လွတ်လပ်စွာစာရင်းပေးသွင်းမှုအတွက် အဓိကမှတ်သားဖွယ်များ

2026 ခုနှစ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

ဝန်ထမ်းဟူသည် လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ အရေးပါဆုံးသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဖြစ်ကြောင်း သိရှိနားလည်သည်နှင့်အညီ HelloFresh က မိမိတို့၏ဝန်ထမ်းများ ကျန်းမာသုခနှင့်ပြည့်စုံစေရေးအတွက် မြှုပ်နှံဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘက်စုံအကျိုးခံစားခွင့်အစီအစဉ်သည် ဝန်ထမ်းအားလုံးအတွက် လိုအပ်ချက်အသီးသီးနှင့်ကိုက်ညီသော အကူအညီများကို အကုန်အကျသက်သာစွာ ရယူနိုင်စေရန် စီစဉ်ဖြည့်ဆည်းပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပေးသော အကျိုးခံစားခွင့်များသည် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေး၊ ဘဝအာမခံချက်ရှိရေး နှင့် ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များ ပြည့်မီဖော်ဆောင်နိုင်ရေးတို့၌ သင်တို့ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

HelloFresh သည် 2026 ခုနှစ်အတွက် အစီအစဉ်အပြောင်းအလဲများစွာ ပြုလုပ်ရန်သာမက ဝန်ထမ်းတို့၏ စာရင်းသွင်းမှုကိစ္စအတွက် အကူအညီအရင်းအမြစ်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်လည်း စီစဉ်ထားပါသည်။ အပြောင်းအလဲများနှင့်စပ်လျဥ်း၍ သင့်အနေဖြင့် **ဤစာစောင်ပါ ဖော်ပြချက်အကျဉ်းချုပ်**ကို ဖတ်ရှုပါ။ **အပြည့်အစုံဖတ်ရှုလိုပါက အောက်ပါ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်၍ အကျိုးခံစားခွင့်လမ်းညွှန်နှင့်မိုက်ခရိုဆိုက်၌ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်**။ ထို့အပြင် **စာရင်းသွင်းမှုဆိုင်ရာ ရုံးထိုင်အကြံပေးများနှင့် လာမည့်ရက်သတ္တပတ်များထဲ တွေ့ဆုံ၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်အတွက်လည်း ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါသည်**။

2026 ခုနှစ်အတွက် မိမိတို့အလိုရှိရာ အာမခံများ ရယူရန် Workday စာရင်းသွင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

အပြောင်းအလဲများ

- တတိယမြောက်အဖြစ် ဆေးကုသမှုပလန်သစ်တစ်ခုကို HelloFresh က တိုးချဲ့ပေးထားပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြန်ထုတ်ပေးငွေစာရင်း (HRA) ပါသော Open Access Plus (OAP) စရိတ်မျှခံမှုပလန် ဖြစ်သည်။ ကနဦးနုတ်ယူငွေ $5,000 သတ်မှတ်ထားပြီး အလုပ်ရှင်မှ ငွေဖြည့်ပေးသော၊ ဝန်ထမ်းဘက်ကလည်း စရိတ်မျှခံရသော အကောင့်အခြေပြုပလန်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းဘက်မှ လစာအဖြတ်ခံ၍ထည့်ဝင်သည့် ပမာဏအတွက် HelloFresh က 100% တန်းတူလိုက်ပါထည့်ဝင်သည်။
- ဒုတိယမြောက်အဖြစ် သွားဘက်ဆိုင်ရာပလန်သစ်တစ်ခု တိုးချဲ့ပေးထားသည်။ ယင်းပလန်ကို ရိုးရိုးနှင့်အထူး ဟူ၍ အဆင့်နှစ်မျိုးဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်ပြီး HelloFresh က ပရီမီယံကြေး လိုက်ပါထည့်ဝင်ပေးမည်။
- အရေပြားကြိုတင်ထိန်းသိမ်းရေး ဆေးစစ်မှုများနှင့်စပ်လျဥ်း၍ HRA နှင့် သမားရိုးကျ စရိတ်မျှခံမှုပလန် နှစ်မျိုးလုံးအတွက် HelloFresh က 100% ကျခံပေးမည်။ HSA ပါသည့်၊ ကနဦးနုတ်ယူငွေများသည့် ကျန်းမာရေးပလန် (HDHP) မျိုး ဖြစ်ပါက ကနဦးနုတ်ယူငွေ အကျေပေးဆောင်ပြီးနောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က 100% ကျခံပေးသည်။
- Allstate/Standard ၏ အသက်နှင့်ကာလရှည်စောင့်ရှောက်မှု အာမခံ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- MetLife ၏ ဥပဒေရေးရာအာမခံ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသော အပြောင်းအလဲများ

- ဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်အတွက်သာရယူသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြန်ထုတ်ပေးငွေစာရင်း (HRA) ပါ OAP စရိတ်မျှခံမှုပလန်မှအပ အခြားသော ဆေးကုသမှုပလန်နှင့်အာမခံအဆင့် အားလုံးတို့အတွက် လစာအဖြတ်ခံ၍ ထည့်ဝင်ရမည်။ ဆေးကုသမှုပလန်အားလုံး၌ တယ်လီကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု (MDLive) အတွက် HelloFresh က 100% ကျခံပေးမည်။
- သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် စာရင်းသွင်းကာလအတွင်း၌ ရေရှည်မသန်စွမ်းမှု အထူးအာမခံ နှင့် ထပ်ဆောင်းအသက်အာမခံ တို့ကို အစစ်အဆေးမရှိ ဝယ်ယူနိုင်မည်။
- ကျန်းမာရေး စုငွေစာရင်း (HSA) ပလန်ပါသော ကနဦးနုတ်ယူငွေများသည့် ကျန်းမာရေးပလန် (HDHP) အတွက် ကနဦးနုတ်ယူငွေနှင့်အိတ်စိုက်ကုန်ကျငွေ စုစုပေါင်းသတ်မှတ်ချက်ကို $3,400 အထိ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ အာမခံအဆင့်အားလုံးအတွက် လစာအဖြတ်ခံ၍ ပရီမီယံကြေးသွင်းရန် သတ်မှတ်ထားသည်။
- အမြင်အာရုံဆိုင်ရာပလန်များအတွက် ပရီမီယံကြေးကို ဝန်ထမ်းဘက်က 100% ကျခံရမည်။

သင်သည် လက်ရှိတွင် $1,000 ကနဦးနုတ်ယူငွေ သတ်မှတ်ထားသည့် သမားရိုးကျ OAP စရိတ်မျှခံမှုပလန်၌ ပါဝင်နေသည့်အပြင် လွတ်လပ်စွာစာရင်းပေးသွင်းမှုကာလအတွင်း စာရင်းပြန်သွင်းရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက HDHP သို့ အလိုအလျောက် ကူပြောင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက စာမျက်နှာ 2- 3 ကို ကြည့်ပါ။

HELLO FRESH

စကန်ဖတ်ရန် ကုဒ်

ဤစာစောင်၌ အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြပေးထားသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း အပြည့်အစုံဖတ်ရှုနိုင်မည့် အကျိုးခံစားခွင့်လမ်းညွှန်နှင့်မိုက်ခရိုဆိုက်

ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

အရေးကြီးအချက် ဤနှစ်၏ လွတ်လပ်စွာစာရင်းသွင်းကာလအတွင်း၌ မဖြစ်မနေ ပါဝင်၍ စာရင်းသွင်းရမည်။ ပလန်ရွေးချယ်မှု မပြုပါက သင်နှင့်သင့်မှီခိုသူတို့အတွက် HDHP ဆေးကုသမှု ပလန်နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အခြေခံပလန်တို့ကို အလိုအလျောက်ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့အလိုအလျောက်ရွေးချယ်ပေးသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင့်အနေဖြင့် ကန့်ကွက်ခြင်းမရှိ လက်ခံရယူလိုသည့်တိုင် စာရင်းသွင်းမှုတွင် ပါဝင်၍ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း၊ စာရင်းသွင်းမှုအထောက်အထား ရယူခြင်း၊ လိုရာသုံး ငွေစုအကောင့် (FSA) စာရင်းသွင်း/နုတ်ထွက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

