

职工医保个人账户计入情况详解

医保个人账户资金计入

1.职工医保个人账户每年何时计入资金?

在医保年度期初计入。如:2023 医保年度(2023 年 7 月 1 日至 2024 年 6 月 30 日)参保人员的个人账户资金,于 2023 年 7 月 1 日计入。

2.退休人员的个人账户也会计入资金吗?计入标准是什么?

在职职工退休后,自可领取养老金之日起,按退休人员标准计入其个人账户资金(如在办理退休手续当月按在职缴费的,领取养老金首月按照其在职标准计入)。若退休后计入的资金需要增加的,增加部分在下一医保年度时计入个人医疗账户历年结余资金部分。

3.刚参加工作的职工的个人账户资金计入标准是什么?

职工在医保年度起始前已参加医疗保险的,其个人账户计入一年的资金;在医保年度中参加的,其个人账户按实际参加之月至所在医保年度末的实际月数,计算并计入资金。

医保个人账户停止计入和恢复计入

1.哪些情况下,职工医保个人账户停止计入资金?

1)在职职工应当缴纳医疗保险费但未按规定缴纳的;

2)在职职工在转移劳动(人事)关系中,停止缴纳医疗保险费的;

3)在职职工与用人单位解除劳动(人事)关系后未就业的,以及虽未解除劳动(人事)关系,但因停薪留职或者失踪等情况不缴纳医疗保险费的;

4)在职职工劳动(人事)关系转移至未参加本市医疗保险的用人单位的;

5)退休(职)人员中断享受基本养老保险待遇的。

2.职工医保个人账户停止计入期间,原账户内余额是否可以使用?

原账户内剩余资金可以继续使用,但不享受其他有关医疗保险待遇。

3.重新缴费或补缴后,职工医保个人账户何时恢复计入资金?

医保个人账户停止计入资金后,在职职工重新缴费(包括补缴费)、退休人员领取或者恢复领取养老金的,其个人账户应当在次月起恢复计入资金。

相关链接:医保个人账户定义与对象

1.什么是医保个人账户?

医保个人账户,通常就是指职工医疗保险的参保人建立的用于记录本人医疗保险筹资和偿付本人医疗费用的专用基金账户,用于记录、储存个人缴纳的医保费用和单位缴费中按比例划入的医保费用。

2.城乡居民医保参保人员有医保个人账户吗?

目前,城乡居民医保参保人员不设立医保个人账户。

3.灵活就业人员参加上海市职工医保可以建立医保个人账户吗?

灵活就业人员参保缴费后,社会保险经办机构为其建立基本养老、医疗保险个人账户,按照国家 and 上海市规定记账并计算缴费年限。

如需了解更多医保政策,请拨打电话 12393 详细咨询。

来源:区医保局



消费

地产蜜梨开放采摘

近日,位于嘉定工业区的浙江生态园里,地产蜜梨迎来大丰收。据悉,浙江生态园共种植梨树 100 亩,主打“上海蜜梨”和“翠冠”两个蜜梨品种,亩产 2500 多公斤。

翠冠梨有“六月雪”之称,其果肉雪白,蜜香四溢。浙江生态园的翠冠梨曾荣获“上海市优质梨评比”银奖,结出的果子重者可达 500 克。

目前,浙江生态园里的上海蜜梨和翠冠梨均已进入大规模采收期,预计采摘销售将持续至 8 月底。

浙江生态园地址:霜竹公路 5088 号

电话:59968688

来源:“上海嘉定”微信公众号

马陆葡萄气泡水上市

当有着 40 多年历史的马陆葡萄遇上“中华老字号”餐饮品牌老盛昌,会擦出怎样的火花?

