

沪灵活就业人员和退休职工的“第二医保” 6月1日起开放社区参保

6月1日起,“上海职工互助保障项目2020”社区参保和“退休职工住院补充医疗互助保障计划”2020社区参保正式开启,今年保障缴费标准较以往有所调整,保障力度大幅提高,沪灵活就业人员和退休职工可到社区事务受理中心办理参保,具体信息如下:

“上海职工互助保障项目2020”社区参保是上海市总工会下属的上海市职工保障互助会推出的一项覆盖灵活就业群体的保障项目,由住院基本保障、特种重病基本保障和意外伤害基本保障三种保障组成。

该计划的灵活就业人员是指从事有合法经济收入的自雇人员、无雇工个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险、医疗保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员。

■ 参保对象

住院基本保障:男性未满60周岁、女性未满55周岁,按14%比例缴纳基本医保、属于上海市职工基本医保保障范围、享受在职医保待遇的灵活就业人员。

特种重病基本保障、意外伤害基本保障:男性未满60周岁、女性未满55周岁的灵活就业人员。

■ 参保时间



图片来源:视觉中国

社区参保人员在6月份凭本人身份证到本市各工会服务点(社区事务受理服务中心)办理参保手续。

■ 缴费标准

住院基本保障:120元/人
特种重病基本保障:55元/人
意外伤害基本保障:15元/人

■ 保障期限

住院基本保障、特种重病基本保障:一年(自当年6月2日零时起到下一年度的6月1日24时止)
意外伤害基本保障:一年(自当年7月1日零时起到下一年度的6月30日24时止)

■ 给付标准

住院基本保障:保障金累计最高给付额110000元
特种重病基本保障:最高保障金20000元
意外伤害基本保障:保障金累计最高给付额30000元

■ 注意事项

在参保时,三种保障可选择其中一种参保,也可以同时参保。

“退休住院保障计划”是为配合上海职工医疗保险制度改革,通过市职工保障互助会承办的一项补充医疗保障项目。该计划以单位参保为主、社区参保为辅,通过互助互济机制,帮助参保退休人员减轻住院医疗费用负担。

■ 参保对象

①享受“上海市职工基本医疗保险”待遇的无单位社会退休人员
②单位不组织参保的退休人员

■ 参保时间

6月1日-6月30日,凡符合参保条件的本市退休职工,可通过以下两种方式参保:
①就近至本市各社区事务受理中心窗口

申请参保。

②可通过“随申办APP”、微信“随申办”小程序、支付宝小程序进行不见面办理,无需再提交身份证原件和养老金核定表等材料。

■ 缴费标准

①续保人员、新退休一年内首次参保人员、断保后一年内再参保人员,缴费标准为365元/人。

②从2013年起计算的退休一年以上未参保或断保超过1年(不超过2年)的人员,缴费标准为730元/人。

③从2013年起计算的退休两年以上未参保或断保超过2年的人员,缴费标准为1095元/人。其中,未参保或中断参保的年份,不享受保障待遇。

■ 保障期限

①6月份参保的:保障期限为1年,自当年6月2日零时起到下一年度的6月1日24时止

②社会新退休人员在退休后2个月内首次参保的:保障期限自当月2日零时起到一周年之内的6月1日24时止

(申工社)

普通高校高校毕业生有机会直接当士官 8月15日前网上报名

日前,国防部征兵办公室发布通告,2020年从普通高校高校毕业生中直接招收士官工作全面展开,招收对象为普通高等学校全日制毕业生,年龄24周岁以内(1996年1月1日以后出生),未婚男性。网上报名截止时间截止8月15日,将依据7月1日全国报名情况,研究制定各省(自治区、直辖市)具体招收专业和计划,希望广大应征青年尽量在6月30日前完成网上报名。

■ 招收对象

普通高等学校全日制应届、往届毕业生,优先招收应届毕业生,男性,未婚,年龄24周岁以内(1996年1月1日以后出生),所学专业符合2020年直招士官专业范围。招收普通高等学校应届毕业生,所在高校和所学专业已开展职业技能鉴定的,应当取得国家颁发的中级以上职业资格证书。

■ 招收专业

2020年,直招士官涉及计算机、道路运输、自动化、通信、机电设备、机械设计制造、医学技术、语言等270余个军民通用专业。

■ 时间安排

网上报名截止时间截止8月15日,国防部征兵办公室将依据7月1日全国报名情况,研究制定各省(自治区、直辖市)具体招收专业和计划,因此广大应征青年尽量在6月30日前完成网上报名。

■ 报名须知

(一)基本条件
1.身高160cm以上;
2.右眼裸眼视力4.6以上,左眼裸眼视力4.5以上;
3.体重不超过标准体重(标准体重kg=身高cm-110)的30%,不低于标准体重的15%;
4.有下列情况之一者建议不要报名:
①面部部文身或者瘢痕长径超过3cm

的,带有淫秽、暴力和非法组织标志等文身的;

