



လုအင်္ဂာန်၏ 20 နှစ်အတိပုံနှင့် NCFlex State Insurance (အဲနွဲစံယူး ကိုစိုးတော်အုပ်ချုပ်) အိုဒီးတော်ကျော်အဲမြော လုအေ တော်သွေးဘာ ကိုစိုးအုပ် ဘာ့မှာဘုရားအိုဒီး အဟံသိမ္မဖို့အတော်လို့ဘာ့တယ် အယ် အပဲသွေးယူထားတော်တို့ကျော်အီတယူးတော်သွေးဘာ့တယ်ထူးကိုစိုးအီလေ၊ တော်မော်းလဲသွေးလို့။ လုကအိုဒီးလွှာယ်အားအဂို့၊ ပုံမှန်တို့တယ်ကာ့ဘုရားမေတာ်တွဲ၌ 20နှစ်ရုံးမှတော်မွဲဆုံးအီရိုးလေအေလို့တို့၊ သစ်တော်ပြုပြေသန့်၊ မတမ်းတော်ပို့နှင့်ဆာကတို့အဖို့နှင့်လို့၊ တော်ကျော်အလေလဲနှင့် ကာ့ဘာ့တယ်ထူးကိုစိုးအီလေ၊ နတ်မော်းလဲအကျိုးတော်သွေးဘာ့တယ်ထူးကိုစိုးအယ် ကျိုးစုံလဲနှင့်လဲနှင့်လေအေလို့တို့၊ လုအင်္ဂာန်၏ ကော်လို့အီကောအီလို့လို့။

Health Care Flexible Spending Account (တိုက်ထွေ တုအိသာ)

ဆုတ်အိုင်ချုပ် တုလ်ဘာ်လာ်စုအေဒီ) (HCFSA) နှင့် မှုံးဒြော စရိတ်လီခေါ်လီ၊ ဟွာ့န်အခွဲ့လာကကျော်လီနဲ့ကျို့စုတုလ်ဘာ်လာ်ချုပ်အား ဆုတ်အိုင်ချုပ်သိမ်းနဲ့ ဆုတ်ချုပ်အား လဲလို့တော်တယ်အကိုးနှင့်လို့ ကျို့စုလာနှင့်ဘာ်လာ်စု HCFSA လာကပေါ်စုနှင့်နှစ်တုလ်ဘာ်ဘာ်လာ်စုတဲ့လို့တော်တယ်နှင့်ဘာ်ဘာ်လာ်စုတယ်လဲအကိုးနှစ်တာဘူးဘာ်။

နှစ်လအား HCFSA စုစုပေါင်အိမ်တွဲဝံ \$25 ဖဲနံပါတ်လက် နှစ်ခုအောင် သူနှစ်စဉ်၏
ပူးလေ၊ တွဲအိမ်ကိုတော်တိုင်ကျေအနံပါတ် (2027) အရို့ ပေါ်တွဲလေ၊
\$660 သဲပဲလို့။

ດູ້ທີ່ຈະມາດັ່ງກຳນົດໃນປີ 2025 ແລ້ວ 2026 ແລ້ວເຕັມເປົ້າໄສເມື່ອ \$640 ລ້າຍີ່.

စုစုပေါင်းသနာလာနာ မှုဆိပ်ခိုက်ထွိုးအလဲ

အခံလောက်၏တွက်ထွေဆုံးသူမျှသူးလဲအစစီဒါအပဲ၊နှော့လိုက်ပြုစုစုတဲ့သူးဟုဘုရားသွေ့စွဲတို့ဟင်လတော်ဝယ်အီလေမှုပါဝီတွက်ထွေဖြလိုလေမှတမူ့ပုံဖို့တော်ပို့ပဲအေားလဲတယ်အဂိုလို့နှော့လိုက်ပြုစုစုပါတယ်လာ\$7,500လာဟံ့ဖို့ဖို့တွက်သွေ့ဘုရားတွေ့လေတော်တို့ကျေပြီတန်အဂိုလို့၊နှေ့NCFlexအေးကုလေကဗျာ့တွက်ထွေဖြလိုလေအေားလဲကြေးပဲဘုရာ့ပဲတယ်အဂိုပို့တော်လေစုလေနှစ်ရှိလောက်သလို့

