

上海市职工基本医疗保险待遇详解

门急诊待遇

当年账户支付阶段—自负阶段—共负阶段

先由当年账户支付;当年账户用完后,进入自负段,由参保人员历年账户资金或现金支付;自负段用完后,进入共负段,由个人和医保基金按比例分担。

个人账户的计入

年龄	计入金额
在职	个人缴费部分(在职个人缴费的2%)
退休—74岁	1680元
75岁以上	1890元

每年7月1日,预先计入。于次年6月30日根据实际缴费进行清算,多扣少补。

门急诊自负段标准

人员类别	自负金额
2000年12月前退休	200元
2001年1月后退休	300元
在职人员	500元

门急诊共负段标准

人群分类	门诊共负段(报销比例)		
	一级医院	二级医院	三级医院
在职	80%	75%	70%
退休	2001年1月后退休	85%	80%
	2000年12月前退休	90%	85%

注:2023年1月起职工医保门急诊发生费用统一由统筹基金支付。

住院待遇

人员类别	起付线	起付线以上个人支付比例
2000年12月前退休	700元	8%
2001年1月后退休	1200元	
在职人员	1500元	15%

其他待遇

在门诊进行重症尿毒症透析、肾移植术后抗排斥治疗、恶性肿瘤治疗(化学治疗、内分泌特异治疗、放射治疗、同位素治疗、介入治疗、中医药治疗)、精神病治疗,在职人员个人支付15%,退休人员个人支付8%。家庭病床发生的费用,个人支付20%。

相关链接

医保小知识之职工医保“个人账户”

问:什么是职工医保个人账户当年账户和历年账户资金?如何查询?

答:当年账户资金,是在每年7月1日一个医保年度开始时,预先计入医保账户的资金;历年账户资金,是在次年6月30日年度末按规定清算利息后,留存存在医保个人账户的资金。

职工参保人员可通过随申办(包括“随申办”市民云App、随申办微信小程序、随申办支付宝小程序)自助查询“医保金”,手机界面会显示“当年账户余额”和“历年账户余额”。各医保经办

服务窗口也可查询。

问:医保个人账户里的余额可以取现吗?

答:职工医保个人账户是医保基金的重要组成部分,原则上不提取现金,禁止用于医疗保障以外的其他消费支出。职工医保个人账户仅在既无法转移也无法使用的情况下(如出国定居注销户籍、死亡等)才能提取医保个人账户资金。

来源:区医保局



谣言三:在多地同时缴纳城镇企业职工基本养老保险,退休时都能累计计算个人缴费年限?

假的!在办理企业职工基本养老保险关系转移时,如存在多地重复缴费情况的,应遵循“先转后清”原则,由社会保险经办机构与本人协商确定保留其中一个基本养老保险关系和个人账户,同期其他关系予以清理,个人账户储存额退还本人,相应的个人缴费年限不重复计算。

来源:市人社局

科普

这种“小黑点”要小心

夏天快到了,在外出游玩的同时,专家提示要小心一种“小黑点”——谨防被蚊虫咬伤。

蚊虫每年4至9月最为活跃,通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所发布的资料显示,蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

北京大学第一医院感染科主任徐京杭介绍,蚊虫可携带多种病毒、细菌、立克次体等病原体,叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括病毒性感染性疾病(如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎)、螺旋体感染性疾病(如莱姆病)等。

被蚊虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。如果在清除蚊虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时就诊。及时清除叮咬的蚊虫,可大大降低感染率。可使用镊子,尽可能贴近皮肤表面,夹住蚊虫将其拔出,并尽快消毒叮咬部位并洗手。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处理,容易导致蚊虫的叮器留在皮肤内。

专家建议,如果去野外露营、徒步,尽量穿长袖长裤,减少皮肤裸露;衣物最好选择浅色,便于发现蚊虫;避免在蚊虫栖息地长时间坐卧;使用含有避蚊胺的防蚊液也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后,家长应重点检查孩子裸露在外的皮肤,耳后、脖子等也要仔细检查有没有新增的“小黑点”,避免蚊虫藏匿。

来源:新华社

美食

斑斓芒果蛋糕卷

在家做一道富有春日色彩的甜点斑斓芒果蛋糕卷,好吃又好看。

食材:低筋面粉、椰浆、玉米油、糖粉、斑斓粉、鸡蛋、柠檬、淡奶油、芒果。

做法:1.蛋黄、蛋清分离;椰浆70克加玉米油50克搅拌均匀,分别筛入低筋面粉60克、斑斓粉15克、蛋黄5个搅拌均匀。2.蛋清加入糖粉滴入柠檬汁,直至搅打成小弯勾状的蛋白霜。3.绿色蛋黄面糊里分次加入蛋白霜,Z字型翻拌均匀。4.垫油布,倒入30厘米的烤盘,震去气泡;烤箱提前10分钟上下火170摄氏度预热,放中下层,烤25分钟左右。5.出炉倒扣撕去油布,垫上新油布冷却。淡奶油280克加入25克糖粉,高速打发成奶油。6.蛋糕卷均匀抹上一层奶油,芒果切成小块,芒果放在三分之一处;然后抹满奶油,轻卷定型,冰箱冷藏2小时以上。7.切块,给蛋糕卷上加奶油装饰,然后摆上芒果块即完成。

来源:“上海嘉定”微信公众号

运动

打卡超燃脂运动

立夏之际,草长莺飞、气温升高,轻薄短袖和宽松短裤逐渐成为街头的宠,这是展示身材的好时机,也是减脂瘦身的黄金期,试试一些减脂塑形运动吧。

慢跑与快走

这两种运动方式简单易行,适合各个年龄段的人群。能够提升心肺功能,增强耐力,并且有助于燃烧脂肪,塑造身材。在立夏时节,选择清晨或傍晚时段进行慢跑或快走,可以避开高温,享受舒适的锻炼环境。

