

# HEALTHY U


MONTHLY NEWSLETTER

## YOUR HEALTHPLAN news

ISSUE TWO | FEBRUARY 2024

- 1 Spring Health
- 2 Wellness Check-Up & BE PROACTIVE Physical Campaign
- 3 Boost Your Immunity & Costco Health Solutions
- 4 Member Resources & Helpful Links

### CONTENTS

Spring Health 

*Personalized  
mental health  
support.*



Sarah  
Help managing anxiety

### Your mental health network just got stronger

#### What is Spring Health?

Spring Health is a benefit offering easy access to convenient, personalized mental health support. United Agricultural Benefit Trust offers Spring Health to support you through any of life's challenges.

#### Who can access Spring Health?

Starting February 1st, United Agricultural Benefit Trust plan participants can access (10) visits annually with zero cost share. After the first ten (10) visits have been utilized, plan copays, coinsurance and deductibles will apply. Please note, medical necessity applies to ALL visits. Spring Health will be available to HSA plan members. However, in accordance to plan guidelines, HSA plan participants must pay the visit fees until the plan deductible has been met. After the deductible is met, applicable plan cost sharing will apply until the maximum out of pocket cost is met. Additional exclusions may apply, please refer to your plan benefits for more information. United Agricultural Benefit Trust offers Spring Health therapy an in-network rate to participants enrolled in the United Agricultural Benefit Trust (UABT).

#### How can I access Spring Health?

Get started online at [care.springhealth.com/register](https://care.springhealth.com/register) or download the Spring Health mobile app (available for from the App Store or Google Play). For questions or support, visit [springhealth.com/support](https://springhealth.com/support) or call 1-855-629-0554.

### Proudly Sponsored by



# WELLNESS CHECK-UP

Prioritize Your Well-Being:  
Importance of Health Screenings



Regular check-ups not only detect problems but also ensure that you stay on track with your health goals. They provide an opportunity to discuss concerns, receive guidance on healthy habits, and track progress towards optimal well-being. Annual check-ups provide an opportunity for a comprehensive evaluation of your overall health, including weight management, immunizations, and mental well-being. Don't wait for symptoms to appear before prioritizing your health. Remember, investing in preventive care today can lead to a healthier tomorrow.

[Click Here](#) to read more.

## February Prescription Formularies

Download the latest formularies below. They are updated monthly. The coverage associated with each drug is noted on the formulary. Also included is information regarding which drug products are subject to prior authorization and quantity limits. The formulary documents do not list every covered medication.

- [Complete Formulary](#)
- [Specialty](#)
- [Prior Authorizations](#)
- [Quantity Limits](#)
- [Step Therapy](#)
- [Generic vs Brand Names](#)

**\*Please note: Beginning February 2024, the Quick Reference Formulary will no longer be published.**

For more pharmacy resources, visit our FAQ page at [unitedag.org/chs](https://unitedag.org/chs).

## BECOME THE BEST YOU BY GETTING YOUR ANNUAL CHECKUP

**B** PROACTIVE  
**E** About Your Health



99 EXAMS  
COMPLETED



5 BENEFITS  
OF AN ANNUAL  
CHECKUP

- **Establish** a personal health baseline
- **Learn** about chronic disease risk and prevention
- **Update** your vaccinations and manage your medications
- **Get tools** to improve your health
- **Be the best U!**

All members who schedule their annual checkup appointment at our Health & Wellness Clinics will receive a gift bag filled with UnitedAg Swag.

**Join us in our effort to have 500 exams completed by the first quarter!**

Participate in the challenge by scheduling your appointment online at [ua.clinic](https://ua.clinic) or call **877.877.7981**.

## Boost Your Immunity: Strategies for Flu & Cold Season



As we step into the new year, it's crucial to prioritize our health, especially amidst the flu and cold season. With dropping temperatures and fluctuating weather, our bodies are more susceptible to illnesses. Here are some essential tips to help you stay healthy and ward off the flu and colds:

- Get Vaccinated
- Practice Good Hygiene
- Boost Your Immune System
- Stay Active
- Avoid Close Contact with Sick Individuals

[Click Here](#) to Read More.

