



November 2025

Benefits News

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

Diabetes Prevention and Care

November is American Diabetes Month. Diabetes has become the fastest-growing chronic disease in the world. It's also the most expensive chronic disease to manage in the U.S. Read on to learn more about how you can help reduce your risk, and how to better manage your condition if already diagnosed.

iDisponible en español! (Desplácese hacia abajo)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

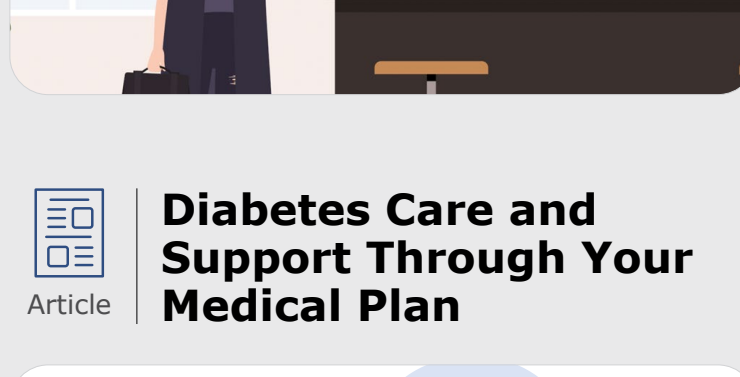
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



**Connections:
Meet Alex**



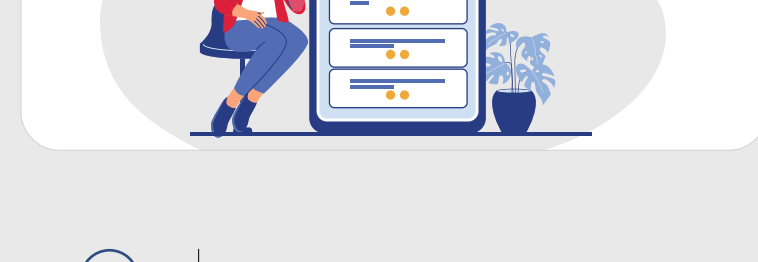
**Health Talks: Diabetes:
The Types and
Treatment Options**



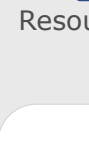
**Diabetes Care and
Support Through Your
Medical Plan**



**Quick Test About Your
Risk for Diabetes**



**Diabetes Care: 10 Ways
to Avoid Complications**



**PEBB's Diabetes
Resources**



November Learning and Events

View all upcoming events [here](#).



Share Your Experience

What advice do you have for managing diabetes symptoms?

Click [here](#) to answer the poll question.

The results will appear in the December newsletter.

Thanks for participating in August's trivia question! The question and correct answer:

Which of the following signs might indicate that you need braces?

A Your teeth are crowded or overlapping.

B You have gaps between your teeth.

C Your bite feels misaligned (e.g., overbite, underbite).

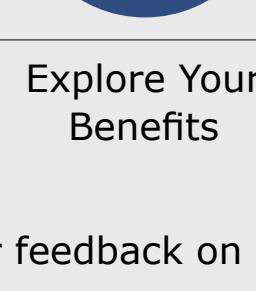
D All of the above is correct!



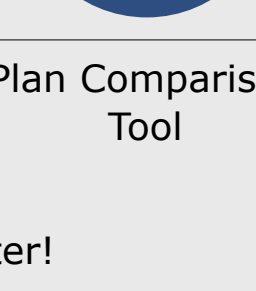
Tooth Trivia Results



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



Noviembre de 2025

Noticias sobre los beneficios

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

La prevención y el cuidado de la diabetes

Noviembre es el Mes de Conciencia sobre la Diabetes. La diabetes se ha convertido en la enfermedad crónica de más rápido crecimiento en el mundo. También es la enfermedad crónica cuyo tratamiento es el más costoso en EE. UU. Lea para enterarse cómo puede ayudar a reducir su riesgo, y si ya lo diagnosticaron, cómo manejar mejor su afección.

Enfoque en los beneficios mensuales | Aprendizaje para todos

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



**Conexiones:
Conozca a Alex**



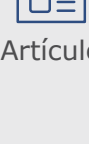
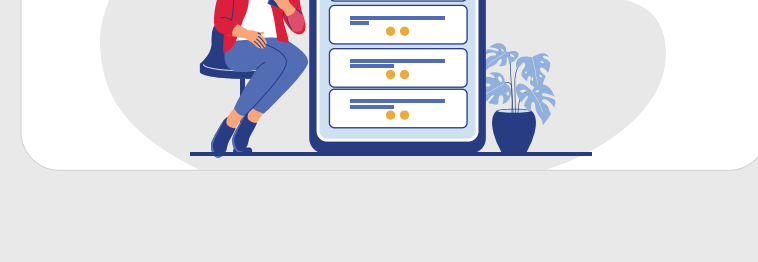
**Charlas de salud:
Diabetes: Los tipos y las opciones de tratamiento**



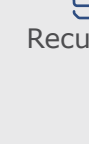
Atención de la diabetes y apoyo a través de su plan médico



Prueba rápida sobre su riesgo de diabetes



Cuidado de la diabetes: 10 maneras de evitar complicaciones



Recursos de PEBB sobre la diabetes



Noviembre Aprendizaje y eventos

Vea [aquí](#) todos los eventos venideros.



Comparta su experiencia

¿Qué consejos tienes para manejar los síntomas de la diabetes?

Haga clic [aquí](#) para contestar la pregunta de la encuesta.

Los resultados aparecerán en la hoja informativa de diciembre.

Resultados del juego de preguntas sobre los dientes



iMuchas gracias por participar en el juego de preguntas de agosto! La pregunta y su respuesta correcta:

¿Cuáles de los siguientes signos podrían indicar que usted necesita frenillos?

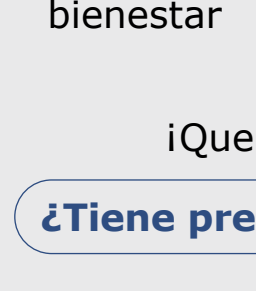
A Sus dientes están apretujados o se traslapan.

B Hay espacios entre sus dientes.

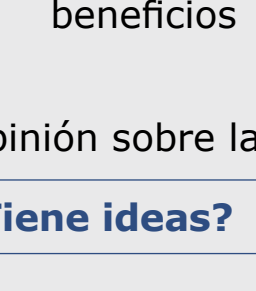
C Su mordida parece desalineada (p. ej., sobremordida o submordida).

D ¡Todo lo anterior es correcto!

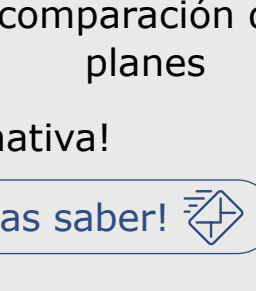
Recursos



Guía de bienestar



Explore sus beneficios



Recurso de comparación de planes

iQueremos su opinión sobre la hoja informativa!

¿Tiene preguntas? ¿Tiene ideas? | [iHáganoslas 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