

2023年度丽水市城乡医保集中征缴开始

每人480元,这份缴费攻略请收好

阅读提示

集中参保缴费时间截止至2022年12月25日。参保对象在集中征缴期内缴费的,享受全年的城乡居民基本医疗保险待遇,享受期为2023年1月1日至2023年12月31日。

□ 记者 吴启珍

本报讯 昨日,记者从市医保局了解到,2023年度丽水市城乡医保集中征缴已经正式开始,请参保居民及时缴费,逾期未参保缴费的保险待遇会相应延后。

本年度城乡居民基本医疗保险筹集标准为每人每年1570元,其中:个人缴纳480元,政府补助1090元,由税务部门统一征收。具有丽水市户籍的低保人员、低保边缘户、特困人员、残疾人纳入全额资助范围,个人应缴的医疗保险费由政府负担。少数民族人员参保个人缴费部分由政府承担50%。其他特殊人群缴费优惠详情,请咨询各地医疗保障中心。

集中参保缴费时间截止至2022年12月25日。参保对象在集中征缴期内缴费的,享受全年的城乡居民基本医疗保险待遇,享受期为2023年1月1日至2023年12月31日。

在缴费方式方面,目前已开通以下六种方式:社保卡签约代扣,已签订缴费协议的参保人在社保卡内存足保费即可扣款成功。新参保或新制卡(换卡)人员需将银行卡金融功能激活,同时通过银行柜面、税务前台、支付宝或微信端签订缴费协议,存足保费才可扣款成功;支付宝APP缴费,登

2023年度丽水市城乡医保集中征缴相关注意事项

新参保或者中断参保人员(在本市职工医保和城乡医保都参保的,系统自动中断城乡医保),需凭身份证(户口本、社保卡)到就近乡镇(街道)便民服务中心、社区社保服务网点或医疗保险服务大厅及时办理参保缴费手续。

原在莲都区(含开发区)各类学校就读并在莲都区参加城乡居民基本医疗保险的毕业生或转学、转校到莲都区外就读的非莲都区户籍学生,请到户籍地重新办理参保、缴费手续并享受户籍地医保待遇。各县市户籍的毕业生需在户籍地参保的,请就近到户籍地乡镇(街道)便民服务中心、社区服务网点或医疗保险服务大厅重新办理参保、缴费手续。

符合城乡医保参保条件并在出生之日起90日内办理参保缴费手续的新生儿,自出生之日起享受城乡居民医保待遇至本年度的12月31日,集中征缴期内需将次年保费扣缴成功后才可享受下一年度(2023年)城乡居民基本医疗保险待

录“支付宝”扫码或搜索“浙江税务社保缴费”→选择“我为自己缴”或者“我帮他人缴”→完成缴费;微信小程序缴费,微信扫码或搜索“浙江税务社保缴费”小程序→点击“我要办理”,添加人员信息,输入姓名和身份证号码→点击“社保费缴纳”→完成缴费;浙里办APP缴费,打开浙里办→点击“纳税缴费”→点击社保费缴纳,选择“我为自己缴”或者“我帮他人缴”→完成缴费;银行柜面缴费,参保人携带身份证到相应社保卡绑定的银行柜台办理现金缴费;税务窗口缴费,参保人携带身份证、银行卡至税务窗口刷卡或扫支付宝二维码完成缴费。

为确保缴费成功,请缴费人务必于2022年12月30日前确认缴费结果,具体途径如下:通过乡镇(街道)便民服务中心、对应社保卡银行网点、各地医保服务中心、税务局窗口查询是否是“已缴费”状态;通过签约扣款社保卡的开户银行柜台窗口或ATM机上查询是否已扣款;通过手机端登录“支付宝”中的“浙江税务社保缴费”,可在“缴费记录”栏查看该支付宝缴纳的所有医保缴费记录(包括自己缴和帮他人缴),也可在“缴费记录”栏下的“本人所有缴费记录”查看本人通过任意渠道缴费成功的记录。

遇。

集中参保缴费时间截止至2022年12月25日。逾期未参保缴费的,2023年期间需就近到乡镇(街道)便民服务中心、社区服务网点或医疗保险服务大厅办理参保缴费手续,从缴费后第三个自然月开始享受城乡居民基本医疗保险待遇。

因参保地变更、卡未激活、未签约、补卡、换卡、卡姓名变更等原因,均会导致扣费不成功,需要与社保卡绑定银行重新签约并激活,才能扣款缴费成功。请各参保人员于2022年12月25日前,确认银行账户是否扣费成功,如未缴费请及时完成缴费。

支付宝、微信“浙江税务社保缴费”小程序均可在线为自己或替他人缴纳社保费及签订银行缴费协议。

每天的18:00—次日8:00 为银行批扣时间,支付宝、微信将无法缴费,请缴费人错开此时段进行医保缴费。

8岁女孩腹痛难忍 原因竟是“卵巢坏死”?

