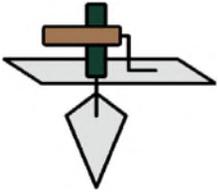


KAISER PERMANENTE PROGRAMA DE PROMESA

**La información y los materiales de
Inscripción Abierta comienzan en la
siguiente página.**



Cement Masons Trust Funds for Northern California

4160 Dublin Blvd. Suite 100 • Dublin, CA 94568

Telephone: (707) 864-3300 • TOLL FREE (888) 245-5005 • FAX (925) 833-7301

Date: Septiembre 2025

To: All Active Participants Enrolled in the Kaiser Permanente Plan

Re: Inscribirse o renovar la inscripción en el Plan Premier de Kaiser Permanente

Estimado Participante:

Nuestro registro indica que actualmente está inscrito en el Plan Básico de deducible alto o en el Plan Premier de deducible bajo y debe renovar su participación en el Programa Promise. Su oportunidad anual de participar en el Programa Promise y inscribirse en el Plan Premier es del 1 de enero al 31 de diciembre del próximo año del plan. Si usted y su cónyuge elegible, si lo hay, completan los requisitos del Programa Promise, estarán inscritos en el Plan Premier a partir del 1 de enero de 2026. Si decide no participar en el Programa Promise, estará inscrito en el Plan Básico de deducible alto durante todo el Año Calendario del 1 de enero al 31 de diciembre. Esperamos que participe y te comprometas a tomar ciertas medidas para mejorar tu salud y dar pasos adicionales según lo requiera el Programa de Promesas. Al participar, creemos que tu decisión te ahorrará a ti y al Fondo de Confianza miles de dólares.

Aquí está cómo inscribirse o renovar la inscripción en el Plan Premier de Kaiser Permanente:

Paso 1: Complete el Formulario de Elección del Programa Promise (Formulario Promise):

Para empezar, usted y su cónyuge elegible, si lo tiene, deben leer el Formulario de Promesa incluido. Si ambos están de acuerdo con los compromisos descritos en el formulario, complete, firme y feche el formulario y devuélvalo a la Oficina del Fondo Fiduciario antes del 15 de diciembre.

Importante: Tanto usted como su cónyuge elegible, si lo tiene, deben estar de acuerdo con los requisitos juntos y cada uno debe completar y firmar el Formulario de Promesa y devolverlo para participar en el Programa de Promesa.

Paso 2: Toma un curso en línea de Programa de Estilo de Vida Saludable o de Evaluación Total de Salud.

El curso es gratuito. Consulte la página 2 para obtener instrucciones sobre cómo inscribirse y completar un curso. El curso debe completarse a más tardar el 31 de diciembre.

Paso 3: Participa en el Programa de Promesas y reduce tu deducible anual.

Cuando usted y su cónyuge, si lo tiene, estén de acuerdo con el Programa de Promesas, completen el Formulario de Promesa y realicen un curso de educación en salud antes del 31 de diciembre, serán inscritos en el Plan Premier con un deducible más bajo. Sin embargo, si usted y su cónyuge deciden no participar o no renovar la participación, serán inscritos en el Plan Básico con un deducible más alto hasta el siguiente período de Inscripción Abierta.

Por favor, lea todos los materiales adjuntos para obtener más información sobre los compromisos del Programa Promise y lo que necesita hacer para tener el Plan Premier con deducible más bajo. Si tiene preguntas, comuníquese con la Oficina del Fondo de Confianza al 1-888-245-5005.

Sincerely,
Board of Trustees

Las Estructuras Saludables Programa Promesa: Enfoque en Salud

Las Estructuras Saludables Programa Promesa se basa en la idea de que cuando usted sabe más acerca de su estado de salud y entiende los posibles riesgos para la salud, usted será capaz de mejorar o mantener su salud.

La sana Juntos Asociación

Estamos todos juntos en esto.