လွတ်လပ်စွာစာရင်းသွင်းကာလဆိုသည်မှာ အကျိုးခံစားခွင့်ပြောင်းလဲရွေးချယ်ရန် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ခွင့်ပြုပေးထားသော ကာလမျိုး ဖြစ်သည်။ **2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်မှ 2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 18 ရက်အထိ**ဖြစ်သော ထိုကာလအတွင်း၌ ပြောင်းလဲရွေးချယ်မှုတစ်စုံတစ်ရာ မပြုလုပ်ပါက သင့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောဘဝဖြစ်ရပ်များ ကြုံတွေ့မှသာလျှင် စာရင်းသွင်းကာလပြင်ပ၌ အပြောင်းအလဲလုပ်ခွင့် ရရှိပါလိမ့်မည်။ စာရင်းသွင်းကာလပြင်ပ၌ ထိုသို့အပြောင်းအလဲလုပ်လိုပါက ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားအပြီး 31 ရက်အတွင်း Workday တွင် မွေးစာရင်း၊ လက်ထပ်စာချုပ် စသည့် သက်ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းတင်ပြ၍ ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရပါမည်။

- 2026 ခုနှစ်အတွက် စာရင်းသွင်းမှုဆိုင်ရာ စာစောင်များကို **benefitsgo.com/hellofresh** ၌ လေ့လာနိုင်ပါသည်။
- လွတ်လပ်စွာစာရင်းပေးသွင်းမှုကာလအတွက် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်နည်းမှာ -
  - **အွန်လိုင်း** - **https://wd103.myworkday.com/hellofresh/login.htmld** ၌ (သို့တည်းမဟုတ် Workday မိုဘိုင်းအက်ပ်၌) အကောင့်ဝင်ပါ။
  - **ဖုန်း** - HelloFresh Benefits and Payroll Connect ထံ **1-877-431-7867** မှ တစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပါ (တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ကြား၌ CST 8 AM နှင့် 5 PM အတွင်း ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှု ရယူနိုင်သည်)။

  နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်မှစ၍ 2026 ခုနှစ်အတွက် စာရင်းသွင်းနိုင်သည့်အပြင် ပလန်ပြောင်းလဲရွေးချယ်ခြင်း၊ ထပ်ဆောင်းအကျိုးခံစားခွင့်များ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု FSA သို့မဟုတ် မှီခိုသူ FSA ပြောင်းလဲရွေးချယ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- Workday တွင် စာရင်းသွင်းဖောင်ပုံစံ ဖြည့်သည့်အခါ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းသော်လည်းကောင်း လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ၎င်း၌ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ လိပ်စာနှင့် တော်စပ်ပုံတို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးရမည်။
- ထိုဖောင်ပုံစံကို 2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 18 ရက်မတိုင်မီ ဖြည့်သွင်းပေးပို့ပါ။ 2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 18 ရက်နောက်မှ ပေးပို့လာသည့် ဖောင်ပုံစံများကို **မည်သည့်အကြောင်းပြချက်ဖြင့်မျှ လက်ခံပေးမည်မဟုတ်ပါ။**
- အကျိုးခံစားခွင့်ရွေးချယ်ခြင်းအတွက် အတည်ပြုချက်ကို အီးမေးလ်ဖြင့်ပေးပို့မည်မဟုတ်သောကြောင့် ပရင့်ထုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ဖိုင်သိမ်း၍ဖြစ်စေ၊ စခရင်ရှော့/ဓာတ်ပုံရိုက်ယူ၍ဖြစ်စေ အထောက်အထားရယူကာ သိမ်းဆည်းထားသင့်ပါသည်။

401(k) ပလန်အတွက်မူ **voyaretirementplans.com** ၌ အကောင့်ဝင်၍ဖြစ်စေ၊ Voya Retire အက်ပ်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ မည်သည့်အချိန်၌မဆို ပြောင်းလဲရွေးချယ်နိုင်သည်။ ယင်းအတွက် စာရင်းမသွင်းရသေးပါက **enroll.voya.com** ၌ အကောင့်သစ်ဖွင့်၍ စာရင်းသွင်းနိုင်သလို **1-888-311-9487** သို့ ခေါ်ဆို၍လည်း စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းရန် ပလန်နံပါတ် **551637** နှင့် စစ်ဆေးအတည်ပြုကုဒ် **55163799** တို့ ထည့်သွင်းပေးပါ။

