

# 这份灵活就业人员参保攻略 帮你实现“参保自由”

□本报记者 万桃利

“灵活就业究竟该怎么参保?” “灵活就业人员以个人身份参保,是不是跟有单位的人参加的不一样?待遇水平会不会打折扣?” “个人参保麻烦不?找个地方‘挂靠’社保是不是省心省事?”

当前,越来越多人开始选择灵活就业,“灵活就业人员参保”也成为市民挂在嘴边的热议话题。围绕参保制度、参保手续等问题,记者整理了一份灵活就业人员参保攻略,一起来看看吧。

## 灵活就业,参保不愁

按照《国务院办公厅关于支持多渠道灵活就业的意见》(国办发〔2020〕27号)(以下简称《意见》)规定,灵活就业人员包括个体经营、非全日制以及新业态形态等从业人员。

《意见》明确了两种灵活就业人员参保制度。第一种为“选择以个人身份参加企业职工基本养老保险”,这也是多数灵活就业人员选择的参保方式。政策规定,无雇工的个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员都可以根据自身情况,自愿选择参加企业职工基本养老保险。缴费由个人承担,可以在本省全口径城镇单位就业人员平均工资的60%-300%之间选择适当的缴费基数,缴费比例为20%。可按月、按季、按半年、按年等方式缴费。

第二种为“选择参加城乡居民养老保险”。

政策规定,年满16周岁(不含在校学生),非国家机关和事业单位工作人员及不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民,可以在户籍地参加城乡居民养老保险。每年按档次缴费,各地有所不同,个人可根据自己实际情况,选择合适的缴费档次。多缴多得、长缴多得。暂时选择低一点的缴费档次也不要紧,每年缴费之前可以变更当年缴费档次,具体标准以当地人社部门公布数额为准。

值得一提的是,目前,除极个别地方外,各地均已放开灵活就业人员在就业地参加企业职工基本养老保险的户籍限制。各类灵活就业人员均可在就业地或户籍地参加企业职工基本养老保险。

## 手续方便,轻松办理

记者从区人社局获悉,在办理参保手续时,市民只需带上本人的身份证(居住证)或社保卡等相关资料,到当地社保经办机构办理参保手续即可。

同时,市民还可通过国家社会保险公共服务平台,电子社保卡APP、小程序,各地人力资源社会保障部门网站等线上服务渠道,轻松办理参保登记。

不仅如此,就业困难人员、离校2年内未就业的高校毕业生实现灵活就业的,还可申领社保补贴,具体标准按灵活就业后缴纳的社会保险费,给予一定数额的补贴,原则上不超过实际缴费的2/3。

“领取待遇也不用发愁,手续同样简

单。”区人社局相关负责人介绍道,灵活就业人员参加企业职工基本养老保险的,在男年满60周岁、女年满55周岁时;参加城乡居民养老保险的,不分男女,在年满60周岁时,累计缴费年限达到法定最低缴费年限后,可携带个人身份证件到社保服务窗口或通过手机APP等线上渠道办理退休和待遇领取手续,按月领取基本养老金。

## 计发相同,自由参保

在灵活就业人员参保过程中,常有市民提出疑问:“以个人身份缴费参保与有单位的人参保有什么不一样?是不是真的不如单位参保划算呢?”

对此,区人社局给出答案——灵活就业人员与企业职工参加的都是“企业职工基本养老保险”,不存在“灵活就业人员社保”和“职工社保”的说法,更不存在两者互转的问题。即便参加的是城乡居民养老保险,也不存在缴费跨制度转移的情况。

据介绍,灵活就业人员以个人身份自愿参保,缴费由个人承担。虽然缴费比例、缴费基数确定办法与单位职工不同,但是灵活就业人员和单位职工的养老待遇计发方式相同。也就是说,在缴费基数、缴费年限等因素相同的情况下,灵活就业人员享受的待遇与单位职工是一样的,待遇水平并不会打折扣。

