

# 菏泽市居民养老、医疗保险手机缴费系统正式上线

# 手机也能缴纳居民养老和医疗保险

本报菏泽10月25日讯(记者周千清) 齐鲁晚报·齐鲁壹点记者从菏泽市人力资源和社会保障局了解到,2018年10月30日,菏泽市城乡居民养老保险、医疗保险手机APP缴费系统正式上线运行,被列入首批使用手机APP缴费人员范围的居民,可以登录菏泽人社APP,缴纳2019年度居民养老和医疗保险费用。

菏泽市城乡居民养老保险、医疗保险手机APP缴费系统已经建设完成,并定于2018年10月30日正式运行。根据全市社保网上缴费工作统一安排部署和各县区运行测试工作进

展情况,现在在牡丹区、定陶区、曹县、单县、成武县、东明县缴纳居民养老保险和医疗保险的居民,以及在市直缴纳居民医疗保险的居民(包括市属各类学校在校学生),列入首批使用手机APP缴费人员范围。

在巨野县、鄄城县、郓城县、开发区和市高新区缴纳居民养老保险、医疗保险的居民,列入第二批使用手机APP缴费人员范围,预计11月中旬实现手机APP缴费。

自2018年10月30日起,凡列入第一批使用手机APP缴费范围的人员,可在2019年2月28日前,登录菏泽人社APP,缴纳

2019年度居民养老和医疗保险费用。

缴费操作方法首先要下载人社APP,输入身份证号和真实姓名验证身份,进行注册,注册后根据人社账号和密码进行登录。登陆后,在人社界面中选择居民医疗缴费/居民养老缴费,选择本年度缴费档次,确认缴费对象的个人信息,选择缴费支付的途径,并进行支付。

除此之外,菏泽市居民养老、医疗保险银联缴费、自助机缴费系统也已建成,近期将陆续上线运行,届时可关注使用。

## 把职工之家建设成温暖、文化、创新之家

本报菏泽10月25日讯(记者 张建丽) 24日下午,菏泽市开发区隆重召开全区先模企业家建功立业打造职工之家动员会议。会上要求先模企业家发挥示范引领作用,打造新时代职工之家,争创劳动关系和谐企业。

为大力弘扬优秀企业家精神,充分发挥各级人大代表、政协委员、劳动模范中的先模企业家的示范引领作用,引导菏泽市开发区企业家模范遵守宪法和法律,围绕开发区党工委、管委会中心工作,积极履行社会责任,踊跃参与新旧动能转换、乡村振兴等重大工程,为推动菏泽市开发区“决胜全面小康、实现跨越发展”建功立业,开发区召开全区先模企业家建功立业打造职工之家动员会议。

菏泽市总工会副主席王胜利指出,菏泽市开发区的发展离不开企业,企业的发展离不开企业家,在座的各

位企业家都是开发区企业界的排头兵,是开发区经济社会发展的生力军,为推动开发区“决胜全面小康,实现跨越发展”做出了巨大的贡献。

菏泽市开发区人大工委主任、工会主席范阳春要求先模企业家在工作中充分发挥示范引领作用,带头贯彻落实,率先示范。

开发区工会常务副主任马春平在会议上向先模企业家发出倡议,积极参与新旧动能转换重大工程和乡村振兴;主动履行社会责任,增强履行社会责任的荣誉感和使命感;争创劳动关系和谐企业。打造新时代职工之家,争创劳动关系和谐企业。

会议按照上级工会当前工作要求,部署了菏泽市开发区企业工会重点工作,进一步明确了模范职工之家建设标准,号召广大先模企业家把职工之家建设成温暖之家、文化之家、创新之家。



### 接受红色教育

为了促进“遵纪守法,担当作为”主题教育活动的深入开展,加强党员干部的思想教育,24日,牡丹区教育局组织机关干部80余人到鲁西南烈士陵园接受革命传统教育,在鲁西南烈士陵园,他们向革命烈士纪念碑敬献了花篮,并重温了入党誓词,然后参观了鲁西南革命纪念馆。

本报记者 李德领 摄影报道



齐鲁晚报今日菏泽官方微信二维码



齐鲁晚报官方APP

## 预防骨质疏松症的这些小知识,你都知道吗



骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病,主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低和易发生骨折。菏泽市疾控中心专家介绍,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现,骨质疏松症是可防可治

的慢性病。市疾控中心专家介绍,骨质疏松症的严重并发症是骨折,通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。常见的骨折部位是腰背部、髋部和手臂。骨折及并发症严重影响老年人的生活质量。“各个年龄阶段的人群都应注重骨质疏松症的预防,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松症的高发人群。婴幼儿和年轻人的生活方式都与成

年后骨质疏松症的发生有密切联系。”

据悉,人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到最高的峰值骨量。峰值骨量越高,相当于人体中“骨矿银行”储备越多,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。钙是决定骨骼健康的关键元素,饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松症有益。

专家介绍,日光照射有助于钙吸收,充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收起到关键作用,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

同时,保持正常的骨密度和骨强度需要不断的运动刺激,缺乏运动会造成骨量丢失,体育锻炼对于防止骨质疏松症具有积极作用,适度负重运动可以让身体获得及保持最大的

骨强度。而吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松症风险。

通过骨质疏松症高危情况的自我检测,任何一项回答为“是”者,则为高危人群,提示存在骨质疏松症的风险,建议到骨质疏松症专科门诊进行骨密度检查,早预防、早诊断、早治疗。请点击“测测您有没有患骨质疏松症的风险”赶快测一测吧。

(通讯员 商羽彤)

齐鲁晚报 我们就在您身边

## 分类信息

广告位招商电话:15054655267 诚招各县区代理

### 遗失声明

★巨野天马运输有限公司鲁R7Y61挂营运证(营运证号:371724706450)不慎遗失,声明作废。

★巨野县鲁涛运输有限责任公司鲁R3318挂营运证(营运证号:371724348726)不慎遗失,声明作废。

★鄄城县科达乳品配送中心于2018年10月25日之前刻制的行政公章丢失,声明作废。

★鄄城县董佃酱菜加工厂于2018年10月25日之前刻制的行政公章、财务专用章丢失,声明作废。

★鄄城县慧康养殖专业合作社于2018年10月25日之前刻制的行政公章、财务专用章,法人名章丢失,声明作废。

★鄄城县鑫庆耐火材料有限公司于2018年10月25日之前刻制的行政公章、财务专用章,法人名章丢失,声明作废。

★鄄城县远华谷物种植专业合作社于2018年10月22日之前刻制的所有公章丢失,声明作废。

★胡延聚,个体工商户营业执照(注册号:371702601039079)正本不慎遗失,声明作废。

★程新芳,个体工商户营业执照(注册号:371729600079405)副本不慎遗失,声明作废。

★薛存山,个体工商户营业执照(统一社会信用代码:92371725MA3F43H471)副本不慎遗失,声明作废。