

哈市统筹市级基本医疗保险

9县与市区医保报销比例一致 月底前实现

生活报讯 (记者王秋实) 25日,记者从哈尔滨市医保局召开的全市基本医疗保险市级统筹业务会议上了解到,哈市医保局近期将发布的《哈尔滨市基本医疗保险市级统筹工作实施方案》中,将调整县(市)各项待遇政策,提高县(市)参保人待遇保障水平,实现9县(市)医保报销比例与哈市市区一致。

记者了解到,县(市)由“双基数”缴费统一为“单基数”缴费,用人单位

不再为退休人员缴纳基本医疗保险费,从而减轻企业缴费负担;同时,允许县(市)灵活就业人员参加职工医保,医疗照顾人员纳入保障范围,既扩大了参保覆盖范围,又填补了制度政策空白;将各县(市)城镇职工远低于市区标准的年度最高支付限额统一提高到与市区一致,最多由16万元提高至50万元;县(市)参保人到市区就医不需要再办理转诊手续,在全市定点医院和定点零售药店就医购药持卡

“一站式”直接结算。会上强调,首先,哈市医保局将按照时间节点,完善信息系统,畅通信息渠道,确保6月30日前让9县(市)的老百姓享受与市区一样的待遇,实现市区各大医院及药店实现刷卡就医购药直接结算。二是切实确保统筹基金归集到位。各部门要密切配合,理顺基金统收统支各项工作流程,对今年1月1日起的基金做好统收统支,对2020年年末的累计结余基金,按要求



时间今年6月30日之前统一归集到市级财政专户,确保全面实现基金统收统支。三是切实解决县(市)历史遗留问题。积极有效地依托当地政府协调财政部门,在今年12月底以前完成历史遗留问题的清理工作。四是切实加大扩面征缴工作考核力度。把工作精力和重心调整到监督管理和经办服务上来,实现应保尽保、应缴尽缴,确保完成征缴扩面综合考核目标任务。五是切实做好宣传培训工作。

报考龙江高校 看准这份名单

生活报讯

(记者吕晓艳)

为保障广大普通高考考生的合法权益,维护我省高等教育的良好社会信誉,指导广大考生正确选择报考我省高等学校,25日,省教育厅将2021年黑龙江省具有普通高等学历教育招生资格的高校名单予以公布。



扫码看详情

毕业生办调档落户 全攻略在这儿

生活报讯

(记者吕晓艳)

又值高校毕业季,25日,哈尔滨市人社局发布高校毕业生办理就业协议签订、报到、存档、调档、落户全攻略!



扫码看详情

这些“白衣战士”获表彰

生活报讯 (记者周琳文/摄) 24日,哈尔滨市卫生健康委党委召开庆祝中国共产党成立100周年暨系统“两优一先”表彰大会,表彰了哈市卫生健康系统优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织。

大会授予李淑玲等150名同志“优秀共产党员”荣誉称号;授予刘凤兰等96名同志“优秀党务工作者”荣誉称号;授予中共哈尔滨市第一医院



内科支部委员会等77个党组织“先进基层党组织”荣誉称号。

大多学生能睡够 家长应率先放下手机

(上接A05版)

【专家建议】

“家校合力”家长应率先放下手机

中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示,影响孩子睡眠的三大因素分别是课业压力、玩手机或电脑、父母未能做好表率;睡眠状况较差的青少年儿童中,有41.9%的人睡前会接触电视、手机、电脑等,有67%左右的父母都会经常当着孩子的面玩手机或电脑。

黑龙江省社会科学院社会学所副研究员邢晓明说,当前,全省都把中小学生睡眠时间纳入教育管理的一项重要内容,这是坚持“以生为本、健康第一”育人理念的重要体现。中小学生正是长身体的年纪,尤其小学生和初中生,睡眠时间保证不了,不仅影响孩子的生长发

育,还会使孩子免疫力低下,并且影响第二天的上课状态。

邢晓明特别指出,有些父母是“夜猫子”,喜欢熬夜,到了晚上,家里热闹非凡,灯火通明,孩子一直都很兴奋,无法入睡,于是也效仿家长养成了晚睡的坏习惯。家长玩手机、看电视停不下来,孩子自然也会学父母的样子一起玩,不睡觉。