Cuando usted y su cónyuge, han leído y están de acuerdo en firmar el formulario de Promesa, usted se ha comprometido a:

1. Completar curso de educación de salud antes del 31 de Diciembre
2. Mantener su información de contacto al día
3. Proporcionar una dirección de correo electrónico y / o número de teléfono celular como una forma suplementaria para la Oficina del Fondo, para contactarlo con información general sobre el Programa Promesa y otros programas de fondos fideicomisos.

Cuando usted y su cónyuge han acordado la Promesa, acordamos:

1. Proporcionarle un curso de educación de salud gratis.
2. Conectarse con los recursos para ayudarlo a entender lo que significan los resultados y las medidas a tomar para mejorar su salud.
3. Se inscribe en el Plan de Premier de menor deducible.

Con los recursos y las herramientas adecuadas, usted puede entender mejor su estado de salud, conocer posibles riesgos para la salud y tomar decisiones inteligentes sobre el cuidado y estilo de vida. Ese es el objetivo del Programa de Estructuras Saludables Promesa. Todos tenemos un interés en estar sano.

Paso 1: Completar el Formulario de Elección Promesa

Después de que usted y su cónyuge, en su caso, hayan leído el formulario de elección Promesa, y si ambos están de acuerdo para llevar a cabo los compromisos señalados en el Programa Promesa, es necesario:

1. Completar las Estructuras Saludables formulario de elección Promesa
2. Firmar y fechar el formulario
3. Devuelva su formulario completado a la Oficina del Fondo tan pronto como sea posible antes de **15 de Diciembre, 2025**, en el sobre adjunto.

Usted y su cónyuge están haciendo un compromiso para su salud. El programa Promesa es completamente voluntario y es su decisión participar. Si usted no desea participar o renovar inscripción en el Programa Promesa, usted permanecerá o será inscrito en el Plan Básico con el deducible anual superior, como se describe en **el paso 2**.

Promesa de mantenerte conectado. Mantener informado de importantes mensajes de salud es parte de nuestro papel en el Programa Promesa. Por eso tenemos que tener la información de contacto actual y una forma adicional para comunicarse con usted y su cónyuge. Así que, como parte del Programa Promesa, le estamos pidiendo que proporcione una dirección de correo electrónico y / o número de teléfono celular que acepta mensajes de texto, si usted tiene uno.

Mudanza? Nuevo número de teléfono? Nueva dirección de correo electrónico? Parte del Programa Promesa involucra mantener a la Oficina del Fondo actualizada con su información de contacto. Cada vez que hay un cambio en su dirección, número de teléfono, correo electrónico y / o número de teléfono celular, llame a la Oficina del Fondo al 1-888-245-5005 para solicitar el formulario en el que usted puede actualizar su información. **Si usted no mantiene su información de contacto actualizada, puede hacer que usted pierda su inscripción en el Plan Premier.**

Paso 2: Complete un curso en línea

Como parte del Programa Promesa, usted y su cónyuge deben completar **un curso de mejorar la salud o un curso de riesgos de salud, en línea, gratis, en o antes del 31 de Diciembre, 2025**. El curso ayudará a identificar los factores de posibles riesgos para la salud que usted o su cónyuge puedan tener y que puede conducir a una enfermedad crónica, si no se detecta a tiempo. Conocer esta información y luego trabajar con su médico para mejorar su salud puede ayudarle a vivir una vida más sana y productiva.

Lo que hay que hacer para el Paso 2:

Primero, tiene que ser elegible para los beneficios en el mes que programe y reciba su examen de salud biométrica. Para confirmar su elegibilidad, llame a la Oficina del Fondo al 1-888-245-5005.

Siguiente, lea la adjunta "INSTRUCCIONES SOBRE COMO COMPLETAR UN CURSO DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LINEA," siga las instrucciones que se resumen de la siguiente manera:

- **Para completar curso de evaluación de salud en línea**, tiene que estar registrado en el sitio de Kaiser Permanente, www.kp.org. Ya que ha completado el cuestionario en línea, recibirá un plan de acción personalizado para ayudarlo crear un estilo de vida más saludable. Kaiser ofrece varios cursos para mejorar la salud, pero solo tiene que completar un curso.