စာရင်းသွင်းကာလ သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်များ

ဝန်ထမ်း/မှီခိုသူ အမျိုးအစား	စာရင်းသွင်းခွင့်ရှိသည့် ကာလ	အကျိုးခံစားခွင့် စတင်အကျုံးဝင်သည့်ရက်စွဲ
လက်ရှိဝန်ထမ်း	2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်မှ 2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 18 နေ့အထိဖြစ်သော လွတ်လပ်စွာစာရင်းသွင်းကာလအတွင်းသာ ဖြစ်သည်။	2026 ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်
ဝန်ထမ်းအသစ်	2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်မှ 2025 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ 31 ရက်ကြား အလုပ်စဝင်သည့် ဝန်ထမ်းသစ်များအနေဖြင့် 2025 ခုနှစ်တွင် အပြိုင်စာရင်းသွင်းမှုပုံစံဖြင့် စာရင်းသွင်းရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လက်ရှိနှစ်အတွက် ဝန်ထမ်းသစ်အဖြစ် စာရင်းသွင်း၍ အတည်ပြုချက်ကျပြီးပါက ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ်အတွင်း၌ 2026 ခုနှစ်အတွက် ပလန်ရွေးပေးရပါမည်။	
သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောဘဝဖြစ်ရပ် (QLE) ကြုံတွေ့ရသည့် ဝန်ထမ်း	2025 ခုနှစ်ပလန်အတွက် QLE အဖြစ် စာရင်းသွင်း၍ 2025 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်ကျော်မှ အတည်ပြုချက်ရရှိပါက ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ်အတွင်း၌ 2026 ခုနှစ်အတွက် ပလန်ရွေးပေးရပါမည်။	

2026 ခုနှစ် အကျိုးခံစားခွင့်များဆိုင်ရာ အဓိကမှတ်သားဖွယ်များ

အကျိုးခံစားခွင့်အမျိုးအစား	2025 ခုနှစ်၌ ရွေးခဲ့သည့်ပလန်များအတိုင်း 2026 ခုနှစ်တွင် အလိုအလျောက်စာရင်းသွင်းပါမည်လား။	ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေး ပြင်ဆင်ပေးရန် လိုမလို	ဝန်ထမ်း၏ ရွေးချယ်မှု	HelloFresh ၏ သတ်မှတ် ဖြည့်ဆည်းပေးမှု
ဆေးကုသမှု/ဆေးညွှန်းပါဆေးဝါး (Rx)	စာရင်းပြန်သွင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ မသွင်းပါက လက်ရှိပလန်အစား HDHP ပလန်၌ အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းပေးမည်။	X	X	
သွားဘက်ဆိုင်ရာ	စာရင်းပြန်သွင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ မသွင်းပါက လက်ရှိပလန်အစား သွားဘက်ဆိုင်ရာ အခြေခံပလန်၌ အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းပေးမည်။	X	X	
အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ	သွင်းပါမည်	X	X	
ကျန်းမာရေး စုငွေစာရင်း (HSA)	သွင်းပါမည်	X	X	
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုရာသုံး ငွေသုံးအကောင့် (FSA)	အသစ်ထပ်ရွေးပေးရမည်	X	X	
မှီခိုသူစောင့်ရှောက်မှု လိုရာသုံး ငွေသုံးအကောင့် (FSA)	အသစ်ထပ်ရွေးပေးရမည်	X	X	
မတော်တဆမှု၊ အပြင်းအထန်နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် ဆေးရုံတက်ကုသမှုစရိတ်တို့ဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းအာမခံ	သွင်းပါမည်	X	X	
လမ်းစရိတ်သုံး ငွေသုံးအကောင့်	သွင်းပါမည်	X	X	
ယာဉ်ရပ်နားခသုံး ငွေသုံးအကောင့်	သွင်းပါမည်	X	X	
ဝန်ထမ်းအတွက် အသက်နှင့် AD&D အခြေခံအာမခံ	သွင်းပါမည်	X		X
ဝန်ထမ်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်/အတူနေသူနှင့် သားသမီးတို့အတွက် အသက်နှင့် AD&D ထပ်ဆောင်းအာမခံ	သွင်းပါမည်	X	X	
ကာလတို မသန်စွမ်းမှု	သွင်းပါမည်	X		X
ရေရှည် မသန်စွမ်းမှု	သွင်းပါမည်	X		X
ရေရှည်မသန်စွမ်းမှု အထူးအာမခံ	သွင်းပါမည်	X	X	
401(k) အငြိမ်းစားပလန်	သွင်းပါမည်	X	X	
ဝန်ထမ်းကူညီထောက်ပံ့ရေး ပလန် (EAP)	ရွေးချယ်ပေးရန် မလိုအပ်	X		X
ကလေးနှင့်ဘိုးဘွားစောင့်ရှောက်ရေး ရန်ပုံငွေ	ရွေးချယ်ပေးရန် မလိုအပ်	X		X
ဆေးကုသခလျှော့ဈေး ပလန်	ရွေးချယ်ပေးရန် မလိုအပ်	X		X
အသက်နှင့်ကာလရှည်စောင့်ရှောက်မှု အာမခံ	အသစ်ထပ်ရွေးပေးရမည်	X	X	
Premier Plus အိုင်ဒီခိုးယူမှုအာမခံ	အသစ်ထပ်ရွေးပေးရမည်	X	X	
ဥပဒေရေးရာ အာမခံ	အသစ်ထပ်ရွေးပေးရမည်	X	X	

