



December 2025

Benefits News

This email has been sent by Mercer on OEBB's behalf.

Muscle and Bone (Musculoskeletal) Health

What is the muscle and bone system? In general, it refers to the condition of your muscles, bones, joints, and connective tissues, and how effectively they work together. According to the American Academy of Orthopedic Surgeons, an estimated 50% of adults report having some type of condition related to the muscle and bone system.

¡Disponible en español! (Desplácese hacia abajo)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

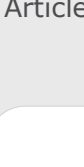
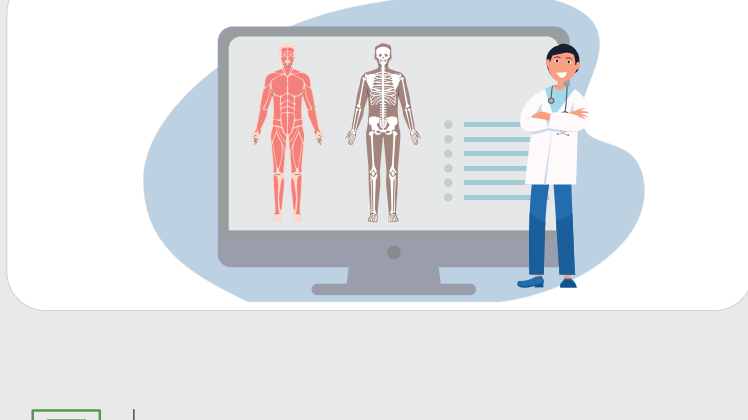
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



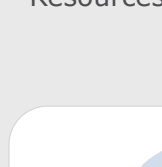
**Connections:
Meet LaShawn**



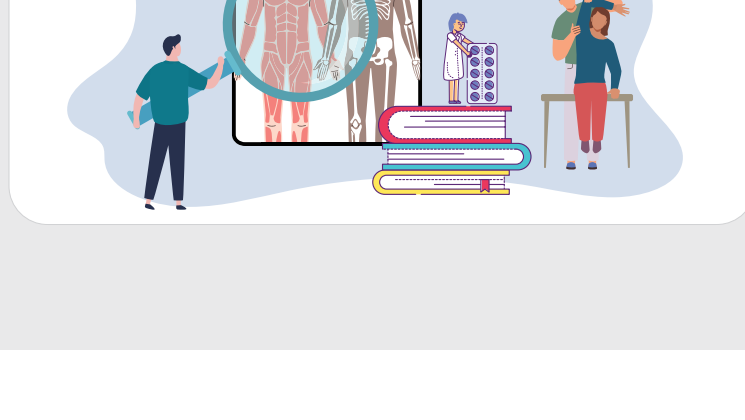
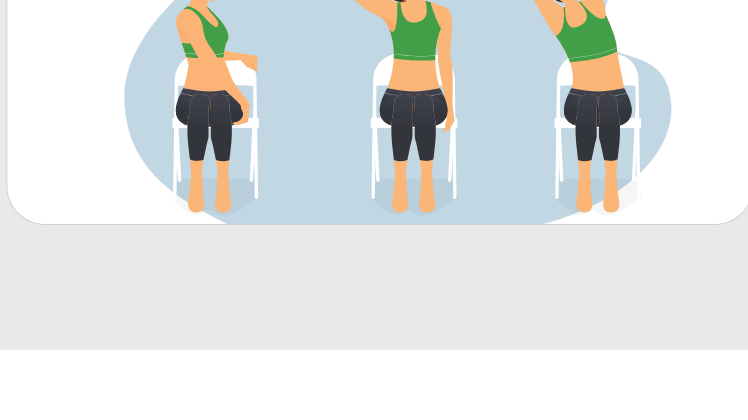
**Health Talks: Physical
Therapy and Coaching
for Muscle and Bone
Issues**



