



ပြည်နယ်ဝန်ထမ်းများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစု လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အခွန်စည်းကြပ်ခြင်းမပြုမီ ထည့်ဝင်ရသည့် အာမခံအစဉ်အမျိုးမျိုးကို NCFlex ပြည်နယ်အာမခံ အစီအစဉ်များ (NCFlex State Insurance Plans) က ပံ့ပိုးပေးလာခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း 20 ကျော်တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါအစီအစဉ်သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီရန်အတွက်ဆိုပါကသင်သည်အမြဲတမ်းဝန်ထမ်းအစမ်းခန့်ဝန်ထမ်းသို့မဟုတ်အချိန်ပိုင်းဝန်ထမ်းရာထူးဖြင့်တစ်ပတ်လျှင်နာရီ 20 နှင့်အထက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သူဖြစ်ရပါမည်။ အာမခံကြေးကိုဖြတ်တောက်ခြင်းမှာလည်းအခွန်စည်းကြပ်မီသင်လစာမှဖြတ်တောက်ခြင်းဖြစ်ပြီးထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကအခွန်စည်းကြပ်နိုင်သောသင်ဝင်ငွေပမာဏကိုလျော့ကျသွားစေပြီးငွေကြေးအကုန်အကျသက်သာစေပါသည်။

အောက်ပါ အကျိုးခံစားခွင့်အစီအစဉ်များထဲမှ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အားလုံးကို စာရင်းသွင်းပါ-

### ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သုံးစွဲနိုင်သည့် အကောင့်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လိုအပ်သလို သုံးစွဲနိုင်သည့် အကောင့် (Health Care Flexible Spending Account, HCFSA) သည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက်မိမိအိတ်ထဲမှစိုက်ထုတ်ပေးထားရသည့်အချို့သောကုန်ကျစရိတ်များအတွက်ပေးချေရန်အလို့ငှာသင့်အခွန်မစည်းကြပ်မီဝင်ငွေ၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုသီးသန့်ဖယ်ထားခွင့်ပြုသည့်အထူးအကောင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့်ကုန်ကျစရိတ်များအတွက်သင်၏ HCFSA အကောင့်သို့ ထည့်သွင်းပေးသည့် ငွေအပေါ်တွင် သင်မည်သည့်အခါမျှ အခွန်ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

HCFSA အကောင့်နှင့်ဆိုလျှင် သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်များကို အကြွေးဝယ်ကတ် သို့မဟုတ် မြီစားကတ်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပေးသည့် NCFlex အလွယ်သုံးကတ်ကိုအသုံးပြုပြီးပေးချေနိုင်ပါသည်။။HCFSA သည်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ၊သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့်/သို့မဟုတ်အမြင်အာရုံဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်များနှင့်အကျိုးမဝင်သော်လည်း သတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့်စရိတ်စကများဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲလယ်ယူရရှိနိုင်သောဆေးဝါးများနှင့်အမျိုးသမီးလစာသုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပစ္စည်းဆိုင်ရာကုန်ကျစရိတ်များအတွက် ရိုးရှင်းပြီး သုံးရလွယ်ကူသည့် အကောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်နိုင်သည့် HCFSA အကောင့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီမှုဆိုင်ရာ စာရင်းကို ကြည့်ရှုရန် FSASore.com သို့ သွားရောက်ပါ။

သင့်အကောင့်စာရင်းထဲတွင်လက်ကျန်အနည်းဆုံး \$25 ရှိနေမည်ဆိုပါက ပထမအစီအစဉ် နှစ်မှအသုံးမပြုရသေးသော \$640 အထိပမာဏကို အစီအစဉ်နှစ်နှစ်ခွဲခွဲတစ်နှစ်ဖြစ်သည့် (2026) ခုနှစ်သို့ သင်၏ HCFSA အကောင့်စာရင်းထဲမှ လွှဲပြောင်းနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်- 2024 ခုနှစ်မှ 2025 ခုနှစ်အစီအစဉ်သို့ လွှဲပြောင်းနိုင်သည့် ငွေပမာဏမှာ \$610 ဖြစ်ပါသည်။

