



WELLNESS

Sin buena salud, no puedes ser tu mejor versión en la casa, en el juego o en el trabajo. Es por eso que invertimos en usted con el Programa de Bienestar para Empleados de la Ciudad de Portland. Consulte a continuación los criterios de bienestar 2024-2025 **para ahorrar hasta \$1,619.80 por año en el premium de su seguro médico.**

1

Regístrese o inicie sesión en su Portal de Bienestar

Comience visitando cityofportland.wellnessworkdays.com o escaneando el código QR para registrarse o iniciar sesión para tener acceso a todo lo que el programa de bienestar tiene para ofrecer. No es necesario volver a registrarse si participó el año pasado..

Su portal de bienestar está cifrado y protegido por firewall para que su información esté segura. ¡Nunca se compartirá información de salud personal con su empleador!



Usuarios Recurrentes

1. Visita cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Ingrese **cityofportland** (una palabra, sin espacios) en el campo Empresa
3. Ingrese su ID de miembro, que es su **número de identificación de empleado de 5 dígitos**
4. Ingrese su contraseña y luego inicie sesión.

Nuevos Usuarios:

1. Visita cityofportland.wellnessworkdays.com
2. Desplácese hacia abajo hasta **NUEVOS USUARIOS** y haga clic en **REGISTRARSE**, luego haga clic en **ACEPTAR** en la parte inferior de los avisos de privacidad.
3. Ingrese **cityofportland** (una palabra, sin espacios) en el campo Empresa
4. Ingrese su ID de miembro (su **número de identificación de empleado de 5 dígitos**)
5. Ingresa tu fecha de nacimiento y correo electrónico preferido
6. Haga clic en **REGISTRARSE**
7. ¡Crea una contraseña y luego inicia sesión!

2

★ Complete una Evaluación Biométrica (Requerido)

Asista a un evento de evaluaciones biométricas programado en una de las ubicaciones de la ciudad o visite a su proveedor de atención médica y envíe sus resultados a su asesor de salud. Ver detalles en la página 2.

3

Participe en Actividades de Bienestar Adicional

Complete su elección de actividades de bienestar antes del **31 de mayo de 2025**. Cada actividad le otorga un descuento en la prima del seguro. ¡Complete al menos cuatro, junto con un examen biométrico, para lograr el **descuento total en la prima de su seguro médico!** Consulte la página 2 para obtener más detalles sobre las actividades disponibles.

4

¡Celebra!

Además de la oportunidad de participar en diversos programas de bienestar y asesoramiento de salud gratuito, **los empleados de tiempo completo que obtengan el descuento completo pagarán \$0 de su bolsillo por la cobertura exclusiva para empleados.**

2024-2025 Actividades de Bienestar

Complete una Evaluación Biométrica

Debe completar un examen biométrico para obtener el descuento anual completo en la prima del seguro médico, independientemente de cuántas otras actividades de bienestar complete.

- **Opción 1:** asistir a un evento de evaluaciones biométricas en una ubicación de la ciudad. Las citas biométricas duran aproximadamente 15 minutos. Su asesor de salud medirá su peso, presión arterial y circunferencia de la cintura y le hará una punción en el dedo para evaluar su colesterol y hemoglobina A1C. Sus resultados serán explicados en su cita. Programe una cita de evaluación en [su portal de bienestar](#).
- **Opción 2:** complete una evaluación con su proveedor de atención médica y envíe un formulario biométrico de proveedor de atención médica completo (ubicado en la sección Recursos del [portal de bienestar](#)) a su asesor de salud a través de la función Envíe un mensaje a su asesor de salud.

Complete Cuatro Actividades de Bienestar Adicionales

¡Cada actividad vale hasta \$323.96 en ahorros anuales!

Visita [tu portal de bienestar](#) para participar.

Reúname con un asesor de salud tres (3) veces

Los cambios en el estilo de vida ocurren con responsabilidad, apoyo y coherencia. Sus asesores de salud están aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Complete tres (3) sesiones de asesoría de salud antes del 31 de mayo de 2025 para marcar esta actividad. Su primera sesión debe programarse antes del 15 de abril de 2025.

Examen preventivo

Cargue prueba de su examen preventivo completado (examen físico anual, examen de la vista, examen dental u otro examen recomendado) en la sección Examen preventivo de su portal de bienestar.

Evaluación de bienestar

Complete este cuestionario de 15 minutos en su portal de bienestar en cualquier momento el 31 de mayo de 2025 o antes para obtener más información sobre su salud.

Programas y desafíos de varias semanas (obtenga crédito por hasta dos (2) actividades)

Complete cualquiera de los programas o desafíos de varias semanas que se ofrecen en este año. Los detalles de los próximos eventos se enviarán por correo electrónico.

Complete un rastreador (obtenga crédito por hasta dos (2) actividades)

Logre sus objetivos de salud y bienestar completando un rastreador en su portal de bienestar. Visita la sección Rastreadores de tu portal y elige los rastreadores que te interese.

Asesoramiento de salud grupal (obtenga crédito por hasta dos (2) actividades)

Participe en los programas grupales de asesoramiento sobre salud que se ofrecen virtualmente este año. Estas sesiones de cuatro semanas incluyen educación y debates entre pares facilitados por su asesor de salud. Los detalles de los próximos eventos se enviarán por correo electrónico.