ပိုမိုသိရှိလိုပါက အွန်လိုင်းဝက်ဘ်ဆိုက်၌ လေ့လာပါ။

2026 ခုနှစ်ပလန်အတွက် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည့်၊ ကယ်ရီယာများအကြောင်း ကြော်ငြာစာစောင်၊ ဗီဒီယို အစရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်ဟူသမျှကို **benefitsgo.com/hellofresh** တွင် ရယူလေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိလိုပါကလည်း **MyHelloFreshBenefits.com** ၌ အချိန်မရွေး လေ့လာနိုင်သည်။ ယင်းဝက်ဘ်ဆိုက်များအတွက် အကောင့်သစ်ဖွင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကွန်ပျူတာမှဖြစ်စေ၊ တက်ဘလက်မှဖြစ်စေ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းမှဖြစ်စေ အချိန်မရွေး ဝင်ကြည့်နိုင်သည်။ **ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ဘာသာစကားပြောင်းလဲလိုပါက ပင်မစာမျက်နှာ၏ ဘယ်ဘက်အပေါ်ထောင့်ရှိ မီနူးကို ဆွဲချ၍ ရွေးချယ်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။**

ကျန်းမာရေးပလန် ငွေစာရင်းများအကြောင်း

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြန်ထုတ်ပေးသည့်ငွေစာရင်း (HRA) ဆိုသည်မှာ

HRA ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် ဆေးကုသစရိတ်များအတွက် အလုပ်ရှင်ဘက်က ငွေပြန်ထုတ်ပေးသည့် အကျိုးခံစားခွင့်ပလန် ဖြစ်သည်။ HRA ရှိပါက သင့်အနေဖြင့် အိတ်စိုက် ကုန်ကျရမှု သက်သာမည့်အပြင် ဆေးကုသမှုအတွက် ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်သုံးစွဲနိုင်ပါမည်။

ဤပလန်ဖြင့် HRA ရရှိထားသည့် ဝန်ထမ်းသည် ဆေးကုသစရိတ်နှင့်တကွ ဆေးညွှန်းပါဆေးဝါးခများအတွက် ထိုငွေစာရင်းဖြင့်ပင် စတင်ပေးချေနိုင်ပါသည်။ ထိုကုန်ကျစရိတ်အတွက် ငွေပြန် တောင်းလွှာတင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ငွေစာရင်းထဲ အလုပ်ရှင်မှ ထည့်ပေးသည့် ငွေဖြင့် ဆရာဝန်ခ၊ ဆေးဖိုးဝါးခ အစရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များ ပေးချေနိုင်ပါသည်။

တစ်ဦးချင်းအဖြစ် စာရင်းသွင်းပါက HelloFresh က သင့် HRA ထဲသို့ $100 ထည့်ပေးပါသည်။ မှီခိုသူအတွက်မူ $200 ဖြစ်သည်။ HRA ထဲသို့ ထည့်ပေးသည့်ငွေသည် ကုမ္ပဏီ၏ ထောက်ပံ့မှုဖြစ် သဖြင့် ယင်းအတွက် လစာအဖြတ်ခံရမည် မဟုတ်ပါ။

***သတိပြုရန်**မှာ ထိုငွေစာရင်းထဲရှိငွေကို အကုန်မသုံးလျှင် နှစ်ကုန်လျှင် သက်တမ်းကုန်ပါသည်။*
ထိုငွေကုန်သွားပါက နှစ်မကုန်မီ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့် အသုံးစရိတ်အားလုံးအတွက် မိမိဘာသာ အိတ်စိုက်ကျခံရပါမည်။