စည်းကြပ်ခြင်းမပြုမီ သင် HCFSA အကောင့်၌ သီးသန့်ဖယ်ထားရမည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ဆုံးဖြတ်ရာတွင်သင်ဆိုင်ရာအာမခံအစီအစဉ်နှစ်အတွင်းသင့်တွင်ရှိလာမည့်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာနှင့်အမြင်အာရုံဆိုင်ရာကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကိုချရေးပြီးမှသေချာစွာစီစဉ်သတ်မှတ်ပါ။ သင့် HCFSA အကောင့်အတွက် အာမခံအစီအစဉ်နှစ် တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး \$120 မှ အများဆုံး \$3,200 အထိ ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်သည်လည်း မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားပြည်နယ်ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားပြည်နယ်စနစ်နှင့်ပေါင်းစည်းထားသည့်တက္ကသိုလ်ဝန်ထမ်းဖြစ်ပါကသင်သို့မဟုတ်သင်အစီအစဉ်တစ်ခုစီလျှင် \$3,200 အထိ ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။ HCFSA အကောင့်နှင့် NCFlex အလွယ်သုံးကတ်သည် ဝန်ထမ်းများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပ်ငွေစာရင်းအကောင့် (Health Savings Account, HSA) အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ထားပါက သင်သည် အဆိုပါအစီအစဉ်ယူထားသည့် နှစ်တွင် HCFSA အကောင့်ကို ထည့်ဝင်ပေးသွင်းခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

### မိခိုသူကလေးသူငယ်နေ့ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်ဆိုင်ရာအကောင့် (Dependent Day Care Spending Account)

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်လိုအပ်သလိုသုံးစွဲနိုင်သည့်အကောင့်နှင့်အလားတူပင်သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့်ကလေးငယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက်အသုံးပြုရန်အတွက်အခွန်စည်းကြပ်ခြင်းမပြုမီငွေကြေးအားအာမခံကြေးအဖြစ်သင့်ဘက်ကထည့်ဝင်ထားနိုင်ပါသည်။အစီအစဉ်တစ်ခုစီလျှင် မိသားစုတစ်စုအတွက် \$5,000 အထိထည့်ဝင်ထားနိုင်ပါသည်။သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် မိခိုသူစောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်များကိုပေးချေရာတွင်သင်အကောင့်ထဲရှိသည့်ပမာဏအထိပေးနိုင်မည့် NCFlex အလွယ်သုံးကတ်ဖြင့် ပေးချေနိုင်ပါသည်။

၎င်းအကောင့်တွင်ချေးငွေပေးဆပ်ရန်ကာလကိုအစကပြန်စပေးခြင်းမျိုးမရှိဘဲအချိန်ထပ်တိုးခွင့်ပြုပေးခြင်းမျိုးသာရှိပါသည်။2025ခုနှစ်၊ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်နေ့(သို့မဟုတ်သင့်အာမခံအကာအကွယ်စတင်၍ အကျိုးဝင်သည့် နေ့စွဲ) မှသည် 2026 ခုနှစ်၊ မတ်လ 15 ရက်နေ့အထိ အသုံးပြုသည့် ကုန်ကျစရိတ်များသည်2025အာမခံအစီအစဉ်နှစ်အတွက်ပြန်ထုတ်ပေးရန်သတ်မှတ်ချက်ကို ပြည့်မီပါမည်။ သင်စိုက်ထုတ်ထားသည့် ငွေများအား ပြန်လည်တောင်းဆိုမှုကို 2026 ခုနှစ်၊ မတ်လ 31 နေ့မတိုင်မီ တင်သွင်းရပါမည်။

### မတော်တဆမှုဆိုင်ရာ အာမခံအစီအစဉ်

မတော်တဆမှုဆိုင်ရာအာမခံအစီအစဉ်သည်သင့်အာမခံအကာအကွယ်အကျိုးဝင်သည့်နေ့စွဲမှစတင်၍ သို့မဟုတ် ၎င်းရက်နေ့ကပိုင်းတွင် အာမခံနှင့် အကျိုးဝင်သည့် မတော်တဆမှုကြောင့် ရရှိလာသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့်ဖြစ်စဉ်များအတွက်အကျိုးခံစားခွင့်များကိုပေးချေပေးသည့်အစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်၎င်းအကျိုးခံစားခွင့်ငွေများကိုသင့်စိတ်ကြိုက်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ဥပမာဆိုရသော်နတ်ယူခွင့်ရှိသော ကုန်ကျစရိတ်များ၊ကျခံထားမှုများ၊မိမိအိတ်ထဲမှစိုက်ထုတ်ရသည့်အခြားသောကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ်များကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်မှုအိမ်သန့်ရှင်းရေးစားသောက်ကုန်သို့မဟုတ်အသုံးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအတွက်ပေးချေငွေများ၊အကျိုးခံစားခွင့်များကိုသင်ထံတိုက်ရိုက်ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်ရရှိနိုင်ခြေရှိသည့် အခြားသော အာမခံကြေးများအပြင် အပိုထပ်ဆောင်းရရှိပါမည်။