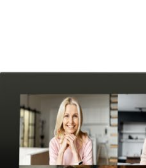
**What is the Muscle and
Bone System?**



**Treatment and Pain
Management Beyond
Pills**



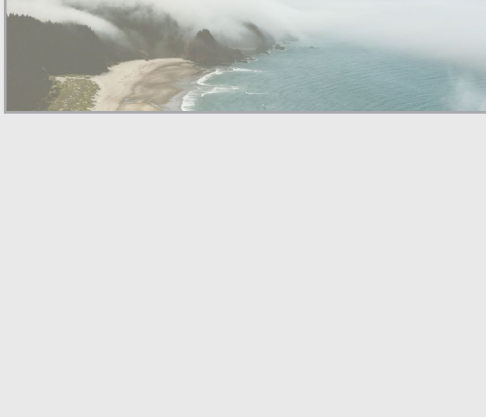
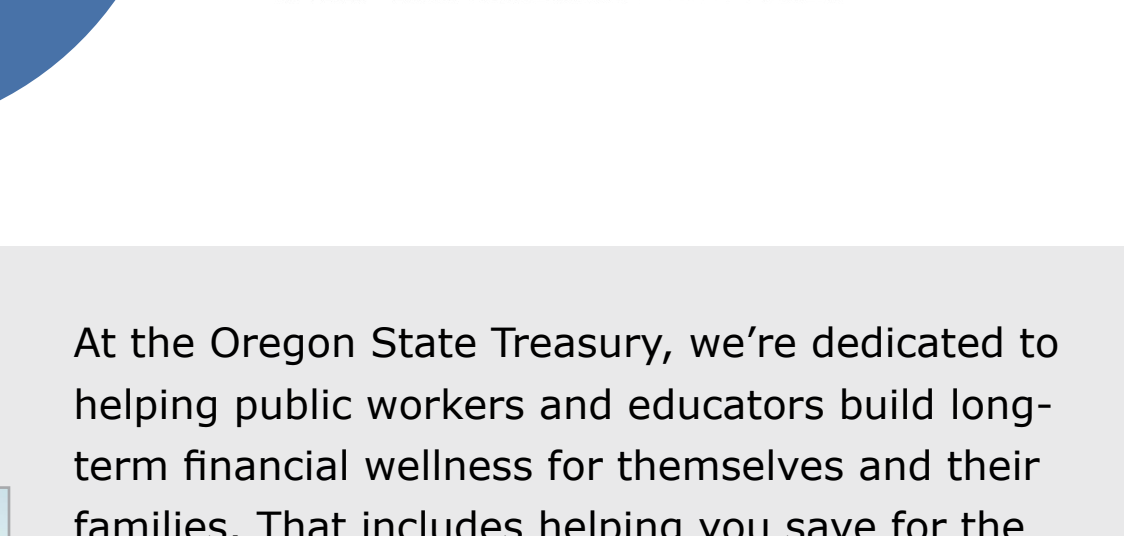
**At-Home Exercises for
Common Problem Areas**



**OEBB's Muscle and
Bone System
Resources**

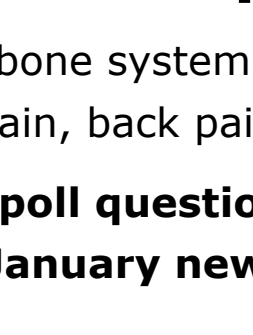


**December
Learning
and Events**
View all
upcoming
events [here](#).



At the Oregon State Treasury, we're dedicated to helping public workers and educators build long-term financial wellness for themselves and their families. That includes helping you save for the many possible higher education pathways through **Embark**, the new name for the Oregon College Savings Plan. And this holiday season, invite friends and family to contribute to your child's Embark account through their unique gifting page—and claim up to \$360 with Oregon's refundable income tax credit!

Learn more at embarksavings.com



Share Your Experience

What part of your muscle/bone system gives you the most trouble (neck pain, back pain, etc.)?

Click [here](#) to answer the poll question. The results will appear in the January newsletter.

We asked, and you answered!

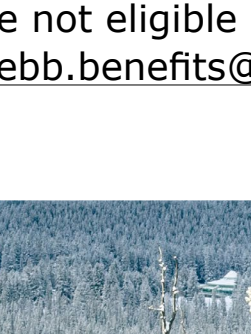
Here are some responses we received for our November poll. Do you have any advice for managing diabetes symptoms?