## Meet Our Wellness Team

Emily Trujillo, MA



Emily Trujillo, a spirited resident of Greenfield, CA, is determined to sharpen her public speaking prowess while pursuing a nursing degree. Beyond her academic pursuits, she finds joy in devouring books, tuning into music, exploring nature's wonders through hiking, and unleashing her culinary creativity through baking and cooking.

To schedule an appointment 877.877.7981 or use the QR code below to visit our appointment portal.



Visit [ua.clinic](https://ua.clinic)



## \$0 Copay on Generic Meds When Dispensed at Costco Pharmacies

UnitedAg Trust (UABT) participants can access Tier 1 generic drugs for \$0 copay at all retail Costco Pharmacies. Conveniently order your prescriptions via the Costco app or through their hassle-free text message refill reminders.

*Specialty generics are not included. This benefit does not apply at Costco Mail Order or Costco Specialty pharmacies.*

**HSA plan members will pay \$9 per 30-day supply. A \$0 generic prescription fee will apply to HSA plan members after the annual deductible is met.**

**Call your local Costco Pharmacy to transfer your prescriptions and start saving today!**

# Member Resources

Below are important links and information to help you understand and access your health benefits.

## CONTACT INFORMATION

### UnitedAg Member Services

Member Services	800.223.4590 <a href="mailto:memberservices@unitedag.org">memberservices@unitedag.org</a>
Member Advocate Service	800.223.4590 <a href="mailto:memberadvocate@unitedag.org">memberadvocate@unitedag.org</a>
SMS/Text Messaging Service	English: 949.594.0788 Spanish: 949.524.4877

### UnitedAg Hours of Service

Monday - Friday	6:30 am - 5:30 pm
Saturday	7:00 am - 3:30 pm

*\*Service Hours may vary during observed holidays.*

### Network Partners

UnitedAg Health & Wellness Clinics	877.877.7981
Blue Shield of California (Pre-Authorization)	800.541.6652
Blue Shield National Coverage Network (Outside CA)	800.541.6652
SAIN (Outside U.S.)	653.536.7800
Costco Health Solutions (Pharmacy)	877.908.6024
Costco Specialty Service (Specialty Pharmacy)	866.443.0060
Teladoc (Telemedicine)	800.835.2362
myStrength (Mental Health Care)	800.945.4355
Spring Health (Mental Health Care)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Vision)	800.877.7195

## HELPFUL LINKS

### Health Forums

[unitedag.org/healthforums](https://unitedag.org/healthforums)

### Member Health Portal

[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

### Health & Wellness Clinics

[ua.clinic](https://ua.clinic)

### Network Partner Directories

[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

### Quick Guide

[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

### Summary Plan Description (SPD)

[English](#) | [Spanish](#)

### Summary Plan Description (SPD) For Arizona

[English](#) | [Spanish](#)



# HEALTHY U

MONTHLY NEWSLETTER

## YOUR HEALTHPLAN news

### EDITORS & CONTRIBUTORS

#### EDITORS

Maribel Ochoa  
Director, Communications & Membership

Evelyn Mendoza  
Communications Associate

Jessica Lopez  
Communications Coordinator

Richard Tran  
Production Artist

#### CONTRIBUTORS

Dr. Rosemary Ku  
Chief Medical Officer

Elite Medical Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical



# SALUDABLE


BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

SEGUNDA EDICIÓN | FEBRERO 2024

- 1 Spring Health
- 2 Revisión de bienestar y La campaña SE PROACTIVO
- 3 ¡Aumenta tu inmunidad! y Costco Soluciones de Salud
- 4 Recursos para miembros y enlaces útiles

CONTENIDO

Spring Health 

### Apoyo personalizado de salud mental



Sarah  
Help managing anxiety

#### Su red de salud mental acaba de fortalecerse

##### ¿Qué es Spring Health?

Spring Health es un beneficio que ofrece fácil acceso a apoyo de salud mental conveniente y personalizado. United Agriculture Benefit Trust ofrece Spring Health para ayudarlo a superar cualquiera de los desafíos de la vida.

