



June 2025

Benefits News

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

Digestive Health

Did you know digestive problems are one of the top 10 issues that send people to the doctor? The good news is your digestive health is something you can influence through everyday decisions.

iDisponible en español! (Desplácese hacia abajo)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

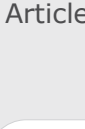
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



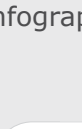
Connections: Meet Tyler



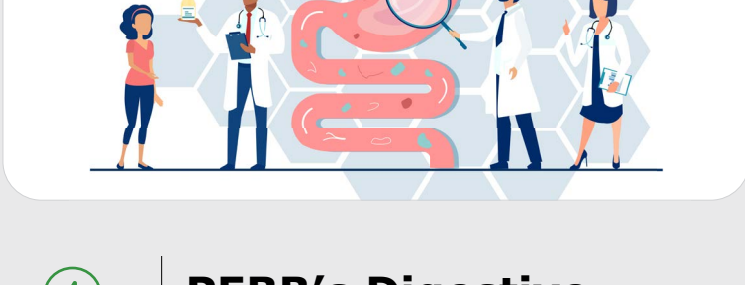
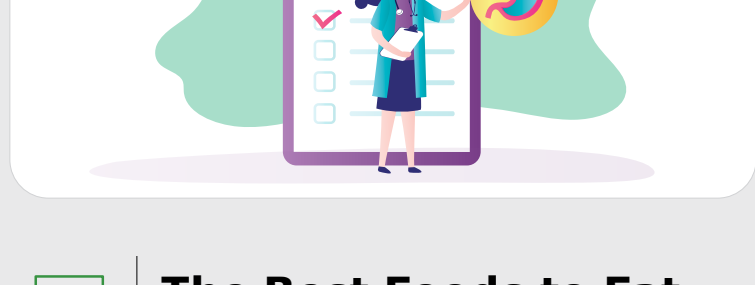
Health Talks: Questions Nutritionists Get Asked at Parties



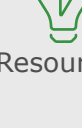
Top Tips to Support Digestive Health



Common Digestive Issues and the Doctors Who Treat Them



The Best Foods to Eat for Gut Health



PEBB's Digestive Health Resources



June Learning and Events

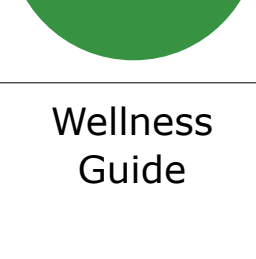
View all upcoming events [here](#).



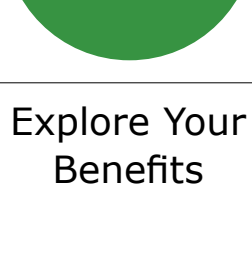
Share Your Knowledge

What are your favorite foods/drinks for gut health? Click [here](#) to answer this month's poll!

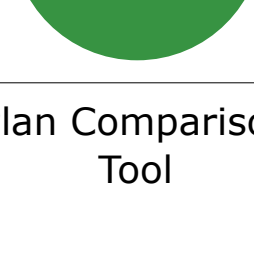
Resources



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 PEBB members. To change your email address, log in to [PEBBenroll.com](#) and update your personal information.

If you are not eligible for PEBB benefits and received this message in error, please email: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov



Junio de 2025

Noticias sobre los beneficios

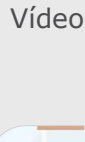
Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de PEBB.

La salud digestiva

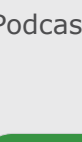
¿Sabía usted que los problemas digestivos son una de las tres razones principales por las que las personas van al médico? La buena noticia es que la salud digestiva es algo que usted puede influenciar con sus decisiones cotidianas.

Enfoque en los beneficios mensuales | Aprendizaje para todos

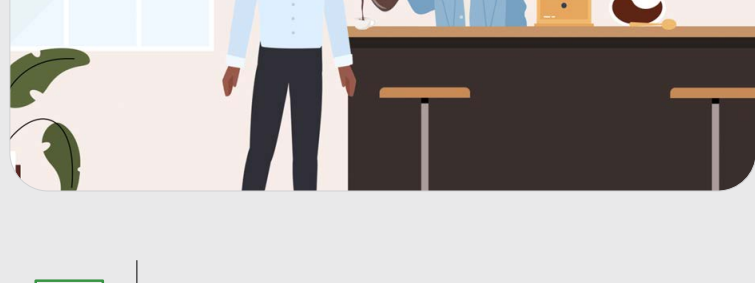
Cada persona aprende de manera diferente. Por esto compartimos información de diferentes maneras, ¡para que pueda encontrar la que funciona mejor para usted!



Conexiones: Conozca a Tyler



Charlas de salud: Preguntas que les hacen a los nutricionistas en las fiestas



Las mejores sugerencias para apoyar la salud digestiva



Problemas digestivos frecuentes y los médicos que los tratan



Los mejores alimentos para la salud digestiva

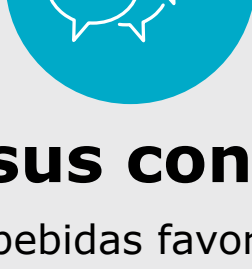


Recursos de PEBB sobre la salud digestiva



Junio Aprendizaje y eventos

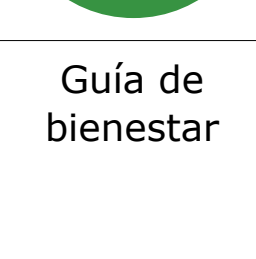
Vea aquí todos los eventos venideros.



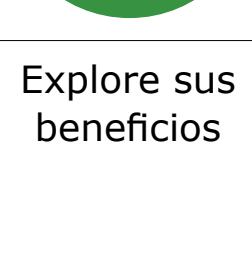
Comparta sus conocimientos

¿Cuáles son sus comidas y bebidas favoritas para la salud digestiva? ¡Haga clic [aquí](#) para contestar la encuesta de este mes!

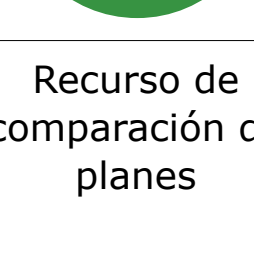
Recursos



Guía de bienestar



Explore sus beneficios



Recurso de comparación de planes

¡Queremos su opinión sobre la hoja informativa!

[¿Tiene preguntas? ¿Tiene ideas?](#) | [¡Háganoslas saber!](#)



Este mensaje proporciona a los miembros información de PEBB sobre los beneficios de los empleados. Si desea cambiar su dirección electrónica, visite [PEBBenroll.com](#) y actualice su información personal. Si no tiene derecho a recibir los beneficios de PEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov