

养老金卡(折)调整等7类人社事项即日起“不见面办理”

日前,本市“一网通办”“不见面办理”专栏推出新服务,市人社局牵头推进灵活就业登记、申请“就业困难人员”灵活就业社会保险费补贴、申请大龄失业就业岗位补贴、失业登记、失业人员申领失业保险金、“养老金卡(折)调整”等7类人社事项“不见面办理”上线。办事人可通过上海发布微信“随申办”小程序、“随申办”APP及“随申办”支付宝小程序等3种渠道的“不见面办理”专栏,“零材料、零跑动”掌上办理业务。

灵活就业登记

(一)本市户籍人员灵活就业登记

从事有合法经济收入的自雇人员、无雇工个体工商户等本市户籍灵活就业人员,在申请灵活就业人员基本养老、医疗保险登记前,应先按规定办理就业登记。

“不见面办理”改革前,符合条件的个人需要携带身份证原件、《就业创业证》等材料到社区事务受理服务中心窗口申请办理业务。“不见面办理”改革后,手机端在线申报,即可实现基本身份信息自动预填,实名身份认证、业务申请、受理、审核、办理结果即时反馈的全程网办,无需提交申请材料,真正实现灵活就业登记“零材料”“零跑动”办理。

(二)来沪人员灵活就业登记

目前,来沪人员是通过行业主管部门认定的方式进行灵活就业登记。来沪灵活就业登记对象包括来沪医院护工、来沪农业从业人员、来沪家政服务人员、来沪个体工商户、来沪社区居家养老服务人员和外来保险营销员等六类人群。

改革前,来沪人员需要到社区事务受理服务中心窗口提交相关行业证明、上海市居住证等材料办理业务。改革后,来沪人员可在线办理灵活就业登记和灵活就业登记中止。通过后台数据共享核验,确保了数据准确性的同时,又免去了到柜面现场办理手续的麻烦,整个线上登记过程做到证明出具“零材料”、全程在线“零跑动”,提升个人办事的便捷度、体验感。

申请“就业困难人员”灵活就业社会保险费补贴

改革前,办理灵活就业登记后的“就业困难人员”,需要到社区事务受理服务中心窗口申请办理业务,并需提交身份证原件、《就业

创业证》、银行卡等材料。该事项开通“不见面办理”后,灵活就业“就业困难人员”可在线完成身份认证,通过后台数据比对审核是否符合补贴条件,无需提交申请材料,即可在线完成社会保险费补贴申请,实现了“零材料”“零跑动”办理。

申请大龄失业就业岗位补贴

改革前,符合条件的大龄失业人员办理灵活就业登记后,需要到社区事务受理服务中心窗口申请办理业务,并需提交身份证原件、《就业创业证》、银行卡等材料。该事项开通“不见面办理”后,大龄失业人员可在线完成身份认证,通过后台数据比对审核是否符合补贴条件,无需提交申请材料,在线完成就业岗位补贴申请,实现了“零材料”“零跑动”办理。

失业登记

失业登记是失业人员获得有关帮扶的一项重要基础性工作。畅通失业登记渠道、提供方便快捷高效服务,关系劳动者切身利益,有利于促进社会就业稳定发展。对于劳动年龄内、有劳动能力、有就业需求、处于无业状态的城乡劳动者,例如,从各类学校毕业肄业的学生、与企业解除或终止劳动关系的劳动者等,可以通过失业登记获取再次就业信息,符合条件的还可继续申请失业保险。

改革前,相关人员需要携带身份证原件等材料到社区事务受理中心窗口申请办理业务。改革后,相关人员可通过手机在线填写相关信息,系统进行数据实时核验,可立即获得办事结果,减少来回奔波时间,避免因证件缺失造成的时间损耗。真正实现“零材料”“零跑动”办理。

失业人员申领失业保险金

改革前,符合条件的失业人员办理失业登记后,需要到社区事务受理中心窗口申请办理业务,并需提交身份证原件、《就业创业证》、银行卡等材料。改革后,失业人员可在线完成身份认证,通过后台数据比对审核是否符合申领条件,无需提交申请材料,在线完成失业保险金申领,实现了“零材料”“零跑动”办理。

“养老金卡(折)调整”

改革前,符合条件的养老人员需携带身份证原件至社区事务受理服务中心或社保分中心办理业务,并向经办机构提供新的养老金卡(折)号码;改革后,通过进一步优化社保业务办理流程,养老人员只需通过手机在线完成个人实名制身份校验,填报新的养老金卡(折)号码,为确保提交信息的准确性,后台对银行账号进行实时校验,校验通过的便可完成业务办理,真正实现群众办事不用出家门即可轻松办理社保业务,大大提升了群众办事的体验感和满意度。

劳动者个人基本信息查询及维护

个人办理失业保险、养老保险、职业技能培训、补贴申领等人社业务,需要对个人联系方式、学历等信息进行变更的,无需再携带户籍或学历材料到社区事务受理中心窗口办理,通过与公安、学信网等政府部门间数据共享,使用手机便可轻松完成有关信息的变更,真正实现群众办事不出家门办业务,大大提升了群众办事的体验感和满意度。

(上海发布)

