請從 Ambetter PPO 網絡中選擇醫生和專科醫師。您可以自由前往不在您網絡中的醫療服務提供者處看診。但是，他們收取的費用可能會超過 Health Net 支付的費用。

您可能需要支付網絡外醫療服務提供者收取的費用與 Health Net 支付的費用之間的差額。這稱為差額收費。您的計畫不承保差額收費金額。

查看差額收費範例。

Joe 前往不在他的網絡中的專科醫師處看診

專科醫師收取的費用為 $1500。Health Net 支付的費用為 $700。Joe 可能會收到剩餘 $800 的帳單。

其他重要須知：

- 差額收費金額不適用於您的曆年自付額或自費額上限。
- 除了自付額、共付額、共同保險和每月保費外，您還需支付這些費用。
- 您無需為急診服務支付差額收費；包括醫院或急診室費用、急診醫師治療和地面或空中救護運輸。

檢視您的承保範圍

您的歡迎資料包包含有關您在計畫中所需支付的分攤費用的詳細資訊。

您還可以在線上找到您的福利與承保範圍摘要 (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*）

估算費用和比較照護選項

您可以使用我們的費用估算工具比較估算的費用。使用該工具，您可以**比較估算的費用以找到最佳價格**。獲得住院、手術、X 光等的估算平均費用。

如欲使用該工具：

1. 在 **myhealthnetca.com** 上登入您的會員帳戶
2. 按一下「*Coverage*」（*承保範圍*）
3. 按一下「*Cost and Care Options*」（*費用和照護選項*）
4. 然後按一下「*Launch Cost Estimator*」（*啟動費用估算工具*）

如果您的醫生將您轉介給專科醫師，請確保該醫療服務提供者在您的網絡內，以避免差額收費。

5 配取您的處方藥

當您的醫生為您開具藥物（藥品）時，您需要瞭解一些事項。

請參閱基本藥品清單

Health Net 的基本藥品清單（或處方集）是 Health Net 與醫療保健服務提供者團隊一起選擇的承保藥品清單。將這些藥品包括在內的原因是，其被視為優質治療計畫的關鍵部分。藥品清單會定期更新，並且可能會發生變化。

基本藥品清單可在 **myhealthnetca.com** 的「Pharmacy Information」（藥房資訊）部分中找到。請注意，您的醫生應獲得 Health Net 的事先核准才能開具某些藥品。然後，使用您健保計畫網絡內的藥房 – Ambetter Pharmacy 網絡。

向您的醫生諮詢可能對您有效的普通牌藥品。普通牌藥品被證明是安全有效，並且費用通常比品牌藥品低。

如果您因長期醫療狀況而服藥，您可能可以透過我們的郵購藥房計畫配取您的處方藥。可提供 90 天藥量。某些藥品可能無法透過郵購藥房計畫獲得。

如欲瞭解有關處方藥的更多詳細資訊，請參閱本歡迎資料包中的計畫合約和 EOC。

使用網絡內的藥房

您必須尋找並使用 Health Net 的 Ambetter Pharmacy 網絡內的藥房才能承保您的處方藥。

在 2025 年，如欲尋找您所在地的藥房：

1. 前往 **myhealthnetca.com**
2. 選擇「*Pharmacy Information*」（*藥房資訊*），然後選擇「*Find a Pharmacy*」（*尋找藥房*）
3. 選擇 *Ambetter Pharmacy Network*（*Ambetter Pharmacy 網絡*）。

6 使用我們的健康和保健方案幫助您保持強健

做出健康選擇並獲得獎勵

我們的 My Health Pays® 計畫可供 Ambetter from Health Net 會員使用。[1] 這是一項獎勵計畫，為您每天最有可能做出的健康決定支付費用。您是否進行了年度保健篩檢並與您的主治醫生分享？您會因此獲得積分。想要瞭解保持健康的新方法嗎？您也會因此獲得積分。賺取積分並獲得獎勵！

有任何疑問嗎？請致電 **800-839-2172**（聽障專線：711）與會員服務部聯絡，或瀏覽 **https://member.healthnetcalifornia.com/marketplace**。

Active&Fit Direct™ 計畫

投保 Active&Fit Direct 計畫[2]的會員可以從全國 11000 多個合約健身中心中進行選擇，每月只需 $28（另加 $28 一次性投保費和適用的稅費）。

如欲瞭解更多資訊，請瀏覽 Active & Fit Direct，網址為 **activeandfitdirect.com/Fitness/HealthNet**。

Health Coaching

輔導是保密性質，由受過訓練的合格專家提供，這些專家曾有過您的經歷並面臨自己的健康挑戰。[3]與教練一起：

- 制訂健身計畫或健康飲食計畫。
- 確定生活壓力以及每天如何進一步管理這些壓力。
- 制訂計畫來幫助您永久戒煙或戒除電子霧化器。

符合條件的所有 Health Net 會員均可獲得輔導。請在 **healthnet.sharecare.com** 上註冊，然後按一下「*Let's Get Started*」*（讓我們開始吧）*。

Eat Right Now®

根據 CDC，每 3 個美國人有超過 1 人患有前期糖尿病，表示他們在接下來幾年有很高風險發展為第 2 型糖尿病，而且其中甚至有超過 80% 的人不知道這件事。

Eat Right Now[4] 計畫針對減重和糖尿病預防提供數位治療追蹤，結合有意識的注意觀察與科學式的逐步方法，以協助您為了健康重新設置思考迴路，讓您可以改變習慣。如欲瞭解更多資訊和確認您是否符合條件，請瀏覽 **healthnet.sharecare.com**。

