

灵活就业人员如何办理退休?

近日,市人社局表示,按照国家和本市规定,参加城镇职工基本养老保险的灵活就业人员,男性年满60周岁、女性年满55周岁,累计缴费年限(含视同缴费年限)满15年,符合国家关于养老待遇领取地确定为本市条件的,可以在本市提出按月领取城镇职工基本养老金申请。

■ 办理地点
各街镇(乡)社区事务受理服务中心。

■ 办理时间
每月5日-26日(法定节假日除外)

■ 办理材料
1、身份证件:居民身份证原件及正、反面复印件。
2、一寸照片:本人一寸证件照1张(用于制作《养老金领取证》)。
3、其他材料。根据不同的情形,另需分别携带以下材料:

(1)符合计划生育奖励条件的人员,需携带由街镇(乡)计划生育办公室盖章的《领取年老一次性计划生育奖励费申请表》或《申请领取计划生育一次性补充养老金证明》原件;

(2)灵活就业人员需携带《就业创业证》或《失业登记证明》或《劳动手册》本人信息页的页面复印件。

注:材料复印件由本人签名。委托他人办理的,另需携带委托人签名的授权委托书及受托人的居民身份证原件及正、反面复印件。

■ 办理流程

1、符合办理规定,办理机构出具《受理情况回执》一式二份,办事人员签名确认后,



图片来源:视觉中国

与办理机构各执一份。

2、材料不全且表示可补全材料,办理机构出具《受理情况回执》一式二份,办事人员签名确认后,与办理机构各执一份。办理机构将全部材料退还。

3、不符合办理规定,办理机构出具《受理情况回执》一式二份,办事人员与办理机构各执一份。办理机构将全部材料复印后退还。

■ 联系电话
咨询电话:12333

■ 申办表格
1、《养老金申领表(城镇企业办法)》(灵

活就业人员、停止缴费人员)》。

2、《领取养老金方式确认表(个人填写)》。

表格获取渠道:通过上海市人力资源和社会保障网(网址:http://rsj.sh.gov.cn)下载,或在办理机构免费领取。

提示:影响养老金高低的主要因素有:缴费基数、缴费年限(含视同缴费年限)、个人账户累积额及退休时本市上年度职工月平均工资等。简单来说,缴费基数越高,缴费年限越长,退休时领到的养老金就越多,也就是多缴多得,长缴多得。

(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,除非胃口不好。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)

彭浦新村共有产权保障住房咨询受理工作启动

共有产权保障住房,是推进上海“四位一体”租购并举住房保障体系深入发展的重要一环。6月30日起,彭浦新村街道开始启动本市户籍第八批次和非沪籍第二批共有产权保障住房咨询受理工作,具体信息如下:

■ 申请时间

1、咨询(预检)阶段。2020年6月30日至2020年7月14日(双休日除外)在街道共有产权保障住房咨询受理点提供政策咨询服务,并对居民家庭情况进行预检。

2、受理阶段。2020年7月15日至2020年8月14日(双休日除外)开展共有产权保障住房申请受理工作。通过预检的申请家庭需按预约时间提交材料。申请家庭应做好充分的材料准备,若提交的材料不正确或不齐全,将不予受理。

■ 申请地点

彭浦新村街道社区事务受理服务中心第一会议室(安泽路78号北侧通道按指示牌引导,由西侧入口进入)

非沪籍申请家庭,现场咨询前请先进行电话预约,预约电话:56477362。

■ 申请条件

本市城镇居民家庭同时符合下列条件的,可申请购买共有产权保障住房:

1.家庭成员在本市实际居住,具有本市城镇常住户口连续满3年,且在提出申请所在地的城镇常住户口连续满2年;

2.家庭人均住房建筑面积低于15平方米(含15平方米);

3.3人及以上家庭人均年可支配收入低于7.2万元(含7.2万元)、人均财产低于18万元(含18万元);2人及以下家庭人均年可支配收入和人均财产标准按前述标准上浮20%,即人均年可支配收入低于8.64万元



图片来源:海洛创意 PLUS

(含8.64万元)、人均财产低于21.6万元(含21.6万元);

4.家庭成员在提出申请前5年内未发生过住房出售行为和赠与行为,但家庭成员之间住房赠与行为除外。

同时符合上述标准,具有完全民事行为能力的单身人士(包括未婚、丧偶或者离婚满3年的人士),男性年满28周岁、女性年满25周岁,可以单独申请购买共有产权保障住房。

对符合规定条件的户籍家庭共有产权保障住房申请对象,调整住房面积核算方式的具体办法,按照本市有关规定执行。

非本市户籍居民家庭同时符合下列条件的,可申请购买本市共有产权保障住房:

1.持有《上海市居住证》且积分达到标准分值(120分);

2.在本市无住房,且在提出申请前五年内在本市无住房出售或赠与行为;

3.已婚;

4.现工作单位应当在提出申请所在地注册连续满一年。且在实际缴纳社会保险或个人所得税的单位连续工作满一年。但在同一个区内两个及以上实际缴纳社会保险或个人所得税的单位工作,且累计工作满一年的,可以提出申请;

5.在本市连续缴纳社会保险或者个人所得税满5年;

6.符合本市共有产权保障住房收入和财产准入标准。

注:1.申请人的年龄、婚姻状况和户口等年限以2020年9月30日为截止时点前溯计算;收入、财产等以2020年5月31日前溯计算。

2.非沪籍家庭申请地为申请人代表工作单位注册地的所在街镇,故请非沪籍家庭申请人提前了解所在单位的注册地址,确保咨询、受理准确有效。

■ 所需提交的材料

咨询期间,请本市户籍申请家庭携带身份证、户口簿、户籍所在地住房和他处住房的《房地产权证》或《租用居住房屋凭证》等有效凭证原件,若原住房已拆迁的,需提交拆迁补偿安置凭证及婚姻证明等有效凭证原件。

请非沪籍申请家庭携带身份证、户口簿、《上海市居住证》、《上海市居住证》积分通知书、婚姻证明及申请人代表工作单位营业执照(此项仅需复印件)等有效凭证原件至受理点进行申请。

■ 注意事项

因疫情期间特殊情况,请每户申请家庭选派一位家庭代表至受理点办理相关咨询、申请事宜,并严格按照《彭浦新村街道第八批次共有产权房咨询时间安排表》指定的时间和场次前来咨询。申请人须于入口处出示《随申码》,显示绿色状态,体温检测不高于37°C,并经信息登记后入场等候、依次咨询,全程须佩戴口罩。

温馨提示:根据《本市民政系统服务行业疫情防控工作规范》的要求,咨询阶段将根据现场人流情况采取限号措施,如遇人流集中超限情况,将暂缓发号并引导错时预约咨询,敬请居民们予以理解。提倡绿色出行,受理点不提供停车场。

(社区服务办)