Answers:

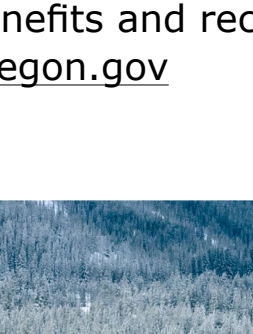
- Make activity a habit
- Avoid highly-processed foods
- Consider a continuous glucose monitor



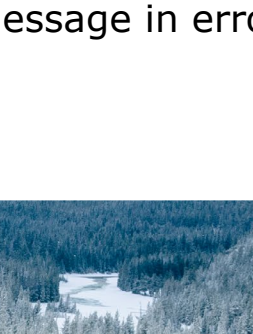
Resources



Wellness
Guide



Explore Your
Benefits

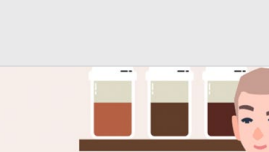


Plan Comparison
Tool

We want your feedback on the newsletter!

Questions? Ideas? | [Let us know!](#)

This message provides information about employee benefits to OEBB members. To change your email address, log in to OEBBenroll.com and update your personal information. If you are not eligible for OEBB benefits and received this message in error, please email: Oebb.benefits@odhsoha.oregon.gov



Diciembre de 2025

Noticias sobre los beneficios

Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de OEBB.

La salud de los músculos y los huesos (musculoesquelética)

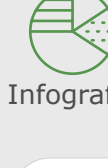
¿Qué es el sistema de músculos y huesos? En general, se refiere a la condición de los músculos, los huesos, las articulaciones y los tejidos conectivos, y cómo en efecto funcionan conjuntamente. Según la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopedic Surgeons), aproximadamente un 50% de los adultos informan tener algún tipo de afección relacionada con el sistema de músculos y huesos.

Enfoque en los beneficios mensuales | Aprendizaje para todos

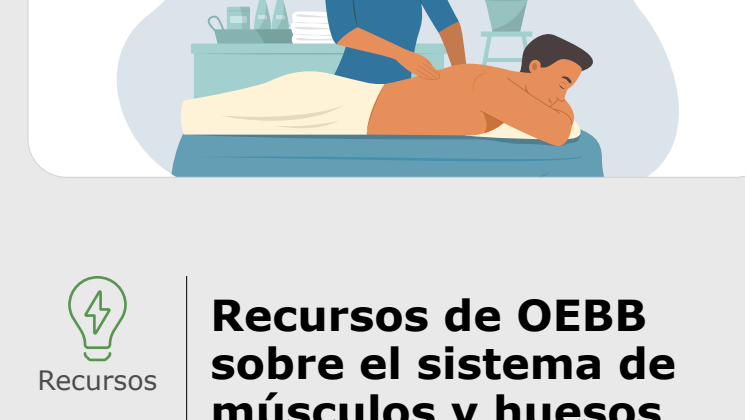
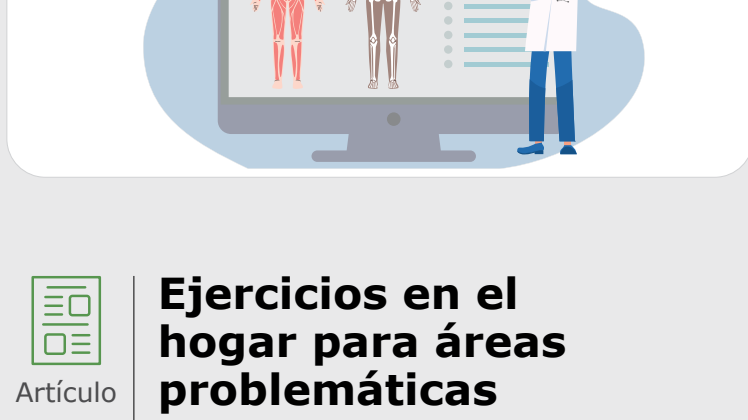
Cada persona aprende de manera diferente. Por esto compartimos información de diferentes maneras, i para que pueda encontrar la que funciona mejor para usted!