##### ¿Quién puede acceder a Spring Health?

A partir del 1 de febrero, los participantes del plan United Agriculture Benefit Trust pueden acceder a (10) visitas al año sin costo compartido. Después de que se hayan utilizado las primeras diez (10) visitas, se aplicarán los copagos, coseguros y deducibles del plan. Tenga en cuenta que la necesidad médica se aplica a TODAS las visitas. Spring Health estará disponible para los miembros del plan HSA. Sin embargo, de acuerdo con las pautas del plan, los participantes del plan HSA deben pagar las tarifas de visita hasta que se alcance el deducible del plan. Una vez alcanzado el deducible, se aplicará el costo compartido del plan hasta alcanzar el costo máximo de bolsillo. Es posible que se apliquen exclusiones adicionales; consulte los beneficios de su plan para obtener más información. United Agriculture Benefit Trust ofrece la terapia Spring Health con una tarifa dentro de el red de los participantes inscritos en United Agriculture Benefit Trust (UABT).

##### ¿Cómo puedo acceder a Spring Health?

Regístrese en línea en [care.springhealth.com/register](https://care.springhealth.com/register) o descargue la aplicación móvil Spring Health (disponible en App Store o Google Play).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, visite [springhealth.com/support](https://springhealth.com/support) o llame al 1-855-629-0554.

#### Nuestros patrocinadores:



# REVISIÓN DE BIENESTAR

Prioriza tu Bienestar:  
Importancia de los Exámenes de Salud

Tu salud es tu activo más valioso, y los chequeos médicos regulares desempeñan un papel vital en su protección. Enfatizamos la importancia de la atención médica proactiva a través de exámenes y chequeos de rutina. Los chequeos regulares no solo detectan problemas, sino que también garantizan que mantengas tus metas de salud. Proporcionan la oportunidad de discutir preocupaciones, recibir orientación sobre hábitos saludables y hacer un seguimiento del progreso hacia el bienestar óptimo.

[Haga clic aquí](#) para leer más.

## Formularios de Recetas de febrero

Descargue los últimos formularios a continuación. Se actualizan mensualmente. La cobertura asociada con cada medicamento se indica en el formulario. También se incluye información sobre qué medicamentos están sujetos a autorización previa y límites de cantidad. Los documentos del formulario no enumeran todos los medicamentos cubiertos.

- [Formulario completo](#)
- [Especialidad](#)
- [Autorizaciones Previas](#)
- [Límites de cantidad](#)
- [Terapia escalonada](#)
- [Medicamentos de Marcas vs Genéricos](#)

**\*Tenga en cuenta: a partir de febrero de 2024, el Formulario de referencia rápida ya no se publicará.**

Para obtener más recursos de farmacia, visite nuestra página de preguntas frecuentes en [unitedag.org/chs](https://unitedag.org/chs).

CONVIÉRTETE EN EL MEJOR TÚ AL OBTENER TU CHEQUEO ANUAL

**SE PROACTIVO**  
Se la Mejor Versión de Ti



**99 EXÁMENES COMPLETADOS**



**5 BENEFICIOS DE UN CHEQUEO ANUAL**

- **Establecer** una base de salud personal
- **Aprenda** sobre el riesgo y la prevención de enfermedades crónicas
- **Actualice** sus vacunas y sus medicamentos
- **Obtenga** herramientas para mejorar su salud
- **Se la mejor versión de ti!**

Todos los miembros que programen su chequeo anual en nuestros Clínicas de salud y bienestar recibirán una bolsa de regalo llena de UnitedAg Swag.

¡Únase con nosotros en nuestro esfuerzo por completar 500 exámenes para el primer trimestre!

Para participar en este desafío programe su cita hoy llamando al número **877.877.7981** o en lia [ua.clinic](https://ua.clinic).

¡Aumenta tu inmunidad: Estrategias para la temporada de gripe y resfriados!