据了解,马陆葡萄气泡水由上海马陆葡萄销售有限公司开发,共有白葡萄、红葡萄两种口味,设计灵感来自马陆葡萄的两个明星品种:阳光玫瑰和巨峰。目前,在上海 160 余家老盛昌的线下门店,均可购买到这款气泡水。

目前,马陆葡萄气泡水的售价为每瓶 10.8 元,后续还将推出气泡水与葱油拌面的组合套餐。由于刚上市,店内每日供应量为 50 瓶左右,后期会根据客户需求陆续增加供应量。此外,马陆葡萄与老盛昌联合推出的夏日“嘉礼”也已开售,礼盒包括两瓶口味不同的马陆葡萄气泡水及四盒葱油拌面。

来源:“上海嘉定”微信公众号



科普

清凉一“夏”的那些植物

炎炎夏日,薄荷、藿香、薰衣草等植物不仅为家居环境增添了一抹绿意,还能有效地降低室内温度,为人们带来清凉舒适的感觉。

薄荷

提起夏天的解暑良方,薄荷必不可少。薄荷属一类小型草本植物的统称,广泛分布于北半球温带地区。薄荷的气味清爽,能给人舒心的感觉,让人“清凉一夏”。

藿香

藿香是园林绿化中常见的一种植物,具有浓郁的芳香,对于空气具有很好的净化效果。此外,藿香还常被用来制作成解暑药。

薰衣草

薰衣草是有名的香草植物。盛放时,精致的紫色小花散发着清新宜人的香气。不仅赏心悦目,还能舒缓心情,有益睡眠。

碗莲

迷你型荷花“高不盈尺,叶圆如碟,藕细如指,花大若钱”。形态小巧,花径不超过 12 厘米,可栽于碗中,因此也统称为“碗莲”。与塘栽荷花相比,“碗莲”更为精致,养护管理也相对简单,非常适合家庭种植。

铜钱草

铜钱草圆圆的叶片,像极了迷你版荷叶。种在家里,仿佛收获了一片小小的夏日池塘,静静观赏,可让心中暑气消散。

来源:市绿化市容局

哪些人更招蚊子

夏季除了高温,蚊虫叮咬也让很多人心烦意乱。专家介绍,蚊子只能看到眼前 10 米左右的距离,它头顶上的两个化学感受器能帮蚊子感受周边二氧化碳的浓度。所以,蚊子更喜欢二氧化碳浓度高的地方。符合以下任意一种情况就说明你很容易被蚊子“盯上”:

呼出气体二氧化碳浓度较高

有一部分人呼出的气体中二氧化碳浓度较高,会比较容易招蚊子。运动后或较胖人群运动后,新陈代谢快或较胖的人群皮肤汗液中乳酸、尿酸浓度大,氨的排放量增加,此时,二氧化碳的浓度也会升高,更受蚊子“青睐”。

皮肤表面菌群二氧化碳浓度高

有些人皮肤表面有着纤毛菌、放线菌或葡萄球菌,这些细菌在代谢过程中会产生二氧化碳,吸引蚊子。

饮酒

夏日炎炎,不少人喜欢喝点啤酒或白酒,皮肤会因此分泌更多的二氧化碳,容易招蚊子。

孕妇

孕妇的新陈代谢比正常人高 21%,体温也会高 0.5—0.7℃,更容易招蚊子。

喜欢穿深色衣服

蚊子喜欢深色,身着红色、黑色等颜色较深的衣服时,容易吸引蚊子。

遗传

“招蚊体质”也有遗传因素,爱招蚊子的人可以观察一下,家人是否有相同的烦恼。

来源:《人民日报》

教育

假期生活如何更充实

孩子的假期生活如何更充实?上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科医生给出妙招,我们一起来了解一下。

假期日程巧安排

生活越规律,孩子的配合度越高。家长如果希望孩子井然有序完成每天的事务,首先要帮助其制定合理的日程安排,包括常规的作业、阅读、学习时间,以及兴趣班的活动时间,如周一下午游泳课、周三下午美术课等。一旦形成了然于心的默认常规,孩子便可配合高效完成。低龄儿童则可以通过简易文字、贴画的方式,每天简单安排 2—3 件事。

良性沟通很重要

家长可以趁假期时间比较充裕,与孩子多聊天。对于亲子关系有点紧张的家庭,“好好说话”是修复关系的第一步。与孩子交流过程中,注意聆听,始终保持眼神接触,专注听他们说。同时,应避免指正,不要下意识纠正孩子的错误,建议重新表达一遍孩子讲的事情,帮助他们主动发现问题所在。

培养兴趣和爱好

从心理学角度而言,兴趣爱好是一个人维持情绪平稳和缓解压力的“利器”。而如今,情绪平稳的能力是一种财富。如何才能有效缓压、获得好心情?

