

# Health e-Plan

Get connected to your health

Being healthy is what we all want for ourselves and our families. Achieving and maintaining good health is easier with the right information and ongoing support. Health e-Plan gives you both and provides added encouragement with a rewards program to help keep you motivated over time.

---

## What is Health e-Plan?

Health e-Plan is a secure, interactive online tool that can help you:

- better understand your current health and
- learn ways to improve your health over time

You start by supplying basic information about yourself, your current health and your lifestyle. Health e-Plan uses this information to identify potential health risks and recommends ways to make improvements to reduce these risks over time.

## How does it work?

Health e-Plan involves four easy steps:

- (1) Assess your health
- (2) Set goals
- (3) Take action
- (4) Track your progress

The first step is to create your personal health profile by answering questions about your current health status. This includes questions related to your physical condition, lifestyle and family history. Based on established medical guidelines, Health e-Plan will produce a detailed report to help you learn more about how your current habits and lifestyle choices, your family history and other factors may affect your health in the future.

The health assessment also helps you set goals for improving your health and provides useful information for making changes.

## Customized to your needs

In addition to helping you set goals to help improve your health status, Health e-Plan can help you meet those goals with a customized plan. *My Wellness Connections* will link you to resources in your community based on where you live and the results of your health assessment.

## Rewarding your effort

After completing your health assessment you have an opportunity to participate in our Rewards Program. To participate, you complete an electronic entry ballot. You are then entered into a draw with a chance to win small weekly prizes as well as a grand prize each month.

Each time you update your profile, you have another chance to enter and win.

## Get started today!

Visit [www.manitoba.ca](http://www.manitoba.ca) and enter **Health e-Plan** in the search box at the top of the page.

---

*To set up your personal health profile, you need information such as your waist and hip measurements, blood pressure and cholesterol levels. If you don't have this information handy, you can still get started. Then, update your profile with the correct information when you have it to ensure more meaningful and accurate results.*

# CyberPlan de santé

Une connexion pour votre santé

La santé. C'est ce que nous nous souhaitons tous, à nous-mêmes et à nos proches. Il est plus facile de demeurer en santé si l'on dispose des bonnes informations et d'un soutien continu. C'est ce que le Cyberplan de santé vous offre, en plus d'encouragements sous forme d'un programme de récompenses pour vous aider à maintenir votre intérêt au fil du temps.

## Qu'est-ce que le Cyberplan de santé?

Un outil en ligne sécuritaire et interactif qui peut vous aider à...

- mieux comprendre votre état de santé actuel et
- découvrir des moyens d'améliorer votre état de santé.

Vous entrez d'abord des renseignements sur vous, sur votre état de santé actuel et sur votre mode de vie. À partir de ces renseignements, l'outil Cyberplan de santé détermine les risques pour votre santé et vous recommande des façons d'améliorer votre santé et de réduire ces risques.

## Comment ça fonctionne?

L'outil Cyberplan de santé comporte quatre étapes faciles :

- (1) Évaluez votre état de santé.
- (2) Établissez des objectifs.
- (3) Passez à l'action.
- (4) Suivez vos progrès.

La première étape consiste à créer votre profil personnel de santé en répondant aux questions sur votre état de santé actuel, notamment sur votre condition physique, votre mode de vie et vos antécédents familiaux. Le Cyberplan de santé s'appuie sur des paramètres médicaux établis pour produire un rapport détaillé qui vous aidera à mieux comprendre l'impact de vos habitudes actuelles et de votre mode de vie, de vos antécédents familiaux et d'autres facteurs sur votre futur état de santé.

L'évaluation de votre état de santé vous aide également à établir des objectifs d'amélioration en matière de santé et vous donne des renseignements utiles pour passer à l'action.

## Un plan personnalisé

En plus de vous aider à établir des objectifs d'amélioration de votre état de santé, le Cyberplan de santé peut vous aider à les réaliser grâce à un plan personnalisé. *Mes liens de mieux-être* vous relieront aux ressources disponibles dans votre communauté en fonction de votre adresse et de vos résultats d'évaluation.

## Des récompenses

Une fois l'évaluation terminée, vous pouvez participer à notre programme de récompenses. Inscrivez-vous aux concours en remplissant un formulaire de participation électronique et courez la chance de gagner des petits prix chaque semaine et des grands prix chaque mois.

Chaque fois que vous mettez votre profil à jour, vous aurez une nouvelle occasion de vous inscrire et de gagner.

## Commencez aujourd'hui!

Rendez-vous au [www.manitoba.ca](http://www.manitoba.ca) et inscrivez **Cyberplan de santé** dans la case « Recherche... » qui se trouve au haut de la page.

*Pour créer votre profil de santé personnel, vous devrez fournir votre tour de taille, votre tour de hanches, votre pression artérielle et votre taux de cholestérol. Si vous n'avez pas ces renseignements, vous pourrez tout de même commencer. Vous mettez votre profil à jour par la suite, lorsque vous aurez ces renseignements, afin d'assurer l'exactitude des résultats.*