Al entrar en el nuevo año, es crucial priorizar nuestra salud, especialmente en medio de la temporada de gripe y resfriados. Con la bajada de temperaturas y el clima fluctuante, nuestros cuerpos son más susceptibles a enfermedades. Aquí tienes algunos consejos esenciales para ayudarte a mantenerte saludable y prevenir la gripe y los resfriados:

- Vacúnate
- Practique una Buena Higiene
- Fortalece tu Sistema Inmunológico
- Mantene activo

[Haga clic aquí para leer más.](#)

### Conozca a Nuestro Equipo de Bienestar



Emily Trujillo, una residente energética de Greenfield, CA, está decidida a mejorar su destreza en hablar en público mientras persigue un título en enfermería. Más allá de sus objetivos académicos, encuentra alegría en devorar libros, sintonizar música, explorar las maravillas de la naturaleza a través de caminatas y liberar su creatividad culinaria mediante la repostería y la cocina.

¡Programe una cita en su Clínica de Salud y Bienestar local hoy! Llame al 877.877.7981.



Visite [ua.clinic](#)



Soluciones de Salud

## Copago de \$0 en medicamentos genéricos cuando se dispensan en farmacias de Costco

Los participantes de UnitedAg Trust (UABT) pueden acceder a medicamentos genéricos del Nivel 1 por un copago de \$0 en todas las farmacias minoristas de Costco. Ordene cómodamente sus recetas a través de la aplicación Costco o recibi recordatorios de recarga por mensaje de texto.

*Los genéricos especializados no están incluidos. Este beneficio no se aplica en las farmacias de pedidos por correo de Costco ni en las farmacias especializadas de Costco.*

**Los miembros del plan HSA pagarán \$9 por suministro de 30 días. Se aplicará una tarifa de \$0 por recetas genéricas a los miembros del plan HSA después de alcanzar el deducible anual.**

**¡Llame a su farmacia Costco local para transferir su recetas y comience a ahorrar hoy!**



A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlo a comprender y acceder a sus beneficios de salud.

### CONTACTOS IMPORTANTES

#### Servicio al Miembro

Servicio al Miembro	800.223.4590 <a href="mailto:memberservices@unitedag.org">memberservices@unitedag.org</a>
Servicio de Portavoz para el Miembro:	800.223.4590 <a href="mailto:memberadvocate@unitedag.org">memberadvocate@unitedag.org</a>
Servicio de mensajes de texto	Español: 949.524.4877 Inglés: 949.594.0788

#### Horas de Servicio

Lunes - Viernes	6:30 am - 5:30 pm
Sábado	7:00 am - 3:30 pm

\*Horas de Servicio varían durante días festivos.

#### Socios de la red

UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar	877.877.7981
Blue Shield of California (Preautorización)	800.541.6652
Blue Shield National Network (Fuera del CA)	800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.)	653.536.7800
Costco Health Solutions (Farmacia)	877.908.6024
Costco Specialty Service (Farmacia especializada)	866.443.0060
Teladoc (Telemedicina)	800.835.2362
myStrength (Cuidado de la salud mental)	800.945.4355
Spring Health (Cuidado de la salud mental)	855.629.0554
First Dental Health (Dental)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195

### ENLACES ÚTILES

#### Portal de salud para miembros

[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

#### Clínicas de Salud y Bienestar en California

[ua.clinic](https://ua.clinic)

#### Directorios de socios de red

[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

#### Una Guía Rápida

[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

#### El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)

[En español](#)

#### El Resume de la Descripción del plan (SPD) para Arizona

[En español](#)

#### Directorio de proveedores en México

[En español](#)



# SALUDABLE

BOLETIN MENSUAL

## noticias SOBRE SU PLAN DE SALUD

### EDITORES Y COLABORADORAS

#### EDITORES

Maribel Ochoa  
Directora de Comunicaciones y Membresía

Evelyn Mendoza  
Asociada de comunicaciones

Jessica Lopez  
Coordinadora de comunicaciones

Richard Tran  
Artista de producción

#### COLABORADORAS

Dr. Rosemary Ku  
Directora médica

Elite Corporate Wellness

Teladoc Health

SAIN Medical