答案就是:制作一份“缓压清单”,列举自己喜欢的各种兴趣爱好。从事兴趣爱好的过程中,阳性情绪生根发芽、阴性情绪烟消云散。需注意,吃美食、买东西、玩电子产品等,不归于这份清单。

尝试掌握新技能

家长应当多留心一些心理认知能力训练。例如,孩子如果缺乏时间观念,可以培养其基本的时间知觉,并借用沙漏、定时器、闹钟等工具,练习在既定时间内完成任务或延长完成任务的专注时间等。

助人为乐好锻炼

所谓“助人为乐”,可以是帮助家长做些简单家务,也可以报名参加某类适龄工作的志愿者服务。过程中,给予孩子一定的指示、安排、要求,孩子自然而然地能够获得锻炼。

现实生活的任务可以促进大脑功能发展,无论家务,还是志愿者工作,都能让孩子感受到自我价值,也给予家长充足的机会肯定孩子。

来源:“健康上海 12320”微信公众号

健康

天热不想吃饭,怎么办

高温天气,有的人就会食欲下降。为什么会出现这种情况?又该如何促进食欲呢?

高温天为何食欲差?这种现象叫“苦夏”。不止是三伏天,我们常在剧烈运动后、发烧时,甚至泡澡后都没什么食欲。

这是因为在高温环境下,由于交感神经、肾上腺系统活动增强以及胃肠道处于相对缺血的状态,消化腺功能减退,使得唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少。

中枢神经系统也会对食欲产生影响。当体温升高时,神经传导将高温刺激传给体温调节中枢,体温调节中枢对摄食中枢产生抑制性的影响,从而减少进食量。

炎夏如何促进食欲

巧用色彩搭配:天气炎热没有食欲,我们可以通过改善食物的“颜值”,让它们看起来更好吃。清新爽口的绿叶蔬菜自带消暑特效,暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦。将它们搭配在一起,可以从视觉上增进我们的食欲。此外,还可以尽量丰富主食种类,加点五颜六色的谷薯类和杂豆

类,像黑米、小米、紫薯、红豆、绿豆等。

选择天然有味道的食材

提升菜的口味也可以提高食欲,一些天然食材本身就带有或甜或咸的味道,烹饪时搭配一下,可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红薯、南瓜、红枣、枸杞等,做成南瓜粥、红薯饭,清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜咸味,胃口不好时鲜味可增加食欲,做菜时稍放点紫菜、虾皮,立刻鲜味大增。

来源:“中国科普”微信公众号

美食

糟卤大头虾

天气炎热没胃口怎么办?来一盘糟卤大头虾,清爽又营养。

食材:大头虾(罗氏沼虾)、糟卤汁、葱姜、食盐、料酒。

做法:1.将大头虾洗净,剪去虾须和虾钳。2.锅中水烧开,把虾放进去,再放入适量葱姜、盐、料酒,煮至虾壳变红、虾身弯曲关火。3.冷却后拣去葱姜,滤去汤水,将虾放入碗里。4.倒入糟卤汁淹没大头虾(可按个人喜好放几颗话梅,增加酸甜口感)。5.将容器密封好后,放入冰箱冷藏至少 2 小时即可食用。

来源:“上海嘉定”微信公众号

蛋衣粉丝

爽口粉丝点缀丝丝蛋香,简单易做又好吃。

食材:粉丝、鸡蛋、盐、醋。

做法:1.粉丝煮熟后晾凉。2.鸡蛋打散,倒入热锅中,煎成蛋衣,出锅切丝。3.倒入适量食盐、醋等调料,和粉丝拌匀即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号

苏式绿豆汤

夏天来一碗苏式绿豆汤,清凉又解暑。

食材:薄荷水、绿豆、糯米、红绿丝、陈皮、绵白糖。

做法:1.将绿豆、糯米提前浸泡 2 小时以上,上锅蒸熟后晾凉。如果喜欢吃软糯一点的也可以直接在锅里煮熟。2.将煮熟的糯米、绿豆和红绿丝、陈皮等喜欢的小料放入碗中,加入一勺绵白糖,倒入冰冰凉凉的薄荷水就可以开吃了。

来源:“上海嘉定”微信公众号