**Conexiones:
Conozca a LaShawn**



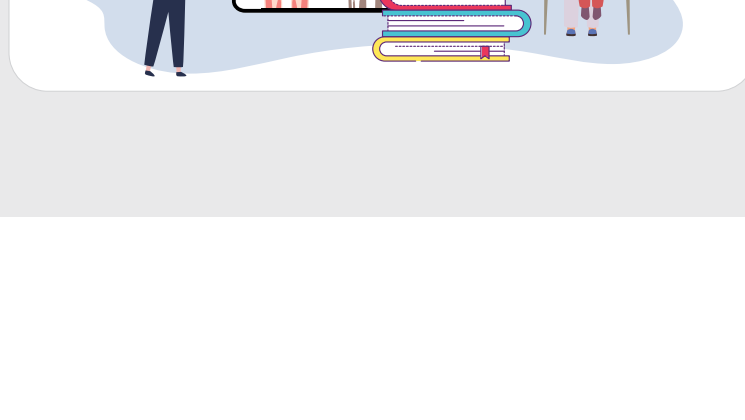
**Charlas de salud: Terapia
física y asesoramiento
para problemas de los
músculos y los huesos**



**¿Qué es el sistema de
músculos y huesos?**



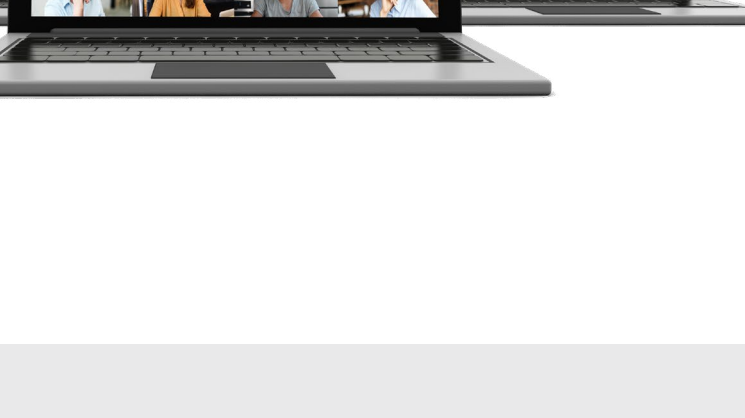
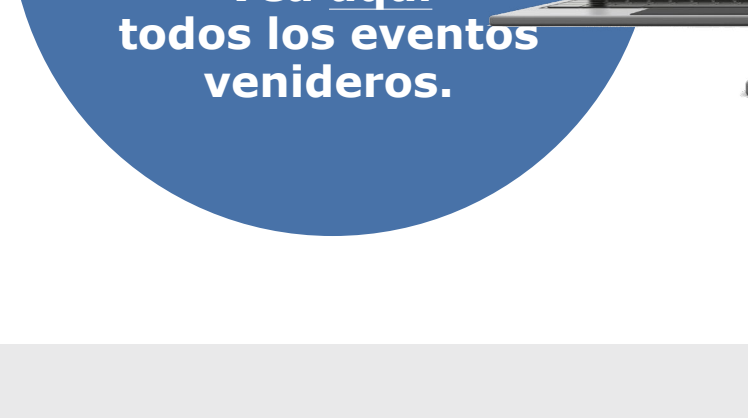
**Tratamiento y control
del dolor más allá de
los comprimidos**