[1]My Health Pays 可供 Ambetter from Health Net 會員使用，他們每個曆年最多可賺取 $422 或 4,220 積分。獎勵只能用於公用事業、手機帳單、交通運輸、教育、租金或兒童保育。您只能親自或在線上直接向代理機構購買大眾運輸。無法透過雜貨店或便利商店等零售地點購買票券。可以在 My Health Pays® 線上獎勵商店兌換積分。特定組成部分要求會員年滿 18 歲。My Health Pays® 獎勵不能用於健康保險保費或分攤費用。資金在健康保險終止時立即到期。

[2]需要簽署為期 2 個月的合約。Active&Fit Direct 計畫是由 American Specialty Health Fitness, Inc. 提供，該公司是 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的子公司。ASH 保留隨時修改這些條款和條件以修改任何 Active&Fit Director 計畫層面（包括但不限於限制、投保費用、每月費用和/或優惠期）的權利。若 ASH 修改費用或對計畫進行材料變更，ASH 將在變更生效日期前 30 天內通知您。ASH 可隨時完全中斷計畫，並提供事先書面通知。Active&Fit 標誌是 ASH 的商標，已獲准在本文件中使用。

[3]如果您不符合 Eat Right Now 的資格，可以免費獲得 Health Net 的電話 Health Coaching 計畫。透過該行為改變計畫，您可以從體重管理、鍛煉、健康飲食等中選擇關注領域。如需註冊或瞭解有關該計畫的更多資訊，請致電 855-430-5272 並選擇 Health Coaching 的功能表選項。

[4]會員可透過目前的 Health Net 投保存取 Eat Right Now®。若您或您的成年家人有罹患第 2 型糖尿病或心臟病的風險，會承保計畫費用。

7 支付您的每月保費

*您的保費（或「帳單」）是您每月為健康保險支付的金額。有很多支付保費的方式。**請選擇適合您的保費支付方式！***

線上付款

1. **按月付款。**在您的保費到期之前，每月在 **myhealthnetca.com** 上登入您的會員帳戶（請參閱第 3 頁），然後按照說明進行操作。既安全又簡單！
2. **使用您的預付簽帳卡、銀行簽帳卡、銀行帳戶或信用卡**開通自動帳單支付。
3. **進行快速付款 – 無需登入。**請瀏覽 **myhealthnetca.com** 並前往「*Pay My Bill*」（支付我的帳單），然後選擇「*Pay your bill now*」（立即支付帳單）。

郵寄付款

將支票、銀行本票或匯票寄送至您的帳單發票付款息票上列出的地址。請記住在支票、銀行本票或匯票上寫下您的保單編號（列在您的發票上）。從帳單發票上撕下保費付款息票，並將其與您的保費付款一起郵寄。*註冊申請無紙化帳單以在線上接收您的每月發票。*

每週 7 天、每天 24 小時皆可電話付款

請致電 800-539-4193 與我們聯絡，並使用我們的自動化系統快速支付保費。如果您需要援助，您也可以致電您的 ID 卡背面列出的客戶聯絡中心。

使用 MoneyGram® 付款

1. **透過**瀏覽 MoneyGram.com 尋找您附近的 MoneyGram 機構，或致電 800-926-9400。
2. **您將需要：**
   - 用現金支付保費。**Health Net 承保您的 MoneyGram 交易手續費！**
   - 您的 Health Net 會員 ID 號碼。
   - 接收代碼：16375
3. **填寫藍色 MoneyGram ExpressPayment® 表格並使用 MoneyGram 電話或自助服務台完成您的保費支付。**

如果您在支付保費時需要任何幫助，請諮詢商店員工。

如欲瞭解有關使用 MoneyGram 支付 Health Net 發票的更多資訊，請瀏覽 www.moneygram.com/mgo/us/en/paybills。

已獲得 New York 州銀行廳頒發的貨幣轉帳許可。
MoneyGram 和 Globe 是 MoneyGram 的標章。
其他所有標章均為其各自所有者的財產。
© 2019 MoneyGram。

為了避免失去保險的風險，請確保您在每月的第一天之前支付保費。

8 知道與誰聯絡

Health Net 可在您對您的 Health Net 計畫有疑問時為您提供幫助。

針對所有 Ambetter PPO Health Net 會員

請在以下情況下致電 Health Net 客戶聯絡中心：

- 詢問有關福利和資格的問題。
- 在尋找資源時獲得幫助。
- 尋找有關帳單和保費支付的資訊。
- 更換您的主治醫生/PCP。
- 獲得理賠資訊。

Health Net 的客戶聯絡中心有兩個電話號碼，具體取決於您的投保方式：

1. **如果您直接在 Health Net 投保，請致電 800-839-2172（聽障專線：711）。**
2. **如果您透過 Covered California 投保，請致電 888-926-4988（聽障專線：711）。**

我們的服務時間為週一至週五上午 8 點至晚上 6 點，聯邦假日除外。

如果您透過 Covered California 投保

請與 Covered California 聯絡以：

- 更新您的地址和聯絡資訊。
- 報告您收入的任何變化。
- 更新公民身分和居住地證明等資訊。
- 對您的健康保險進行變更。
- 詢問有關財務援助的問題。
- 取消您的健康保險。
- 索取 1095-A 表格的副本。

請致電 800-300-1506 與 Covered California 聯絡，或瀏覽 CoveredCA.com。

開始您的
健康之旅。

myhealthnetca.com

Ambetter PPO 計畫是由 Health Net of California, Inc.(Health Net) 提供。Health Net of California, Inc. 是 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的註冊服務標章。Covered California 是加州的註冊商標。本文件所提及的其他所有商標/服務標章仍屬其各自公司所有。保留所有權利。

BKT065008CP02 (4/25)