အားကစားမတော်တဆမှုအကျိုးခံစားခွင့်၊ နှစ်စဉ်နေကောင်းကျန်းမာ အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် ခရီးသွားအထောက်အကူပြုဝန်ဆောင်မှုများသည်တန်ဖိုးနည်းအာမခံအစီအစဉ်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှင့်တန်ဖိုးမြင့်အာမခံအစီအစဉ်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှစ်ခုစလုံးတွင်ပါဝင်ပါသည်။တန်ဖိုးမြင့်အာမခံအစီအစဉ်တွင်ပြန်ထုတ်ပေးငွေများသည်အပြင်၎င်းတွင်နာမကျန်းဆေးရုံကုသမှုအကျိုးခံစားခွင့်လည်းပါဝင်လာပါမည်။

လစဉ်နှုန်းထားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

အကျိုးဝင်မှု အဆင့်	တန်ဖိုးနည်း အာမခံရွေးချယ်မှု	တန်ဖိုးမြင့် အာမခံ ရွေးချယ်မှု
ဝန်ထမ်းသီးသန့်	\$6.94	\$15.98
ဝန်ထမ်းနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်	\$11.50	\$28.46
ဝန်ထမ်းနှင့် သားသမီး (များ)	\$13.64	\$31.26
ဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစု	\$18.20	\$43.72

### ကင်ဆာနှင့် သက်မှတ်ထားသော ရောဂါ

သင်၏ ကင်ဆာအာမခံ လိုအပ်ချက်များနှင့် သီးခြားရောဂါများအပေါ် မူတည်ပြီး အစီအစဉ်သုံးခုပါသည့် ရွေးချယ်မှုများထဲမှ ရွေးချယ်ပါ။ အစီအစဉ်သုံးခုပါသည့် ရွေးချယ်မှုအားလုံးက တူညီသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့်/သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးထားပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူအခြေအနေကိုလိုက်၍အာမခံအကာအကွယ်ပမာဏကိုပြားသည်ကများပါသည်။ကင်ဆာအာမခံအကာအကွယ်အတွက်သင်ပေးချေသည့်လစဉ်အာမခံကြေးသည်သင်ရွေးချယ်သည့်အစီအစဉ်နှင့် သင်တစ်ဦးတည်းအတွက် သို့မဟုတ် သင်နှင့် သင်မိသားစုအတွက် သင်ရွေးချယ်လိုက်သော အစီအစဉ်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။တန်ဖိုးနည်း၊တန်ဖိုးမြင့်နှင့်ပရီမီယမ်အာမခံအစီအစဉ်ရွေးချယ်မှုများအတွက် လစဉ်နှုန်းထားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

ဤအကျိုးခံစားခွင့်သည်သင်နှင့်သင်မိသားစုအတွက်နှစ်စဉ်နေကောင်းကျန်းမာအကျိုးခံစားခွင့်ကို ပေးပါသည်။ အကျိုးခံစားခွင့်ပမာဏသည် ရွေးချယ်ထားသည့် အာမခံအစီအစဉ်၏ အာမခံအကာအကွယ် အမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

လစဉ်နှုန်းထားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

အကျိုးဝင်မှု အဆင့်	တန်ဖိုးနည်း အာမခံ ရွေးချယ်မှု	တန်ဖိုးမြင့် အာမခံ ရွေးချယ်မှု	ပရီမီယမ်ရွေးချယ်မှု
ဝန်ထမ်းသီးသန့်	\$6.06	\$14.42	\$19.26
ဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစု	\$10.02	\$23.90	\$31.84

## အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ဖျားနာမှု

နုလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာနှင့် အခြားရောဂါကဲ့သို့သော အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ဖျားနာမှုဖြစ်သည့်အခါတွင် ဤအာမခံပေါ်လစီက အကျိုးခံစားခွင့်ပေးပါသည်။ အဆိုပါအာမခံ အကာအကွယ်သည် သင့်ရွေးချယ်သည့် အာမခံအစီအစဉ်အပေါ် မူတည်၍ ရောဂါစစ်ဆေး တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်လျှင် စုပေါင်းအကျိုးခံစားခွင့်အဖြစ် \$15,000 ၊ \$25,000 သို့မဟုတ် \$40,000 အထိကို လုံးခန့်ထုတ်ပေးပါသည်။ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်အား သင့်နှင့်သင့်တော်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လစဉ်အာမခံကြေးသည် သင့်ရွေးချယ်ထားသည့် အမြင့်ဆုံးအကျိုးခံစားခွင့် ပမာဏ၊ သင့်အသက်အရွယ်၊ သင့်ပံ့ပိုးမည့်သူ (သင်တစ်ဦးတည်းအတွက် သို့မဟုတ် သင့်နှင့်သင့် အိမ်ထောင်ဖက်) အပေါ်အခြေခံပါသည်။

အာမခံအစီအစဉ်သုံးခုစလုံးတွင် နှစ်စဉ်နေကောင်းကျန်းမာအကျိုးခံစားခွင့် (COVID-19 ရောဂါရှိ ကြောင်း တွေ့ရှိမှုဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်များ ပါဝင်ပါသည်။

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အတွက် လစဉ်ကုန်ကျစရိတ်သည် သင့်အသက်အရွယ်ပေါ်အခြေခံပါသည်။ သင့်တစ်ဦးတည်းအတွက် အာမခံအကာအကွယ်ကို ရွေးခဲ့လျှင် သင့်ကိုမိမိနေသော အသက် 26 နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် အာမခံအကာအကွယ်ကို အကျိုးခံစားခွင့်ကို စရိတ်မကုန်ဘဲ ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အကျိုးဝင်သည့်သူတစ်ဦးချင်း (ဝန်ထမ်း/အိမ်ထောင်ဖက်) အလိုက် လစဉ်ကုန်ကျစရိတ်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဝန်ထမ်း အသက်	\$15,000	\$25,000	\$40,000
25 နှစ်အောက်	\$0.90	\$1.50	\$2.40
25 - 29	\$1.20	\$2.00	\$3.20
30 - 34	\$2.10	\$3.50	\$5.60
35 - 39	\$2.70	\$4.50	\$7.20
40 - 44	\$4.20	\$7.00	\$11.20
45 - 49	\$7.80	\$13.00	\$20.80
50 - 54	\$10.80	\$18.00	\$28.80
55 - 59	\$15.90	\$26.50	\$42.40
60 - 64	\$29.70	\$49.50	\$79.20
65 - 69	\$42.00	\$70.00	\$112.00
70 +	\$49.80	\$83.00	\$132.80

လစဉ်အာမခံကြေး ဥပမာများ-

\$15,000 ရွေးချယ်မှု

သင့်အသက် **40 - 44** > လစဉ်အာမခံကြေး- **\$4.20**

အိမ်ထောင်ဖက်၏ အသက် **45 - 49** > လစဉ်အာမခံကြေး- **\$4.20**

အိမ်ထောင်ဖက်အတွက် နှုန်းထားကို ဝန်ထမ်း ၏အသက်ပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။ မှီခိုသူ သားသမီး (များ) အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိပါ။

## သွားဘက်ဆိုင်ရာ

ကောင်းမွန်သောခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် ကျန်းမာသောနေ့ထိုင်မှုပုံစံတစ်ခုအတွက် မရှိမဖြစ် ကဏ္ဍတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ NCFlex သည် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်စစ်ဆေးမှုများနှင့် အခြား သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများအကျိုးဝင်ပါဝင်သည့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်သုံးခုကို Metlife မှ တစ်ဆင့် ကမ်းလှမ်းခဲ့ပါသည်။ အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုမတူညီသလို အစီအစဉ် ကာလတစ်ခုစီနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးချိန်ကာလတစ်ခုစီအလိုက် သင်ပေးရမည့် ငွေကြေးပမာဏ များသည်လည်း ကွဲပြားခြားနားပါသည်။

လက်မှတ်ရထားသော မည်သည့်သွားဆရာဝန်ထံတွင် မဆို ကုသမှုခံယူနိုင်စေကာမူ Metlife က ရွေးချယ်ထားသည့် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့သူ (Preferred Dental Provider, PDP) ထံတွင် ကုသမှုခံယူမည်ဆိုပါက ငွေကို ချွေတာနိုင်မည်။