ကျန်းမာရေး စုငွေစာရင်း (HSA) ဆိုသည်မှာ

HSA ဆိုသည်မှာ အခွန်သက်သာခွင့်ရ စုငွေစာရင်းဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်များအတွက် အကုန်အကျသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အခွန်မဆောင်မီလစာ၏ အချို့အဝက်ကို ထိုငွေစာရင်းထဲ ဖယ်ထားပြီးလျှင် ကနဦးနုတ်ယူငွေ၊ စရိတ်မျှခံငွေ၊ စရိတ်မျှခံရာခိုင်နှုန်း အစရှိသည့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အသုံးစရိတ်များအတွက် ပြန်ထုတ်သုံးနိုင်သည်။

HDHP ၌ စာရင်းသွင်းထားခြင်း၊ Medicare ၌လည်းကောင်း၊ TRICARE ၌လည်းကောင်း၊ HDHP မဟုတ်သော ပလန်တစ်ခုခု၌လည်းကောင်း စာရင်းမသွင်းထားခြင်း၊ အခြားတစ်ဦးတစ် ယောက်၏အခွန်ပြန်အမ်းငွေအပေါ် မှီခိုနေသူ မဟုတ်ခြင်း၊ အထွေထွေကျန်းမာရေး FSA သို့မဟုတ် HRA မရှိထားခြင်း ဟူသည့်အချက်များ ပြည့်စုံမှသာလျှင် HSA ထဲ ငွေထည့်ဝင်နိုင်သည်။

သင်မည်မျှထည့်ဝင်နိုင်သနည်း။	2026 ခုနှစ်အတွက် တစ်နှစ်တာ အခွန်လွတ်ထည့်ဝင်ငွေ ကန့်သတ်ချက်*
တစ်ဦးချင်းအာမခံ	$4,400
မိသားစုအာမခံ	$8,750

အသက် 55 နှင့်အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာမန်ထက် **$1,000 ပိုမိုထည့်ဝင်နိုင်သည်။*

ပလန်တို့၏ အားသာချက်နှင့်အားနည်းချက်များ

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြန်ထုတ်ပေးငွေစာရင်း (HRA) ပါသော Open Access Plus (OAP) စရိတ်မျှခံမှုပလန်	သမားရိုးကျ Open Access Plus (OAP) စရိတ်မျှခံမှုပလန်	ကျန်းမာရေး စုငွေစာရင်း (HSA) ပါသော ကနဦးနုတ်ယူငွေ များသည့် ကျန်းမာရေးပလန် (HDHP)
ကနဦးနုတ်ယူငွေ $5,000 ဖြင့် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း အသုံးစရိတ်အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် အလုပ်ရှင်မှထောက်ပံ့သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြန်ထုတ်ပေးငွေစာရင်း (HRA) ဖြင့် ပေးချေနိုင်သည်။ အလုပ်ထွက်ပါက HRA ထဲရှိ လက်ကျန်ငွေများကို ဆုံးရှုံးမည်။	ကနဦးနုတ်ယူငွေ $1,000 ဖြင့် အနိမ့်ဆုံးဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ဆေးကုသစရိတ်နှင့် ဆေးညွှန်းပါဆေးဝါးခများအတွက် အစမှပင် စရိတ်မျှခံရမည်။ HSA နှင့် HRA တို့ မပါရှိ။ ဝန်ထမ်းဘက်မှ လစာအဖြတ်ခံ၍ ထည့်ဝင်ရမှုအရ ပျမ်းမျှအားဖြင့် စရိတ်အကြီးဆုံးဖြစ်သော်လည်း စရိတ်မျှခံမှု မစသေးသရွေ့မှု အိတ်စိုက်ကုန်ကျစရိတ် ပိုသက်သာသည်။	ကနဦးနုတ်ယူငွေ $3,400 မပြည့်မချင်း မိမိဘာသာ အိတ်စိုက်ကျခံရမည်။ ထို့နောက်တွင် သင့်ကုန်ကျစရိတ်အများစုအတွက် ပလန်ဘက်က ဝင်ကျခံပေးမည်။ သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစုငွေစာရင်း (HSA) ထဲသို့ အခွန်လွတ် လစာဖယ်ထားနိုင်သည့်အပြင် သင်အလုပ်ပြောင်းသည့်တိုင် ထိုငွေကို ဆက်လက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်။