



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정

istock.com/Edwin Tan

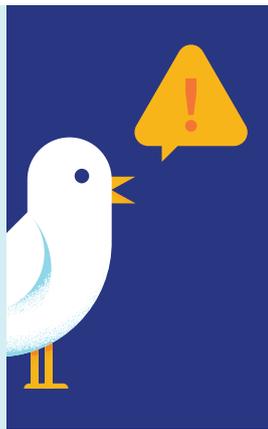


2023년 여름호

United
Healthcare
Community Plan

알려주세요

지난 3년 동안 귀하의 연락처 정보가 변경되었습니까? 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하여 지금 연락처 정보를 업데이트하세요.



건강한 식생활

저렴한 농산물 찾기

다음은 신선 과일과 채소에 대한 비용을 절약할 수 있는 쇼핑 장소입니다.

- **파머스 마켓.** 많은 사람들이 저렴한 가격으로 구입하고 SNAP 또는 WIC 카드와 같은 혜택을 받습니다. hfbf.org/farmers-markets/ 에서 파머스 마켓 목록을 참조하세요.
- **호놀룰루 차이나타운.** 여기에서 특이한 모양의 야채도 발견하게 될 것입니다. 모양 때문에 싼 가격에 구입할 수도 있습니다. 이러한 야채는 맛이 똑같으며 '모양이 좋은' 야채만큼이나 건강에 좋습니다.
- **지역사회 지원 농업(CSA).** CSA에 가입하면 매주 신선한 채소가 담긴 큰 상자를 일정한 가격으로 구입할 수 있습니다. gofarmhawaii.org/find-your-farmer 에서 주 전역의 농장 및 집하장 목록을 참조하세요.



iStock.com/InspirationGP

Medicaid 자격

건강을 유지하면서 보장을 받으세요

분홍색 편지 봉투를 살펴보세요

2023년 4월부터 내년까지 하와이의 QUEST (Medicaid) 가입자는 보건사회복지부 (Department of Human Services)로부터 분홍색 봉투 안에 든 분홍색 편지를 받게 됩니다. 이 분홍색 편지는 회원에게 자격 갱신에 대한 지침을 제공합니다. Medicaid QUEST Integration 회원인 가족이 있다면 분홍색 편지를 확인하고 건강을 유지하면서 보장을 받도록 도와주십시오.

보장이 필요하지만 더 이상 Med-QUEST 자격이 없는 경우, [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 에서 Health Insurance Marketplace를 방문하세요. 또는 수신자 부담 전화 **1-800-318-2596**으로 전화하세요.

또한 재향 군인은 VA Pacific Islands Health Care에서 더 많은 건강 관리 리소스를 확인할 수 있습니다.



피부암

피부암의 ABCDE

의심스러운 점을 발견하는 방법

피부암은 가장 흔한 종류의 암입니다. 이것은 육안으로 볼 수 있는 유일한 암입니다. 피부를 자주 확인하세요. 점 및 기타 반점에 주의하세요. 반점에 피부암의 ABCDE 중 하나 이상을 발견하면 의사의 진찰을 받으세요. 담당 의사는 점을 떼내서 암인지 확인할 수 있습니다.

- **A = Asymmetry(비대칭):** 반점의 절반이 다른 절반과 동일하지 않습니다.
- **B = Border(테두리):** 테두리가 불규칙하거나 잘 보이지 않습니다.
- **C = Color(색깔):** 반점에 두 가지 이상의 색상이 있습니다.
- **D = Diameter(직경):** 반점이 연필 지우개보다 큼니다.
- **E = Evolving(변화):** 점이 변합니다.



남성의 건강

건강을 유지하는 예방 관리

남성은 여성에게 영향을 미치지 않는 독특한 건강 문제를 가지고 있습니다. 그러나 남성의 주요 사망 원인 중 대부분은 예방할 수 있습니다. 의사와 함께 일부 위험 요소를 관리할 수 있습니다. 생활 방식으로 위험을 낮출 수도 있습니다. 매년 의사의 검진을 받으세요. 예정된 검사 및 백신에 대해 물어보세요.

	예방 진료	생활 방식
심장병	혈압과 콜레스테롤을 측정하세요. 높으면 의사와 상의하여 낮추세요.	운동하세요. 금연하세요. 균형 잡힌 식사를 하세요.
당뇨병	임상 검사를 통해 포도당과 A1C 수치를 확인하세요. 높으면 의사와 상의하여 낮추세요.	건강한 체중을 유지하세요. 설탕 섭취를 제한하세요.
암	전립선암, 피부암 및 대장암 검사를 받으세요. 폐암 검사가 귀하께 적합한지 여부를 의사에게 문의하세요.	금연하세요. 음주량을 제한하세요. 고섬유질 음식을 섭취하세요.
전염병	예방 접종을 받으세요. 간염 및 HIV 검사를 받으세요.	안전한 성관계를 하세요.



전자담배 끊기

전자담배를 내려놓으세요

전자담배는 일반 담배만큼 건강에 해롭습니다

2022년 연구¹에 따르면 250만 명 이상의 청소년이 전자담배를 사용하는 것으로 나타났습니다. 이는 고등학생의 약 14% 및 중학생의 약 3%에 해당하는 수치입니다. 그 중 4분의 1은 매일 전자담배를 사용하며 85%는 향이 첨가된 제품을 사용합니다.

사람들은 종종 전자담배가 일반 담배보다 안전하다고 생각합니다. 이것은 사실이 아닙니다. 둘 다 중독성이 있는 니코틴을 함유하고 있습니다. Juul 포드 하나에는 담배 한 갑만큼의 니코틴이 함유되어 있습니다.

또한, 전자담배에는 자녀의 폐와 뇌를 손상시킬 수 있는 독성 화학 물질이 함유되어 있습니다. 일부 전자담배 장치는 USB 드라이브나 펜처럼 생겼기 때문에 자녀가 쉽게 숨길 수 있습니다.

전자담배는 성인에게도 위험합니다. 이것은 장기적으로 담배와 동일한 위험이 있지만 모든 연령대의 사람들에게 갑작스러운 폐 손상을 일으킬 수도 있습니다. 이러한 손상은 영구적이거나 치명적일 수 있습니다.

¹질병 통제 예방 센터(CDC), 2022.



istock.com/Fly View Productions

회원 리소스

당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

회원 서비스: 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).
1-888-980-8728, TTY 711

웹 사이트: 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있든지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 앱: 이동 중에 건강 플랜 정보에 액세스하십시오. 귀하의 보장 범위 및 혜택을 확인하십시오. 가까운 네트워크 소속 제공자를 찾으십시오. 귀하의 회원 ID 카드를 확인하고 서비스 제공자 사무실로 가는 길을 찾는 것과 같은 다양한 작업을 할 수 있습니다.

App Store 또는 Google Play에서 다운로드하십시오

NurseLine: 24시간 연중 무휴로 간호사의 무료 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).
1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline: 금연을 원하는 하와이 주민을 위한 무료 서비스입니다. 온라인 또는 전화로 등록하세요(수신자 부담 전화).
1-800-784-8669, TTY 711 hawaiiquitline.org

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).
1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으세요(무료).
1-800-599-5985, TTY 711 uhchealthyfirststeps.com

디지털 서비스: 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일에 등록하여 귀하의 건강 정보를 더욱 신속하게 받으십시오.
myuhc.com/communityplan/preference



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.