



HANSEATISCHE KRANKENKASSE

HEK Bonus Vorsorge Checkliste

Checkliste für Versicherte ab 18 Jahre	Weibliche Versicherte			Männliche Versicherte		
	unter 20 Jahre	ab 20 Jahre	ab 35 Jahre	unter 35 Jahre	ab 35 Jahre	ab 45 Jahre
Pflichtmaßnahmen, sofern aufgrund des Alters zu erfüllen:						
Impfstatus altersgerecht	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Krebsvorsorgeuntersuchung einmal jährlich		✓	✓			✓
Zahngesundheitsuntersuchung einmal jährlich	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gesundheits-Check-Up ab 35 Jahre alle 3 Jahre			✓		✓	✓

Eine der folgenden freien Wahlaktivitäten muss erfüllt werden:						
<ul style="list-style-type: none"> ① Altersgerechter BMI im Normalbereich oder ② Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio/Sportverein 	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HEK Bonus Vorsorge ^{plus}	120 Euro			120 Euro		
Nichtraucher seit mindestens 6 Monaten +24 Euro	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HEK Bonus Vorsorge ^{plus} für Nichtraucher	144 Euro			144 Euro		

Checkliste für Versicherte unter 18 Jahre

Pflichtmaßnahmen:

- Impfstatus altersgerecht
- Zahngesundheitsuntersuchung von **6 bis 17 Jahre** zweimal jährlich
- Kinderuntersuchungen **U1 bis U9**
→ altersgerecht bis 6 Jahre oder
- Jugendvorsorgeuntersuchung **J1**
→ altersgerecht für Jugendliche von 12 bis 13 Jahre

Eine der folgenden Wahlaktivitäten muss erfüllt werden:

- Altersgerechter BMI im Normalbereich (ab 6 Jahre)
- Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio/Sportverein
- Sportabzeichen
- Babyschwimmkurs/Schwimmabzeichen

HEK Bonus Vorsorge^{plus} 50 Euro