



December 2025

Benefits News

This email has been sent by Mercer on PEBB'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.

iDisponible en español! (Desplácese hacia abajo)

Monthly Benefits Spotlight | Learning for Everyone

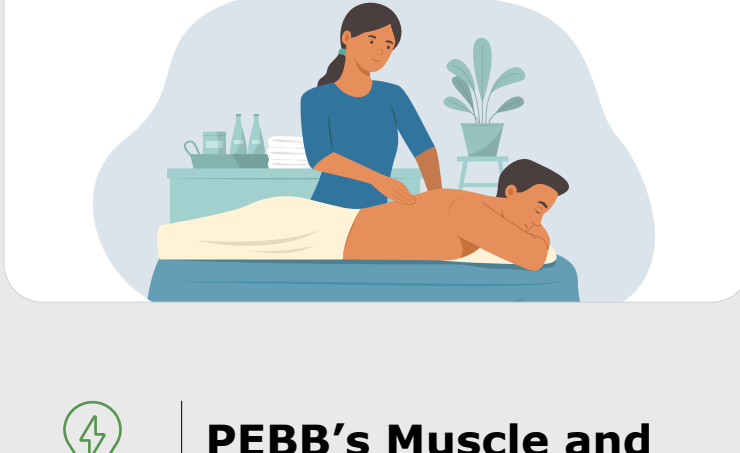
Everyone learns differently. That's why we share information in different ways, so you can find what works best for you!



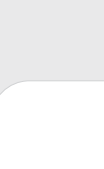
**Connections:
Meet LaShawn**



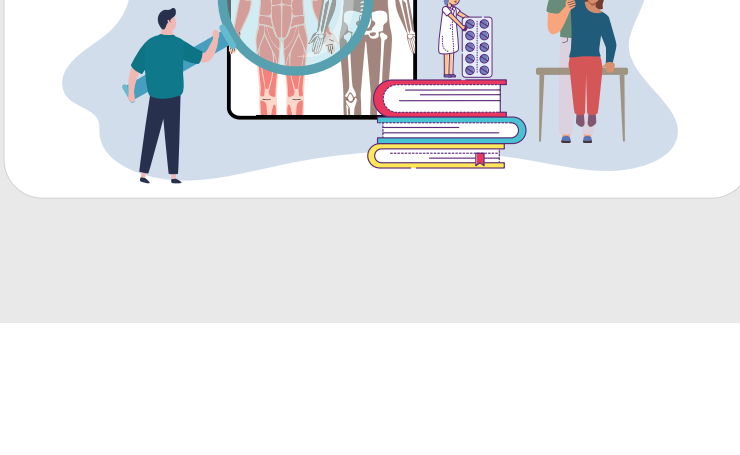
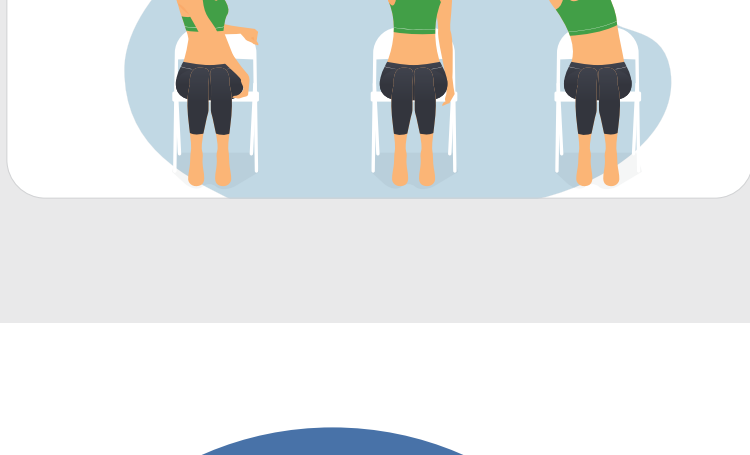
**Health Talks: Physical
Therapy and Coaching
for Muscle and Bone
Issues**



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



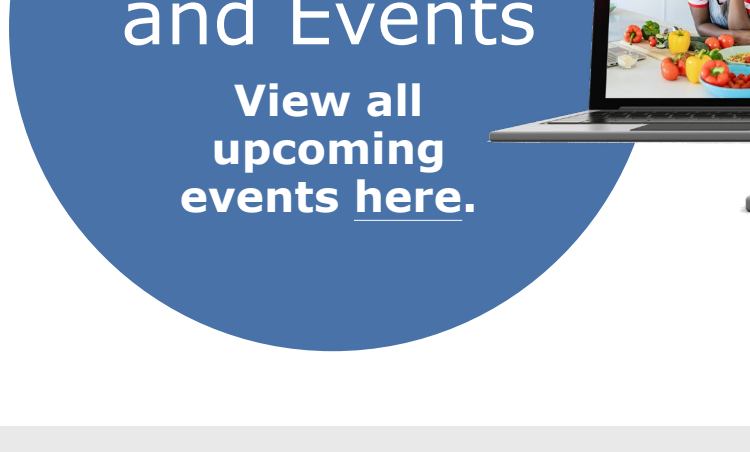
**Treatment and Pain
Management Beyond
Pills**