因此,邢晓明建议,除了减少课业负担、少报课外班为孩子减压外,家长应做好表率,不在睡前玩手机、玩电脑、看电视,注意调整自己的睡眠时间,不熬夜,早睡早起,给孩子做出榜样,培养健康的生活方式。

中小学生睡眠时长9-11小时

中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019-2020)》中提到,中国青少年睡眠不足现象继续恶化,95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。报告指出,上学日睡眠时长随年级升高而呈现下降的趋势。

哈医大四院儿科主治医师侯学敬告诉记者,多年前,到儿科诊疗睡眠问题的青少年非常少,而从目前的门诊量来看,诊疗睡眠问题和由睡眠问题导致的其他疾病的青少年数量有所增长。

侯学敬说,睡眠对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。如果中小学生睡眠不好,会出现代谢紊乱,最容易出现的就是发胖。学生白天哈欠连天、注意力不集中,学习成绩下降,久而久之会影响智力发育。有些孩子睡眠不足还容易出现情绪急躁,爱发脾气,严重了会引起心血管疾病。建议中小学生特别是小学生睡眠时长为9-11个小时,青少年8-10个小时。

侯学敬还提出3点建议:一是睡前3小时避免剧烈运动,以免孩子精神过于亢奋;二是睡前2小时避免大量吃食物,否则影响睡眠;三是上床后,家长应没收孩子的电子产品,不要让孩子把电子产品带上床。

福彩中奖号码		
福彩3D	第2116期	873
福彩p62	第2116期	552104+1
福彩22选5	第2116期	01 02 05 06 13
福彩七乐彩	第21072期	02 06 12 14 16 18 20+19

体彩中奖号码		
体彩七星彩	第21072期	254875+11
体彩6+1	第21048期	939566+3
体彩排列3	第21166期	810
体彩排列5	第21166期	81044

搬家专栏

搬家刊登电话
王萍 13351116219

旺运来搬家

居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配货物流
道里道外 15124573535
群力哈西 18746013004
香坊动力 18745167586
24小时客服

兵哥搬家

全市各区派发 退伍军人 真诚服务
专业公司企业搬家 居民搬家 长短途运输
南岗道里 18504618181
哈西群力 18846811515
江北香坊 15758236188

退役军人搬家

军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车
18745057660
18845765103

信誉搬家

居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配货物流
道里道外 15331886393
群力哈西 15904504951
香坊 18245175648

福满多搬家

居民 公企 公搬 长短途搬运
专业拆装家具 各区就近发车
13836184675
13836184685

老年公寓

一元养老公司

招自理、半自理卧床老人、吃的好、住的好、玩的好、照护好、交通便利,配套齐全、药店、洗衣房、食堂、护士站、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼
电话:0451-51025111,13936510333
乘坐57.58.236公交车直达

鸿福老年公寓

★ 验收合格 安全入住 ★
常年招全护理、半护理、自理老人
一站式:医养结合,康复护理
医养结合,康复护理,床位近500张
独立封闭庭院,娱乐活动室,门禁,公共考勤入住
18304611129
17745676077
乘341路查家站下车即到

德众银发颐养院

专招半自理不自理老人
提供临终关怀和善后服务
专收小脑萎缩
低保 5 手
香坊区 13645183000
道外区 13686785884

天乐老年公寓

招 全护理、半护理、自理老人
单、双人间、套间均有独立卫生间
24小时热水、宽敞明亮、环境舒适
道里哈双北路八公里
0451-84108555(背面长岭湖)
18646318299、15546207277

天赐老人公寓

招半自理、不能自理及特护老人
邻近植物园,空气好,环境好
专业护理团队 工薪族收费
咨询电话 82126363
香坊丽园路 15104621371

北大荒养老中心

一站式:医养结合康复护理
常年招收失能、半失能长者
地址:道里区机场路1051号
微信:18545862111 电话:58577745

悠乐园老年公寓

★ 验收合格 安心入住 ★
独立别墅,环境安逸、专业护理团队
招:自理、半自理、失能老人
学府路新中街114/104/68/369/343路
地铁一号线哈南1号口
13163660067

百业信息

高价回收

车床、各种设备、电焊机、发电机、不锈钢设备、大型油炉、锅炉、电线、电缆、回收工地积压物资。大量废铁、铜、铝、大型制冷设备、配电柜、配电板、变压器、干式变压器、木方、油毡纸。
13796061258

刊登热线

13796106320

13613600156