လစဉ်နှုန်းထားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

အကျိုးဝင်မှု အဆင့်	တန်ဖိုးမြင့် အာမခံရွေးချယ်မှု	အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု	တန်ဖိုးနည်း အာမခံရွေးချယ်မှု
ဝန်ထမ်းသီးသန့်	\$56.50	\$36.70	\$24.66
ဝန်ထမ်းနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်	\$113.34	\$73.60	\$49.70
ဝန်ထမ်းနှင့် သားသမီး (များ)	\$122.24	\$79.74	\$53.40
ဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစု	\$200.12	\$125.86	\$85.10

## အမြင်ဆိုင်ရာ

NCFlex အမြင်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်က မျက်စိပညာရှင်များ၊ မျက်စိကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အမြင် အာရုံဆိုင်ရာကုမ္ပဏီများ ပါဝင်သည့် မျက်စိကျန်းမာရေးပံ့ပိုးပေးသူကွန်ရက်အသစ်တစ်ခုကို ကမ်းလှမ်းပေးအပ်လျက်ရှိပါသည်။ ကွန်ရက်အတွင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံတွင် သွားရောက်ပြသ သော အခါအားလုံးကို ကောင်းတာတွင် ပေးချေထားပြီး ဖြစ်သဖြင့် တောင်းခံမှုများဆောင်ရွက်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ရွေးချယ်၍ ရနိုင်သည့် NCFlex အမြင်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ် သုံးမျိုးရှိပါသည်-

အကျိုးဝင်မှု အဆင့်	Core Wellness စစ်ဆေးမှု	အခြေခံ အစီအစဉ်	အဆင့်မြင့် အစီအစဉ်
ဝန်ထမ်းသီးသန့်	အဖိုးအခမပေးရပါ	\$4.50	\$8.00
ဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစု	မသက်ဆိုင်ပါ	\$11.66	\$20.52

## TRICARE ဖြည့်စွက်အစီအစဉ် - အငြိမ်းစား စစ်မှုထမ်းများအတွက်

စစ်တပ်အသိုင်းအဝိုင်းက ပေးထားသည့် TRICARE Select ပရိုင်း (Prime) သို့မဟုတ် အငြိမ်းစားဆရာဆရာမ စနစ် (Teachers Retirement System, TRS) အကျိုးခံစားခွင့်များ သင့်တွင် လက်ရှိ ရှိနေပါက TRICARE နှင့် အကျိုးမဝင် သည့် ကုန်ကျစရိတ်များအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်ပေးသည့် ဤအစီအစဉ်တွင် သင့်အကျိုးဝင် နိုင်ပါသည်။ TRICARE နှင့် TRICARE ဖြည့်စွက်အစီအစဉ်များသည် သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို တိုးမြှင့်ပေးရန်နှင့် သင့်စိုက်ထားရသည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို လျော့ချပေး ရန်အလို့ငှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါသည်။

အကျိုးဝင်မှု အဆင့်	ကုန်ကျစရိတ်
ဝန်ထမ်းသီးသန့်	\$60.50
ဝန်ထမ်းနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်	\$119.50
ဝန်ထမ်းနှင့် သားသမီး (များ)	\$119.50
ဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစု	\$160.50

## မသက်ဆိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းချက်

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်အကျဉ်းချုပ်ကို ရှင်းပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အစီအစဉ်တစ်ခုခုကို မဆို အပြည့်အစုံဖော်ပြထားချက်ဖြစ်ရန် မရည်ရွယ်ပါ။ ပါဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက်အားလုံး တိကျမှန်ကန်စေရန်အကောင်းဆုံးကြိုးစားထည့်သွင်းထားပါသည်။ ဤလက်ကမ်းကြော်ငြာပါ အချက်အလက်နှင့် တရားဝင်အစီအစဉ်စာရွက်စာတမ်းများနှင့် စာချုပ်များတွင် ပါသည့် သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုခုကို ပြားပြားနားနား မှီခိုပါက သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို စာရွက်စာတမ်းများနှင့် စာချုပ်များတွင် ပါသည့် သတင်းအချက်အလက်ကဆုံးဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်သိလိုသည်များရှိပါက သင်၏လူသား အရင်းအမြစ် ကိုယ်စားလှယ်ထံ ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ပိုမိုသိရှိရန် ပြည်နယ်လူသားအရင်းအမြစ်ရုံး၏ ဝဘ်ဆိုက် [www.oshrc.gov](http://www.oshrc.gov) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။