

# Health Education

Free programs and services for Health Net Medi-Cal and Dental members.

## *Health Education Programs and Services*



To learn more, call Health Net's Health Education Information Line at 1-800-804-6074 (TTY: 711) or log in to [www.healthnet.com/shp](http://www.healthnet.com/shp).

- **Fit Families for Life–Be in Charge!<sup>SM</sup> and Healthy Habits for Healthy People Programs** – Learn how to eat healthy and be active. Join to receive a free workbook, DVD, stretch band, and cookbook.
- **Pregnancy Matters®** – Get tips on having a healthy pregnancy, newborn care and more. Call Health Net as soon as you know you are pregnant.
- **Breastfeeding and Nutrition Support Line** – Talk to a nurse about breastfeeding and nutrition over the phone.
- **Kids and Teens Challenge** – Children and teens, 20 years and under, can join a weekly drawing to win a \$50 gift card after getting immunizations (shots), a well-care visit or dental checkup.
- **California Smokers' Helpline** – Quit smoking with phone support, education and medications.
- **Healthy Hearts, Healthy Lives Program** – Get a toolkit which includes a workbook, tracking journal and DVD to help you have a healthy heart.

- **Health Education Classes** – Attend classes on various health topics to help you stay healthy.
- **T2X** – Teens and adults can join fun health activities at [www.t2x.me](http://www.t2x.me).

## *Health Education Resources*

- **Health Education Materials** – Health topics include diabetes, asthma, weight control, immunizations (shots), health screenings, and more. Materials are available in different languages and alternative formats.
- **Health Net News** – A quarterly newsletter with health information mailed to Medi-Cal members.

## *Cultural and Linguistic Services*

- **Interpreter Services** – Call 1-800-675-6110 to get interpreter services at no cost.
- **Community Advisory Committee** – Health Net values your feedback. Call 1-800-977-6750 to join in your area.

## *Staying Healthy Assessment*

- **Medi-Cal Members** – Ask your doctor for the Staying Healthy Assessment form so your doctor can better understand your needs.

This information is not intended as a substitute for professional medical care. Please always follow your health care provider's instructions. Programs and services are subject to change.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, Inc. Health Net is a registered service mark of Health Net, Inc. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

# Educación sobre la Salud

Programas y servicios **gratuitos** para los afiliados a Health Net Medi-Cal y Health Net Dental.

## *Servicios y Programas de Educación sobre la Salud*

- **Programas Fit Families for Life–Be in Charge!™ y Hábitos Saludables para Personas Saludables** – Aprenda a comer alimentos saludables y a estar activo. Participe y recibirá un cuaderno de ejercicios, un DVD, una banda elástica y un libro de cocina gratis.
- **Pregnancy Matters®** – Obtenga consejos sobre cómo tener un embarazo saludable, cuidar a su bebé recién nacido y más. Llame a Health Net apenas sepa que está embarazada.
- **Línea de Apoyo para el Amamantamiento y la Nutrición** – Hable con una enfermera acerca del amamantamiento y de la nutrición por teléfono.
- **Desafío para Niños y Adolescentes** – Los niños y adolescentes, de 20 años y menores, pueden participar en un sorteo semanal para ganar una tarjeta de regalo de \$50 después de recibir vacunas, realizar una consulta para niños/adolescentes saludables o hacerse un chequeo dental.
- **Línea de Ayuda para Fumadores de California** – Deje de fumar mediante apoyo telefónico, educación y medicamentos.
- **Programa Corazones Sanos, Vidas Sanas** – Obtenga un kit de herramientas, que incluye un cuaderno de ejercicios, un diario de seguimiento y un DVD, para que le ayude a tener un corazón sano.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de Health Net al **1-800-804-6074** (TTY: 711) o ingrese a [www.healthnet.com/shp](http://www.healthnet.com/shp).

- **Clases de Educación sobre la Salud** – Asista a las clases sobre diversos temas de salud que le ayudarán a mantenerse saludable.
- **T2X** – Tanto los adolescentes como los adultos pueden participar en divertidas actividades relacionadas con la salud en [www.t2x.me](http://www.t2x.me).

## *Recursos de Educación sobre la Salud*

- **Materiales de Educación sobre la Salud** – Los temas de salud incluyen diabetes, asma, control del peso, vacunas, exámenes de salud y más. Hay materiales disponibles en diferentes idiomas y formatos alternativos.
- **Health Net News** – Un boletín trimestral con información médica que se envía por correo a los afiliados a Medi-Cal.

## *Servicios Culturales y Lingüísticos*

- **Servicios de Intérprete** – Llame al **1-800-675-6110** para obtener los servicios de intérprete sin costo.
- **Comité Asesor Comunitario** – Health Net valora su opinión. Llame al **1-800-977-6750** para participar en su área.

## *Evaluación para Mantenerse Saludable*

- **Afiliados a Medi-Cal** – Solicite a su médico el formulario Evaluación para Mantenerse Saludable a fin de que éste pueda entender mejor sus necesidades.

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.