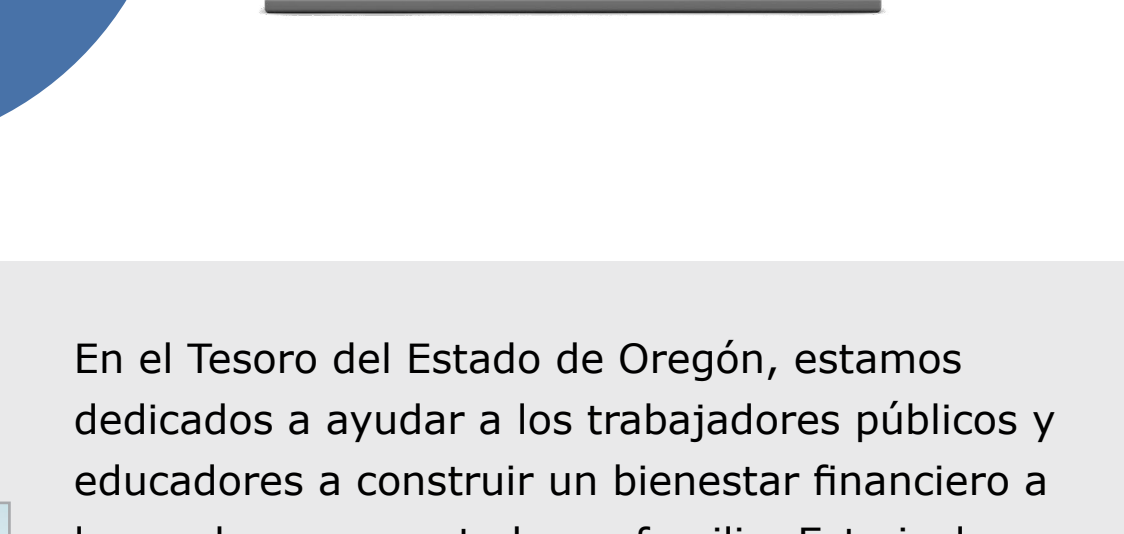
**Ejercicios en el
hogar para áreas
problemáticas
frecuentes**



**Recursos de OEBB
sobre el sistema de
músculos y huesos**

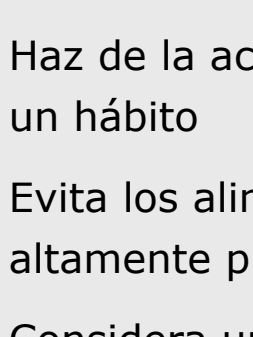


**Diciembre
Aprendizaje
y eventos**
Vea aquí
todos los eventos
venideros.



En el Tesoro del Estado de Oregon, estamos dedicados a ayudar a los trabajadores públicos y educadores a construir un bienestar financiero a largo plazo para usted y su familia. Esto incluye ayudarle a ahorrar para las diversas opciones de educación superior a través de **Embark**, el nuevo nombre del Plan de Ahorros para la Universidad de Oregon. Y en esta temporada navideña, invite a sus amigos y familiares a contribuir a la cuenta Embark de su hijo a través de su página única de regalos—¡y aproveche hasta \$360 con el crédito fiscal reembolsable sobre los ingresos de Oregon!

Para más información, visite embarksavings.com



Comparta su experiencia

¿Qué parte del sistema de músculos y huesos le da más problemas (dolor de cuello, dolor de espalda, etc.)?

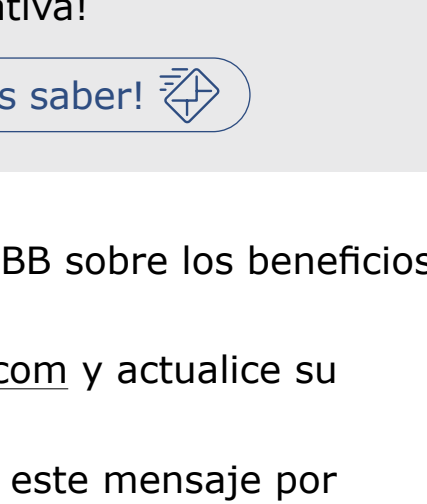
Haga clic [aquí](#) para contestar la pregunta de la encuesta. Los resultados aparecerán en la hoja informativa de enero.

Preguntamos, ¡y usted contestó!

Estas son algunas de las respuestas a nuestra encuesta de noviembre que recibimos. ¿Tiene alguna sugerencia para manejar los síntomas de la diabetes?

Respuestas:

- Haz de la actividad un hábito
- Evita los alimentos altamente procesados
- Considera un monitor continuo de glucosa



Este mensaje proporciona a los miembros información de OEBB sobre los beneficios de los empleados.

Si desea cambiar su dirección electrónica, visite OEBBenroll.com y actualice su información personal.

Si no tiene derecho a recibir los beneficios de OEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: Oebb.benefits@odhsoha.oregon.gov