②有违法犯罪记录的;
③有严重生理缺陷或严重残疾的;
④患有精神类疾病、艾滋病及其病毒携带者、恶性肿瘤、神经系统疾病等严重疾病的。

具体标准条件以《应征公民体格检查标准》和《征兵政治考核工作规定》及有关规定为准。

(二)注意事项

1.今年直招士官工作从8月1日开始,9月30日结束。具体时间安排,请咨询应征地兵役机关。

2.完成网上报名后,请密切关注网上审核结论,跟踪掌握应征报名进展情况(直招士官应征进展情况查询),保持通信联络顺畅,根据应征地兵役机关通知要求参加应征。

3.因应征地招收士官专业和计划限制,未能被确定为直招士官送检对象的,还可以根据应征地兵役机关安排参加加

务兵征集。

■ 直招士官应征进展情况查询

已经报名通过网上审核,请跟踪掌握应征报名进展情况,保持通信联络顺畅,根据应征地兵役机关通知要求参加应征。

■ 学费补偿代偿

符合招收士官国家资助条件的高校学生,进入报名网站“全国征兵网”,点击“招收士官报名”,登录报名页面后点击左侧栏“直接招收士官”或“定向培养士官”,填报相关信息后打印《直接招收为士官的高校学生学费补偿国家助学贷款代偿申请表》,邮寄给学校学生资助管理部门,向原就读高校的学生资助管理部门提出申请。在校期间获得国家助学贷款的学生,需同时提供《国家助学贷款借款合同》复印件和本人签字的一次性偿还贷款计划书。

(上海发布)

这些吃饭的坏习惯 让你吃出一身病

“您吃了吗?”这是常用的问候方式,可见“吃”在国人心目中的重要地位。但觥筹交错间也有不少健康风险,这4个国人最常见的吃饭坏习惯,长期如此,很可能让你吃出一身病。

大鱼大肉 嗜好重口味

根据中国肉类协会2015年的统计数据,目前中国人均肉类消费量是63公斤/年,超过《中国居民膳食指南(2016)》所建议的人均27.4公斤/年一倍以上。中国人爱吃肉,尤其爱吃红肉。

吃肉过多,对身体来说,并不是什么好事。人们摄入过多肉类,特别是红肉类,可与超重、肥胖、高血压、糖尿病、心脏疾病等慢性病有关。中国疾病预防控制中心营养与健康研究所副研究员张宇博士在2017年健康时报《中国人吃肉量全球最多》一文中介绍,红肉当中的饱和脂肪酸会增加心血管疾病、糖尿病等疾病风险。

重口味食物,大多是过甜、过咸、过辣、过

油,而这些,都是非常不健康的饮食方式。如果长期摄入高糖饮食,可以从上到下毁全身,增加心脏病风险、容易发胖、毁坏牙齿;而过量摄入盐,正是高血压、心脏病、肾病、中风等疾病的重要成因之一;油腻食物都含丰富的脂肪,长期摄入这类高脂油腻食物,容易造成三高、肥胖、还会伤及心脑血管。

相互夹菜 不爱用公筷

国外的分餐制由来已久,他们吃任何食物都喜欢分餐、分盘。而国人习惯于“扎堆”吃饭,围桌合餐成为当前人们主要的就餐形式。

著名语言学家王力在自己的一篇散文《劝菜》中写到:“譬如新上来的一碗汤,主人喜欢用自己的调羹去把里面的东西先搅一搅匀;新上来的一盘菜,主人也喜欢用自己的筷子去拌一拌。至于劝菜,就更顾不了许多,一件山珍海错,周游列国之后,上面就有了五七个人的津液。”

这种形式极其不卫生,不爱使用公筷正是很多疾病发生的重要原因之一。内蒙古自治

区人民医院感染控制科主任刘卫平在接受新华社采访时表示,多种胃病的罪魁祸首——幽门螺旋杆菌,常存在于感染者的唾液,在不分餐的情况下,筷子很可能成为传播媒介。

喝酒劝酒 否则不尽兴

所谓无酒不成席,国人聚餐,少不了酒。饭桌上,劝酒是国人表达好客热情的一种方式,正所谓“感情深一口闷,感情浅舔一舔”,菜还未上,酒先满上,仿佛只有喝得够多、喝得够才够意思。

然而,北京佑安医院疑难肝病及人工肝中心主任医师赵国庆在2016年9月30日健康时报《酒桌上那些伤身事》一文中介绍,空腹喝酒时,血液吸收酒精的速度会变快,而且酒精会直接刺激胃壁、损伤胃黏膜,进而导致胃炎、胃部疼痛等不适。

不仅如此,2016年英国科学月刊《成瘾》(Addiction)刊登的一项研究指出,酒精至少与七种癌症相关:口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、结肠癌、肠癌、乳腺癌。

爱吃夜宵 烧烤最多

夜宵对于国人的魅力与诱惑太大了,中国的宵夜大多是大排档或者小饭馆,三五好友共处一室,充满烟火气。几串烤肉、一杯美酒、几碟小菜……属于国人的独特宵夜,散发出诱人的香味。

夜宵虽美,但也要慎吃。中南大学湘雅医院消化内科冯丽娟副教授在2017年6月27日健康时报《夜宵的正确打开方式》一文中指出,夜宵如果吃太多或吃得不对,对肠胃会造成直接伤害。而且,长期容易形成结石和“三高”,同时,胃、肠、肝、胆及胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,诱发失眠,人的免疫力会下降。

此外,长期来看,经常大量吃烧烤还会增加患胃癌的风险。河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏在2019年9月10日健康时报饮食版一篇文章中指出,肉经过高温烘烤后,肉中的脂肪与蛋白质很容易变性,产生许多有害物质,如苯并芘、杂环胺等,经常大量食用,就可能诱发胃癌、肠癌等。

(健康时报)