Se compartirán mis resultados personales? No. Kaiser sólo notificará a la Oficina del Fondo Fideicomiso que ha completado con éxito el paso 2 del Programa de Promesa al obtener una evaluación de salud biométrica. Su información de salud personal es confidencial y nunca será compartido con nadie que no sea usted. La Oficina del Fondo Fideicomiso sólo sabrá si usted y su cónyuge elegible, en su caso, han completado el paso 2, de modo que usted será elegible para el deducible más bajo el Plan Premier.

La identificación de los posibles riesgos para la salud y a través de un examen de salud biométrico de detección y tratarlos a tiempo puede ayudar a sentirse mejor, vivir más tiempo y evitar que ciertas condiciones se conviertan más graves y, como resultado, más costosa de tratar.

Paso 3: Reciba o Permanezca en el Deducible Menor del Plan Premier

Lo que hay que hacer para el Paso 3: Asegúrese de completar los pasos 1 y 2 cuando complete los pasos 1 y 2 de la Estructuras Saludables Promesa antes **31 de Diciembre, 2025**, se le inscribirá o permanecerá en el deducible mas bajo Plan Premier, a partir del 1 de Enero 2026.

Si usted decide no participar en el Program de Estructuras Saludables Promesa y completar los compromisos acordados, usted permanecerá en el **Plan Básico** de mayor deducible, durante todo el año calendario 2026.

Inscripción Abierta: Con el fin de permanecer inscrito en el Plan Premier, se le requerirá renovar su promesa, completar un Formulario de Elección Promesa y completar una clase o un curso de salud anualmente. Si usted ha decidido no participar en el Programa de Promesa en este momento, usted tendrá la oportunidad de nuevo, durante el próximo período de inscripción abierta.

Recursos	Información del contacto
Fondo Fideicomiso de Salud Y Bienestar de Los Albañiles del Cemento Para El Norte De California	1-707-864-3300 or Toll Free 1-888-245-5005 Lunes a Viernes 8:00 AM to 5:00 PM Email: nccmenrollment@hsba.com
Plan de Kaiser Permanente	1-800-464-4000 Sitio: www.kp.org

Formulario de Elección de Promesa de Estructuras Saludables (KP)

Si desea participar en el Programa Promise e inscribirse en el Plan Premier con deducible más bajo, marque las casillas Sí a continuación y complete la información requerida:

- **Si Yo/Nosotros** acepta los términos del Programa y entiende que cuando cumpla con los requisitos, estará inscrito en el Plan Premier con un deducible de \$300.00 por persona y \$900.00 por familia a partir del 1 de enero de 2026.
- Completa un programa en línea de Estilo de Vida Saludable o un curso de Evaluación de Salud Total antes del 31 de diciembre de 2025 de Kaiser Permanente. Indica la fecha a continuación de tu curso en línea **DESPUÉS** de que hayas completado el curso. **NO** devuelvas este formulario hasta que hayas completado el curso. Por favor, lee las instrucciones adjuntas de Kaiser Permanente para más información sobre cómo completar un curso.
 - Sí**, he completado un control biométrico el (indicar fecha) _____
 - Sí** Mi cónyuge ha completado un examen biométrico de salud el (indicar fecha) _____
 - Sí**, entiendo que al firmar a continuación, acepto completar los Compromisos del Programa de Promesa de Estructuras Saludables como se describe y dentro de los plazos indicados anteriormente. **TANTO usted como su cónyuge DEBEN firmar y fechar este formulario; de lo contrario, se devolverá.**

Del participante SSN: _____

Firma del participante: _____ Date: _____

Firma del cónyuge: _____ Date: _____

Si NO desea participar en el Programa Promesa y estar inscrito en el Plan Básico con \$1,000.00 por persona y \$3,000.00 por familia deducible, no tiene que hacer nada y entiende que al no participar, su próxima oportunidad de participar en el Programa será a partir del 1 de enero de 2026.