တုအုပ်ကိုတုဘာ့ဒီဘုတ်အတုတို့ကဲ့

တော်ဒီဘာ့သုတေသနအတော်တိုင်ကျွေးဇူးတယ် လာတော်ဘာ့ဒီဘာ့သုတေသနလိုအပ်တယ်အဂါးဒီဘာ့ဘာ့သုတေသနအတော်ကိုထိုးသုတေသနလာတော်တိုင်ပါ။ နသူကျိုးဒုံးအဲဖော်နသုတေသနလုပ်လုပ်၊ အဒီ၊ တို့မှတ်လုပ်တော်အပ်ပေးကသုတေသနအပြုလေတော်စုံထိုးဟုလည်းကောင်းအားဖြင့် စေတယ်၊ ဖိုသုတေသနတို့တော်မှတ်လုပ်လုပ်၊ တို့မှတ်လုပ်ခဲ့ကဆုံးဟုလည်းကောင်းမေးမြန်မှတ်လုပ်လုပ်၊ ပန်ရှိကျွေးတယ် မတဲ့မှတ်လုပ်မှတ်အဲလဲထံလဲတော်လုပ်။ နကန္တာ့တော်အဘူးတယ်အားဖြင့်လေနှင့်ကောင်းဒီဘာ့သုတေသနအတော်တိုင်ပါ။

တုအုပ်ကိုတော်လိုက္ခာလျှင်အပေါ်၏ဖုန်းအပေါ်တို့တို့ခံလော်အိမ်ဒီးတဲ့ဂဲလိုကဲ
တုဘာ့ထံးအတွက်နှစ်သူ့၊ တုဘာ့မဲ့သူ့မဲ့ဆုံးခုံးချုပ်ချုပ်တုဘာ့ဒီးတဲ့ဟေးကုတ္တာ
လို့အကောင် အတွက်နှစ်ထဲမဲ့တော်လိုက္ခာလျှင်အပေါ်တို့၏မဲ့အိမ်ဒီး
ကုပ္ပါဒ်ဘာ့အဘားလျှင်တို့ဒီးဟုရှိတဲ့မေတ္တာမဲ့စောင့်ပေါ်လိုက်ပါဟိုအခါးလို့
တုအုပ်ကိုအပေါ်လျှင်နာ်ဟုလိုက်တလဲဟုလိုတလဲ ဖူးလော်:

တုအုပ်ကိုအပတီး	တုအုပ်ကိုအပတီးဖူး	တုအုပ်ကိုအပတီးထိုစိုး
ထပ်မံတွင်	\$6.94	\$15.98
ပျောတ္ထဒီဒီမီ၀၈	\$11.50	\$28.46
ပျောတ္ထဒီဒီးဖါ(တဖုန်)	\$13.64	\$31.26
ပျောတ္ထဒီဒီးဟံသာဖို့	\$18.20	\$43.72

ခေါ်သီးတုလ္လာအဂတနိုင်

ယုတေသနတိုင်ကျွေအတည်ပြုလာသောခါအကျိုလာစီးသနဲ့တိုင်သူးလာနဲစာတိုင်
အုပ်ကိုတတ်ပို့လုပ်ဖိုးတာ ဆဲလိုပါလိုတို့လိုပါဆီတယ်တက္ခာ့တိုင်ကျွေအတည်ပြု
ထာလာသောခါ ဟုရှိထိုပ်တော်နှင့်ဘျားတယ် ဒီး/မှတ်မှု တံ့းတော်မာ့လိုပါ။
ဒ်လျော့ရှုပ်လျော့လာတော်အို့သူးအို့တက်နှုန်းတို့အုပ်ကိုအောင်တိုင်ကျွေတယ်
နှုန်းလိုပါဆီလိုသားလို့၊ တံ့းအုပ်ကိုအောင်အပျော်လာနာ့သာ့ဟုရှိတယ်
ဒီးသနဲ့တိုင်သူးလာ တိုင်ကျိုဂျာပြုလာနုတုတယ်အို့ဒီး နမ့်ပုံထာလာနကအုပ်ကို
ထဲနဲ့မှတ်မှုနဲ့နဲ့အောင်အပျော်လိုပါ။ တံ့းအုပ်ကိုအောင်အပျော်လာနာ့သာ့တယ်
ဘုံးတယ် လာတော်နှင့်ဘျားတယ်၊ အပေတ်ထိုး၊ ဒီးအပေတ်တိုင်ကတော်တပ်
တိုးအပျော်လာနာ့ဟုရှိတဲ့ ဒိုင်လုပ်အံ့ဌံး