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

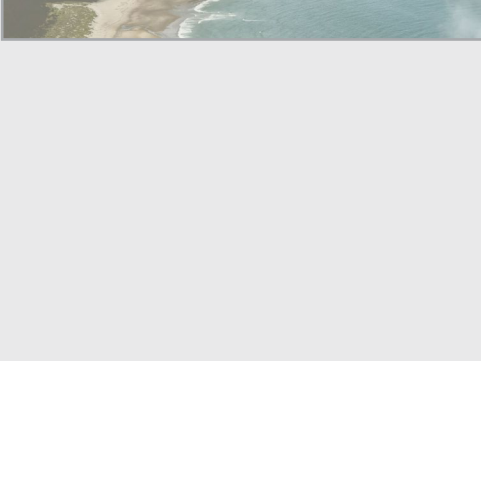
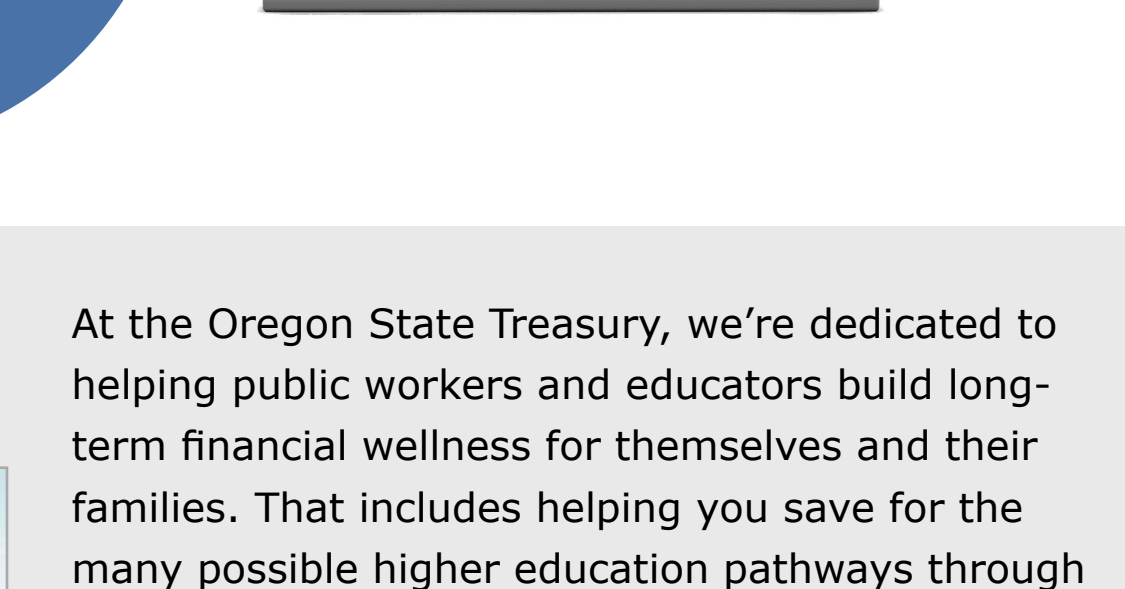


**PEBB's Muscle and
Bone System
Resources**



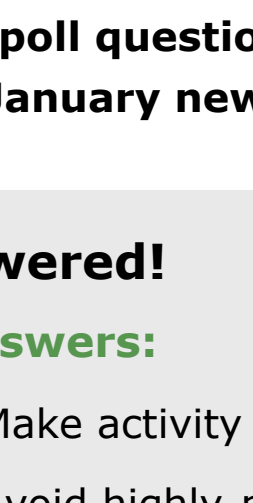
December Learning and Events

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?

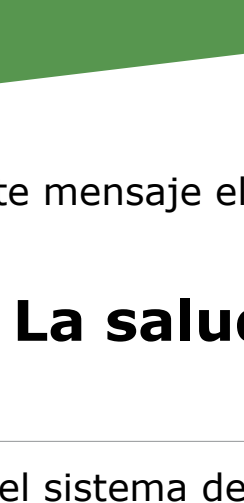
Answers:

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

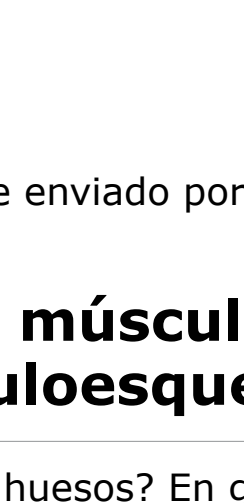
November Poll Results



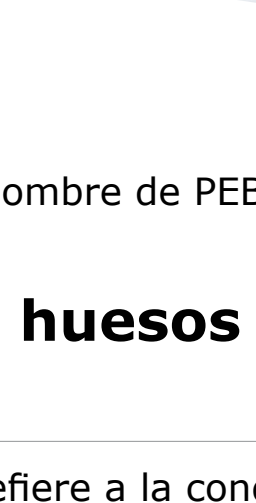
Resources



Wellness
Guide



Explore Your
Benefits



Plan Comparison
Tool

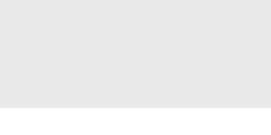
We want your feedback on the newsletter!