Devuelva este formulario a la Oficina del Fondo Fiduciario por correo en el sobre adjunto con su dirección a: Fondo Fiduciario de Salud y Bienestar de Cement Masons, 4160 Dublin Blvd Ste#100, Dublin Ca 94568

Debe hacer una copia de este formulario para guardarlo en sus archivos. Comuníquese con la Oficina del Fondo Fiduciario al 1-888-245-5005 si tiene alguna pregunta sobre el Programa Promesa de Estructuras Saludables. Su Fondo Fiduciario salvaguarda la privacidad de la información de salud de identificación individual de todos los participantes, según lo exigen las regulaciones federales. Los sindicatos y los empleadores no pueden acceder a la información de salud individual de los miembros.

Completar el curso de educación en salud en línea

Los participantes de Kaiser Permanente que deseen ser colocados en el plan Premier ya no podrán calificar al recibir un examen biométrico. En su lugar, tanto el suscriptor miembro como el cónyuge deben completar uno de los siguientes:

- Realiza la Evaluación de Salud Total en línea en kp.org/tha; o
- Toma un curso en línea de Mejora de la Salud (programa de estilos de vida saludables) en kp.org/healthylifestyles; o

Si realizas una evaluación total de salud en línea o un programa de estilo de vida saludable, Kaiser Permanente informará tu participación a la Oficina del Fondo de Confianza.

Realizando la Evaluación de Salud Total Para comenzar la Evaluación de Salud Total, dirígete a kp.org/tha. * Cuando termines, recibirás un plan de acción personalizado para ayudarte a tener éxito en la creación de un estilo de vida más saludable.

* Disponible en inglés y español

* Para utilizar estos programas por primera vez, necesitarás registrarte en kp.org. Para hacerlo, solo ve a kp.org/registernow. Luego inicia sesión con tu ID de usuario y contraseña.

Tomando un programa de estilo de vida saludable

Para tomar un programa de estilos de vida saludables en línea, ve a kp.org/healthylifestyles* y elige el tipo de cambio saludable que deseas implementar. Los programas incluyen:

Balance® — este programa de manejo de peso incluye herramientas útiles y un plan personalizado para ayudar a coordinar tres áreas: mente, comida y cuerpo.

Breathe® — este programa galardonado ayuda a dejar de fumar para siempre. Crea un plan de abandono personalizado que incluya estrategias comprobadas para disminuir la dependencia y los antojos.

Nourish® — este programa ayuda a crear un plan de nutrición a medida y ofrece estrategias personalizadas para tomar decisiones alimenticias inteligentes y satisfactorias para mejorar la salud y el bienestar..

Relax® — este programa examina las fuentes y los síntomas del estrés para desarrollar un plan de manejo del estrés personalizado.

Care® para el Dolor — este programa de manejo del dolor ofrece apoyo y estrategias para abordar el dolor crónico. Enseña autogestión y estrategias de afrontamiento para ayudar a recuperar el control de la vida.

Care® para la Diabetes — este programa ofrece estrategias para la gestión diaria de la diabetes.

Care® Tu espalda — este programa proporciona técnicas y enfoques para el dolor de espalda crónico y para manejar mejor la condición.

Overcoming™ Depresión — esta intervención de autoayuda se ha centrado en estrategias e ideas para fomentar la motivación para el cambio, así como en estrategias de prevención de recaídas.

Overcoming™ Insomnio — este programa ofrece técnicas basadas en evidencia para mejorar el sueño.

Tomando una clase de educación en salud

Para obtener información sobre las clases de educación en salud, comuníquese con Kaiser Permanente:

1-800-464-4000 o, ve a kp.org/classes.

KAISER PERMANENTE

En este momento, todas las clases de salud presenciales han sido canceladas. Sin embargo, puede contactar al Departamento de Educación en Salud para discutir otras opciones, como clases en línea, coaching de bienestar por teléfono, citas por teléfono y video con los Educadores en Salud de Kaiser, y recursos en línea que incluyen enlaces de video. Por favor, llame al 1-800-464-4000 o visite kp.org/clases para conocer sus opciones. Necesitará proporcionar prueba de su opción completada para recibir crédito por su clase. Asegúrese de solicitar la prueba a su Educador en Salud.