တုတိယကျေအခံဟော တုသမ္မသမီး ဆူးချွဲတန်ဖို့ အဘားလဲ လာနဲ့ ဒီနပါ
ဟံသာဖို့အကိုင်းလဲတဲ့ တုတိယကျေအခံကော်ဘူးလဲထဲလဲဘန့် ဒီသနဲတိသုံးလာ
တဲ့အောက် လာနယ်ထဲဝဲဘာဖို့မို့လဲ။

တုအောက်အပါလာနာ်ဟုတ်လိုက်တလိုက်တလို ဖိုလာလုံး

တုအုပ်ကိုအပတ်၏	တုအုပ်ကိုအပ ထိုဖူး	တုအုပ်ကိုအပ ထိုစီ	တုအုပ်ကိုထို ကတ်အပတ်၏
ထပါမေတ်စီ	\$6.06	\$14.42	\$19.26
ပုံမေတ်စီဒီ ဟန်စီလီ	\$10.02	\$23.90	\$31.84

တုန်လာအလီဘာုံယို့တဖူ

တုအုပ်ကိုအတတ်ပေါ်ကျွဲ့ခံခြင်းကဲ့သို့မဟုတ်ဘုရားမြတ်စွာလေအလီဘာ့ယို့
ဘုရားနှင့်အခါဒ်သီးသားတွေပါ၊ ကလ္လာဖူး၊ ခဲစွာ၊ ချိန်စွာသို့ပေါ်ကိုတော်ဘား၊ ဒီးဆံ့ဘု့
ဆာတွေပါအကလုံ 1, ဒီးအဂါလီး။ တုအုပ်ကိုအတတ်ပေါ်ကျွဲ့နှင့်ကဲ့သို့မဟုတ်ဘုရားမြတ်စွာပေါ်
တုလာ \$15,000, \$25,000, မှတုလာ \$40,000 (တုမျှောက်ယူလိမ့်)။

လာတ်ခါတ်မံအဖြစ်ရှိ၊ ၃၃၃။သန္တထိသေးလာတ်အုပ်ကိုတော်ကျေလာနယ့်ထာဒီအဖြစ်ခိုင်လို့၏နသုန်တွေ့ကျွေးဖြူနသေးသူလို့၏တလာလာဘုရားတလဲတို့၏အလဲနှင့်သေးသန္တထိသေးလာတ်ကျွေးဖြူနသေးစုံဖို့အခါကတာဝါလာနယ့်ထာဒီနှင့်၊ ဒီပေါ်လာနကုရာ့ဘာမာစာအို့၊ (ထောက်ကြစ်မှုများအားဖြင့်)၌၏

တုတိယျေသာခါလန် ကျူးဘာတန်တွေ့ဆုံးခြားတော်မြဲမိုး၊ တုမေဂျိ COVID-19 ဒီးတုတိယျေသာခါလန်အတွက် ပျော်တယ်။

တလောက်တလိတ်လုပ်ဘုရားလုပ်စွဲအပူပေါ်နမိဝင်အကြီးသောကျထိုးလာနေားနံပါတ်အဖြစ်ပေါ်လိုက်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတော်လုပ်ဘုရားလုပ်စွဲအကြီးသောကျထိုးလာနေားနံပါတ်အဖြစ်ပေါ်လိုက်ပါ။

ပျေမေတ္ထိစီ အနံ့	\$15.000	\$25.000	\$40.000
<25	\$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

တုအုပ်ကိုလဲလေနသုဟ္မာတလိဘုတလိအဒီတဖုံး



တိပိဋကဓရ

ကိုပူဇော်ချုလာအစားအနှစ်များပဲတော်ဒါရို့မှုအဂီးလိုထံးလေကပဲဖော်တော်ဒါရို့
ဆွဲတို့ချုပ်အဂိုင်လီ၏ ဒီဇိုင်း MetLife, NCFlex ဟုတ်လိုပဲတော်ကြွေ့မဲ့တော်
တော်ကြွေ့သောပေါ်လာအဟန္တာများကြွေ့မဲ့လိုပဲလိုအလဲဒီမဲ့တော်ကြွေ့တို့အကြောင်း
လီ၏ တော်ကတိုင်းစွဲတို့ဒီဇိုင်းနှင့်ဘုရားတော်ကြွေ့ဆွဲနှင့်နာကာသာ်ဟူ့ဆုံးအောင်လျှော့နည်း
တော်ကြွေ့တော်ပေါ်ဘုရားတော်က ကလို့ဆောင်လိုသံးလီ၏

လဲကွုစ္စမဲကသံ့သရှုပ်လာအိသီးတုပ္ပါဒ္ဓားတကလေး၏ဘာ့ဆုံးဟန်ကိုကျိုးစုံနဲ့လည်းပူးနေး MetLife မဲကသံ့သရှု (PDP) အခါလဲး။

တုအုပ်ကိုအပျော်လာနာ်ဟုံးတလိဘာ်တလိ ဖိုလာလုံး

တုအုပ်ကိုအပတ်	တုအုပ်ကိုအပတ်ထိနိုင်	တုအုပ်ကို၏အလေးလျှေ	တုအုပ်ကိုအပတ်ဖျော်
ထပါမေတ်၏စီ	\$58.76	\$37.94	\$25.64
ပုံမေတ်ဖြူဒီဒမီ၀၈	\$117.88	\$76.06	\$51.70
ပုံမေတ်ဖြူဒီဒ (တယ်)	\$127.12	\$82.40	\$55.54
ပုံမေတ်ဖြူဒီဟဲဖူဒီ	\$208.12	\$130.22	\$88.50

မြတ်ထံ

NCFlex မ်းတွေထံ၌အတွေထိုးကဲခြင်းပဲသာခါ လာနယူထာအီသူး :

တုန်ခိုင်အေပတ္တာ	ရွှေချုပ်လဲအတု ရွှေတုကြုံ	ရှိခိုင်ထံး အတုရွှေ တုကြုံ	တုရွှေတု ကြုံအေပ တ္တာထိ
ထပါမေတ်ဖို့	တုအပူတအိုဘာ့	\$4.50	\$8.00
ပုံမေတ်ဖို့ပီးဟံသာဖို့	တုတဘာ့ထွဲ	\$11.66	\$20.52

TRICARE တုမာပြုအတ်တိုက္ချွဲ - လာ ပုံသုံးဖိအိုနှင့်ဘုံးကွိုး
လာမှုဒါအရိုး

လာခဲ့အဲနဲ့ TRICARE Select, Prime မှတ်မှု TRS တော်၏
ဘျားလာအသာ်တွဲဟုံ်တိုင်အီ ဒီဖြူ Military Community (သူ့မှု
သံရာဘိ ပုံတေစ) နှင့် ဘုရားသုတေသန နှင့်နားသုတေသနဘျားအံသာ၊ ဒီးမှုတ်
လာအ ဟုံ်တွဲနှင့်ဘျားလာတေအပူးတယ်လာတပ်ဖူးလာ တယ်လာတယ်။ TRICARE လို့
TRICARE ဒီး TRICARE တဗောဓါတ်အတော်တိုင်ကဲ့နော် မာယ်လို့သား
တ်ဒီသီးကမာအောင်တိုင်နှင့်ဘျားတယ် ဒီးမစုစလို့နာတ်ဟုံ်အောင်
တ် အဘူးအလုံတယ်လို့။

တုအိုက္ခာအပတ်	တုအပုံ
ထပါမေတ်စိ	\$60.50
ပျမေတ်ဖိုးဒီမီဝါ၏	\$119.50
ပျမေတ်ဖိုးစိ(တဖွဲ့)	\$119.50
ပျမေတ်ဖိုးဟန်ဖိုး	\$160.50

တုတဟံန်မဒါလာဘာ်အဂ်