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](#)



Diciembre de 2025

Noticias sobre los beneficios

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

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

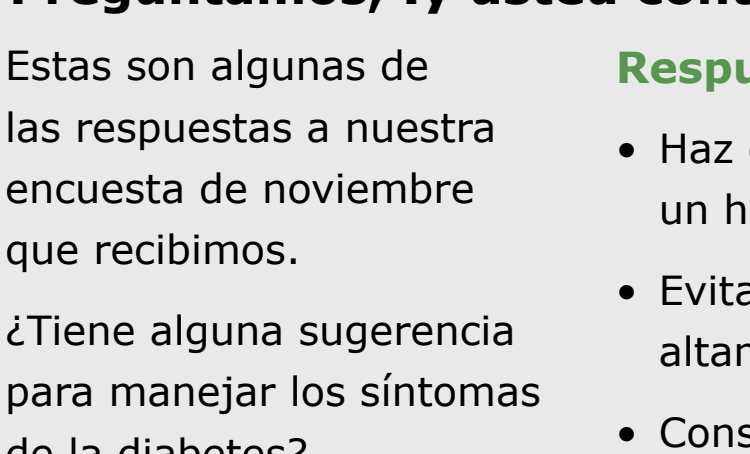
Cada persona aprende de manera diferente. Por esto compartimos información de diferentes maneras, ¡para que pueda encontrar la que funciona mejor para usted!



**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?**



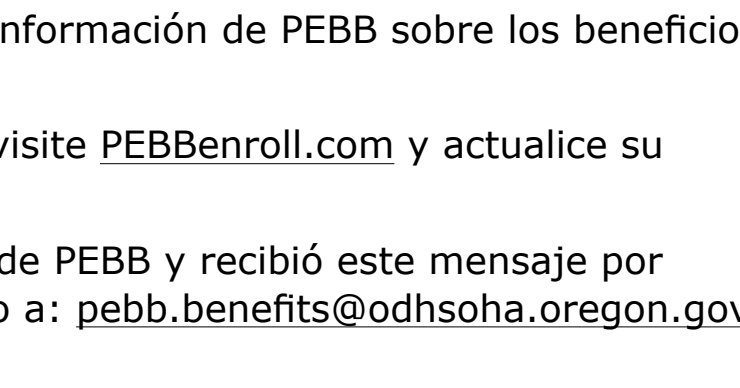
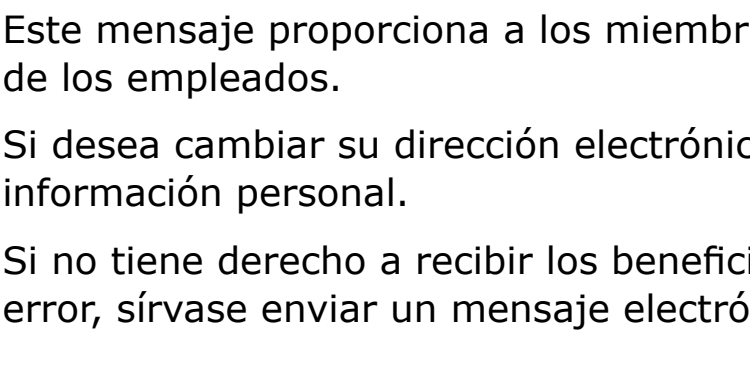
**Tratamiento y control
del dolor más allá de
los comprimidos**



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

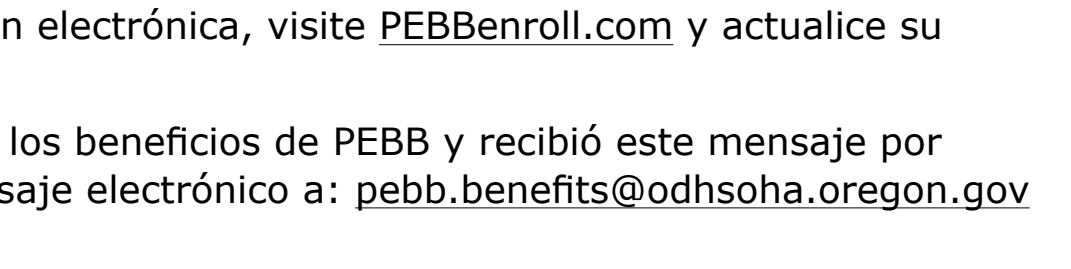


**Recursos de PEBB
sobre el sistema de
músculos y huesos**



Diciembre Aprendizaje y eventos

Vea aquí
todos los eventos
venideros.



En el Tesoro del Estado de Oregón, 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 Oregón. 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 Oregón!

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

Resultados de la encuesta de noviembre

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](#)