夏天吃水果要注意7个讲究

夏季炎热,出汗多,食欲差,水果成了不少人钟爱的食物。吃一口多汁的水果,不仅补充了水分,而且还感觉凉爽、开胃。但是你真的会吃水果吗?吃水果有7个讲究要注意。

▶水果能吃就别喝

能直接吃水果,就不要喝它的鲜榨果汁了,除非牙口不好。在果汁制作过程,除掉了果渣中的膳食纤维,还损失了维生素C等抗氧化物质。而且,吃1个橙子就饱腹了,但喝一杯橙子可以包含2个橙子,不仅含糖量高了,而且果汁是液体,在胃的排空速度快,会增加发胖和患糖尿病风险。

▶水果每天半斤即可

《中国居民膳食指南(2016)》建议成人每天摄入新鲜水果200~350克,也就是大概半斤左右。以市场上常见的水果为例,一个苹果约260克,梨为180克,桃是260克,葡萄25粒的可食重量约100克,去皮香蕉一个约120克。

夏季人们比较喜欢吃水果,很少注意食用量。但吃太多,意味着一天摄入热量会超标,长此以往也就容易长胖。如果每餐吃得很饱,就把水果放在两餐中间吃,控制好量。如果每餐吃七八分饱,就可以饭后吃点水果作为补充,还是要控制好量。

▶吃水果多换一换品种

《中国居民膳食指南(2016)》指出,应做到食物多样,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。水果选择上也可以丰富起来,丰富自己的营养。

大多数水果都富含B族维生素、维生素C以及膳食纤维,另外水果中还含有大量的植物化学物和有机酸,可促进食欲和食物的消化。比如鲜枣、柑橘类的维生素C含量高;红黄色水果的胡萝卜素含量高;热带水果通常含糖量比较高,比如榴莲。

▶肠胃不好水果削皮吃

如果身体没有任何消化系统方面的问题,而且可以保证能洗干净水果皮,那么建议苹果、梨类的水果最好带皮吃,毕竟可以增加膳食纤维的摄取。但果皮的纤维通常属于不可溶解膳食纤维,不太容易被人体消化,因此如果肠胃不太好,建议水果去皮吃。

▶水果发霉一点就别吃

夏季温度高,水果储存不当容易发霉。不少人觉得小霉点或者腐烂面积较小的水果,可切掉食用其他部分。但其实,霉菌产生的毒素可以从腐烂部分,通过水果汁液扩散到果实的其他未腐烂部分。所以,对于霉变水果,无论霉变面积有多大,都建议全部丢弃,不要再食用了。

▶水果选比较新鲜的吃

水果储存久了,随着呼吸作用,营养物质也会慢慢分解。所以,一般来说选择新鲜的水果性价比更高一些。

▶有些水果不能多吃

荔枝肉晶莹剔透如白玉,柔软多汁,是不少人的“心头之好”。荔枝中的B族维生素,如核黄素、硫胺素、尼克酸等都超过苹果和葡萄很多。不过,荔枝含大量果糖,吃太多荔枝,特别是空腹食用荔枝有可能引起低血糖,也就是通常所说的“荔枝病”。

因此,吃荔枝最好不要空腹,一次最好别超过5个,成年人每次吃最好控制在10个以内。

(健康时报)

医保综合减负如何办理?这里有份小贴士请查收

为了减少人员密集,近期如需办理2019医保年度综合减负,可先在“一网通办”“随申办市民云”、大宁路街道社区事务受理服务中心延伸服务点或至大宁路街道社区事务受理服务中心医保自助机上查询,查看2019医保年度自负医疗费用是否达到综合减负标准,尽量网上办、掌上办,减少线下办、集中办。网上办理事项及流程如下。

“一网通办”总门户

地址: <http://zwdt.sh.gov.cn/>

1.进入“一网通办”后,找到“便民服务”页面,在“常用查询”处,点击“更多”(提示:使用“一网通办”的网站服务,需在“一网通办”网站进行注册并通过实名认证。)

2.在搜索框中输入“综合减负”字样,查找需要办理的事项。找到需要办理的事项后,点击该事项“立即查询”,即可进入“综合减

负试算”页面。

3.届时请选择“职退情况”“医保年度”并输入年收入即可进行试算。

“随申办市民云”APP

可先在手机上下载“随申办市民云”APP,进行注册并通过实名认证。

1.进入“随申办市民云”APP后,点击“随申办”,下拉找到“医疗卫生”,点击“更多”。

2.进入“更多”,点击“医保服务”。

3.进入后,选择综合减负试算。

4.进入后,可选择“在职”或“退休”。

5.点击后,输入“身份证号码”“上一年收入”,并选择“医保年度”,即可进行试算。

受理点咨询

可就就近前往大宁路街道社区事务受理服务中心延伸服务点进行人工查询,或至大宁路街道社区事务受理服务中心通过医保自助

机进行查询。

1.社区服务中心延伸服务点:共和新路2299号

(工作时间:每周二上午8:30-11:30、下午13:30-16:30)

2.社区党群服务中心延伸服务点:江场路1313号

(工作时间:每周五下午12:00-16:30)

3.大宁路街道社区事务受理服务中心:彭江路188号

(工作时间:每天上午8:00-11:30、下午13:30-16:30)

联系电话:56658320

温馨提示

1.最终减负金额以医保中心计算为准。

2.根据《沪人社医发【2016】46号》文件精神,参保人员申请上一年度医疗费用综合减负,截至日期为该医保年度结束后的第3年内,逾期不予受理。请居民们尽量错峰来办理,避免人流过于集中

(大宁路街道服务办)

