

You may be due for a checkup with your doctor.

Visiting your doctor every year is important for your health! You and your doctor can talk about your health history, health risks, and daily habits.

This is a good time to bring up any needs and questions you might have.

You and your doctor will create a personal plan. You can use this plan to help you reach your own health and lifestyle goals.



Visiting your doctor every year is important for your health!

Schedule your appointment today.

Have your CenCal Health ID number ready to schedule your appointment.



Doctor Name*



Doctor Phone Number



Doctor Address

*If CenCal Health is listed as your doctor, please call CenCal Health's Member Services Department toll-free at **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay at **711**), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., to select a provider.

You may also select a provider in your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.

At your yearly visit, you can expect to learn:

Which screening tests are right for you.

For example, you can talk about your options for breast cancer or colon cancer screening.

How to prevent health problems and take the best possible care of yourself.

For example, your doctor may suggest vaccines or offer help with health challenges like weight loss or quitting tobacco.



Es posible que ya le toque un chequeo con su proveedor.

¡Ver a su proveedor cada año es muy importante para su salud! Usted y su proveedor pueden hablar acerca de su historial médico, riesgos para su salud, y hábitos diarios.

Éste es un buen momento para mencionar cualquier necesidad y pregunta que pueda tener.

Usted y su proveedor crearán un plan personal. Puede usar este plan para ayudarlo a lograr sus propias metas de salud y estilo de vida.



¡Ver a su proveedor cada año es importante para su salud!

Haga su cita hoy.

Tenga su número de identificación de CenCal Health (ID, por sus siglas en inglés) listo para hacer su cita.



Nombre de su proveedor*



Número de teléfono del proveedor



Dirección del proveedor

*Si CenCal Health aparece como su proveedor, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito: **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m., para elegir un proveedor.

También puede elegir un proveedor en su Cuenta para Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.

Durante su visita anual usted puede contar con aprender:

Cuáles pruebas de detección son las correctas para usted.

Por ejemplo, puede hablar sobre sus opciones para pruebas de detección de cáncer de seno o cáncer de colon.

Cómo prevenir problemas de salud y cuidar de sí mismo lo mejor posible.

Por ejemplo, es posible que su proveedor le sugiera vacunas o le ofrezca ayuda con retos de salud como bajar de peso o dejar el tabaco.