医生提醒:女性腹痛不能忽视 如果是卵巢疾病需要及早治疗

□ 记者 吴启珍 通讯员 杨惠芬 徐奕

本报讯 日前,8岁的女孩晓晓(化名)来到市中心医院复查,结果显示她的卵巢正在慢慢康复,这让她和家人悬着的心总算放了下来。就在近一个月前,突发腹痛的她,差点因病失去身体一侧卵巢。

晓晓是一名小学生,家住缙云。10月23日晚,她在写作业时突感腹痛难忍,一开始医生以为孩子得的是肠胃疾病,开了消炎药和止痛药治疗。可是两天过去,晓晓的病情不见好转,依然疼痛难忍。

10月25日深夜,她的父母带她来到市中心医院求医。医生给晓晓做了腹部CT,检查结果提示,她的盆腔有包块。医院妇产科副主任兼四病区主任周洪友团队接诊后,考虑患者“卵巢囊肿蒂扭转”,对其开展微单孔腹腔镜下右卵巢囊肿剥除术和右卵巢成形术,最终为女孩保住了珍贵的卵巢。

术中发现,晓晓右侧卵巢和输卵管扭转3周直径超过10cm,外观已呈现“紫黑色”,貌似坏死。周洪友表示,晓晓的腹痛就是由“卵巢囊肿蒂扭转”引发。经过治疗,晓晓腹痛症状已经消失,根据复查结果,她的卵巢已经部分恢复供血,康复形势良好。

周洪友介绍,卵巢囊肿在临床上十分常见,可发生于各个年龄段的女性,年轻女性患者多于5至15岁发病,且以囊性畸胎瘤最多见,约占86%。晓晓患上的就是先天性囊性畸胎瘤,导致右侧卵巢体积比正常的要大好几倍,卵巢肿瘤蒂较长,同时卵巢重心发生偏移。如果患者突然改变体位或剧烈运动,就容易导致肿瘤蒂扭转情况的发生。当患者出现肿瘤蒂扭转时,典型的症状是剧烈的腹痛感,同时还可能伴随着呕吐、恶心甚至休克的发生。

周洪友表示,卵巢囊肿蒂扭转可能会导致血流部分或完全阻断,组织缺血和坏死,有人曾因此失去卵巢。“卵巢对女性来说,是非常重要的器官,它是分泌雌性激素的主要器官,成年后,还负责排出卵子实现生育。如果缺失,对女性的发育和生育都有严重影响。”周洪友说,一旦确诊,应当尽早进行手术治疗,通常及时进行治疗的患者,其治疗效果都较为理想。

糖尿病的饮食如何控制

我国患糖尿病人数已达1.4亿,主要是以2型糖尿病为主,已成为世界第一糖尿病大国。而糖尿病的发生、发展其实和我们的生活方式息息相关,健康的生活方式、合理饮食可有效预防糖尿病的发生和发展。那具体应该吃什么?怎么吃呢?丽水市第二人民医院临床营养科来教你。

糖尿病饮食法则

主食:选择低GI的主食,这类主食饱腹感强、消耗时间长,还可以减少饥饿感,改善便秘。全谷物、薯类、杂豆等粗粮,富含膳食纤维,在胃肠道内停留时血糖波动,有助于血糖控制。但也要粗细搭配,低GI的全谷物、杂豆类,宜占主食摄入量的三分之一。蔬菜类:特别推荐深色蔬菜。比如绿色叶菜、黄色蔬菜、十字花科蔬菜。这些菜里面,含有丰富的抗氧化的维生素。蔬菜中的抗氧化营养素有助于降低2型糖尿病发病风

险。每天500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。肉类:推荐吃鱼、鸡肉、虾等白肉,适量吃红肉,尽量不要吃肥肉和加工的肉类,比如腌制后的肉。鸡蛋,我们推荐每天不超过一个。水果:选择低GI的水果,如:柚子、桃、梨、苹果等,不推荐鲜枣、干枣、柿子、柿饼、香蕉等。吃水果的时间可放在两餐之间或运动前后。用植物油代替动物油,少油少盐:烹调油摄入过多会导致膳食总能量过高,引起超重及肥胖,对血糖、血脂等指标不利;高盐饮食会增加糖尿病发病风险。食盐摄入量限制在每天5克以内,合并高血压的患者可进一步限制摄入量。同时应限制摄入含盐高的食物,如味精、酱油、盐浸等加工食品、调味酱等。

足量饮水,尽量避免饮酒

应警惕酒精可能诱发的低血糖,尤其是服用磺脲类药物或注射胰岛素及胰岛素类似物的患者应避免空

腹饮酒并严格监测血糖。

一日三餐,规律定量

饭量随意增减,餐次不规律,会使血糖忽高忽低,给血糖管理带来难度。研究显示,按照蔬菜-荤菜-主食的顺序进餐,可降低餐后血糖波动;长期坚持,可使2型糖尿病患者餐后血糖及HbA1c水平显著降低。

合理的运动

规律运动可增加胰岛素敏感性、改善体成分及生活质量,有助于控制血糖、减少心血管危险因素而且,对糖尿病高危人群一级预防效果显著。

成年T2DM患者每周至少150分钟中等强度如健步走、太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球等等的有氧运动。

通讯员 李浚豪