跳绳

跳绳是一种简单易学且高效的有氧运动。跳绳过程中可以快速提高心率,促进新陈代谢,帮助燃烧卡路里和体内脂肪,同时可以训练身体的协调性和平衡感。

骑行

在进行骑行运动过程中,人体所进行的是周期性的有氧运动,这样锻炼者可以有效地消耗热量,长期坚持

就可收到显著的减肥效果。

游泳

游泳能够锻炼身体的各个部位,同时也有助于提高心肺功能。在逐渐炎热的立夏时节,游泳这项运动不仅可以消耗脂肪,锻炼身体,还能享受清凉。

运动注意事项

- 合理安排运动时间:避免在中午时分进行剧烈运动,以免中暑或晒伤。运动要适量,一般以20—40分钟为宜,中途可以休息一两次,每次1分钟左右。
- 补充水分与营养:在运动过程中要及时补充水分和能量,维持身体的正常代谢。
- 穿着合适的运动装备:选择透气、轻便的服装和鞋子,以便在运动中保持舒适。
- 做好防晒措施:涂抹防晒霜、佩戴遮阳帽和太阳镜等,以保护皮肤免受阳光的伤害。

来源:市体育局

消费

本地“黄小鲜”“红小鲜”上市

随着气温逐渐升高,嘉定地产西瓜新鲜上市。走入上海愉农生态农业专业合作社的西瓜大棚,一股清甜的瓜香味扑鼻而来,一个个圆滚滚的西瓜静静躺在瓜蔓下。

今年合作社共种植西瓜面积约130亩,其中,“黄小鲜”“红小鲜”已抢鲜上市。这种由市、区农业技术推广服务中心联合选育的地产西瓜因其皮薄坚韧、肉质细嫩、味甜多汁深受广大食客的喜爱。

目前,该批西瓜已成熟上市,上市时间预计持续到6月。

地址:外冈镇银龙路恒涛路附近
联系电话:13391068555

来源:“上海嘉定”微信公众号

健康

学做几道“祛湿膳方”

当空气湿度比较大时,我们需防“湿邪”侵袭伤身,饮食宜多吃祛湿利

水的食物。不妨跟着上海市光华中西医结合医院药剂科医生,一起学做几道“祛湿膳方”。

豆蔻砂仁荷叶饮

原料:白豆蔻2克、砂仁2克、荷叶1/2张。

做法:将荷叶洗净、切碎,与洗净的白豆蔻、砂仁一同放入砂锅,加足量水,大火煮沸后,改用小火煮20分钟,用干净纱布过滤,取汁即成。

用法:上下午饮用。

功效:此饮具有消食宽肠、行气和胃之效。尤其适用于痰湿体质人群,脂肪肝、高脂血症伴有腹胀、大便黏腻等不适的人群饮用。

注意:血压低者、经期女性、孕妇、脾胃虚寒者、肾功能严重不全人群,要慎用荷叶水。建议此饮应在饭后半小时饮用,不可空腹饮用,以免引起肠胃不适。

赤小豆薏米粥

原料:赤小豆100克、薏苡仁50克。

做法:先将赤小豆和薏苡仁在锅中浸泡约2小时,然后放入水中大火煮开,再小火慢熬约50分钟。待赤小豆和薏苡仁变软糯,即可关火。

用法:随餐吃。

功效:赤小豆和薏苡仁具有祛湿气、健脾胃作用,富含膳食纤维,脂肪含量较低,可润肠通便,对降低血压、血脂和血糖有益。

注意:红豆尽量选赤小豆,除湿效果更好。熬煮时间不宜过短,否则薏苡仁和赤小豆的药用成分无法充分散发,影响效果。

香椿拌豆腐

原料:香椿1小把、老豆腐1块,盐、生抽、白糖、香油、香醋、大蒜各适量。

做法:只摘取香椿嫩叶,较老的梗要剪掉,清洗干净;锅内加水烧开,把香椿放入锅中焯水1分钟,捞出过一遍冷水;将香椿拧干水分切碎备用。老豆腐切成大小合适的方块;锅内再加水烧开,放入豆腐焯水半分钟,控水捞出。豆腐和香椿都放入大碗中,加适量蒜末、盐、白糖、生抽和香醋,最后加适量香油搅拌均匀。

用法:佐餐吃。

功效:香椿味苦、性寒,能清热解毒、健胃理气、醒脾开胃。

来源:“健康上海12320”微信公众号

政策

出入境证件换补发可“全程网办”

国家移民管理局决定,自5月6日起正式实施便利企业出入境管理若干政策措施。措施包括在北京、上海等20个城市试点实行16周岁以上户籍居民(国家工作人员和现役军人除外)换发补发出入境证件“全程网办”等。

来源:“上海发布”微信公众号

别信养老保险关系转移传言

参保人变换工作地区,之前原地区缴纳的城镇企业职工基本养老保险会被清零?企业职工基本养老保险关系转移只能申请一次?在多地同时缴纳城镇企业职工基本养老保险,退休时都能累计计算个人缴费年限?这些都是谣言!来看市人社局的解答。

谣言一:参保人变换工作地区,之前原地区缴纳的城镇企业职工基本养老保险会被清零?

假的!对于跨省市流动工作人员,可按规定申请办理城镇企业职工基本养老保险关系跨省转移,之前的缴费年限和个人账户金额不会被清空,不存在“清零”这种说法。

谣言二:企业职工基本养老保险关系转移只能申请一次?

假的!对于城镇企业职工养老保险参保人员,跨省市流动工作的,均可按国办发[2009]66号文规定申请办理转移,没有次数限制。