按照多缴多得、长缴多得的原则,灵活就业人员选择的缴费基数越高、缴费年限越长,退休后每月领到的养老金也会相对越多。

# 科学饮食 远离高血压



盐约为6克。这里指的能量是包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。适当的减少钠盐的摄入有助于降低血压,减少体内的钠水潴留。

5. 限制饮酒 长期少量饮酒可使血压轻度升高,过量饮酒则使血压明显升高。如果有喝酒的习惯,那么,为了预防高血压,应该限制酒量。建议男性每日饮酒的酒精量应少于20克—30克,女性则少于10克—15克。

6. 吃维生素E,保护血管 如果血管曾受过伤,在愈合时,受伤部位往往都会有一些隆起,时间长了,隆起会逐渐变大,也就形成了动脉粥样硬化,这时会造成血管狭窄,产生高血压甚至发生血管堵塞的现象。维生素E有很高的抗氧化能力,一方面可以减少血管受伤时的残留物,另一方面还可以使血管自然扩张,使残留物尽快排出体外。

7. 吃鱼油,帮助血管抗炎 我们的身体会受到食物、环境、微生物等各个方面的影响,总会不时的产生炎症,一旦炎症发生,身体就会自然产生抗炎反应,血管也是如此。鱼油中含有多种不饱和脂肪酸,具有抗炎和调节血脂的益处,能帮助去除高血压并发的“帮凶”。

8. 多吃营养复合剂,解决动脉狭窄 蔬菜、水果和粗粮是很好的营养复合剂,其中不仅含有多种维生素,如维生素C和B族等,而且还有大量的膳食纤维。这些都可以帮助血管受损后的恢复和预防血液中脂质物质的堆积,将高血压的促进因素一一剔除。

(区疾控中心供稿)

5月17日是世界高血压日,高血压被称为危害居民健康和生命的“无声杀手”。近年来,随着人们生活方式、饮食习惯的改变,高血压发病率日渐升高,并且逐渐呈现年轻化趋势,高血压患者该如何科学饮食?

## 1. 限制脂肪的摄入

烹调时,选用植物油。多吃海鱼,海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇,还可延长血小板的凝聚,抑制血栓形成;海鱼防止中风,还含有较多的亚油酸,对增加血管的弹性,防止血管破裂,防止高血压并发病有一定的作用。

## 2. 适量摄入蛋白质

高血压病人每日蛋白质的量为每公斤体重1克为宜。每周吃2-3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿钠排出,从而降低血压。如高血压合并肾功能不全时,应限制蛋白质的摄入。

## 3. 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物

含钾高的食品包括土豆、茄子、海带、莴笋,含钙高的食品包括牛奶、酸奶、虾皮。少吃肉汤类,因为肉汤中含氮浸出物增加,能够促进体内尿酸增加,加重心、肝、肾脏的负担。

## 4. 限制盐的摄入量

每日应逐渐减至6克以下,即普通啤酒盖去掉胶垫后,一平盖食盐约为6克。

# 新牌坊立交改造工程将于今日零时通车

这些重要调整信息看过来 本报讯(记者 周新宇)近日,记者从渝北区住建委获悉,按照市级重点工程新牌坊立交(后续建设)项目推进计划并结合A匝道(松牌路往人和立交方向)前期通车运行情况,新牌坊立交工程(后续建设)定于2023年5月19日0时正式通车运行。

正式通车之后,新牌坊立交及周边道路交通组织、公交线路及站点有哪些变化呢?一起来看看吧。

## 交通组织调整情况

- 1. 红锦大道下穿新牌坊立交主线车辆(出城方向),禁止右转弯入红叶路。
2. 新牌坊立交A匝道出口处由2车道变为1车道汇入红锦大道主线(出城方向)。
3. 松牌路往红叶路、泰山立交、天龙路和云杉支路的车辆,通过新牌坊立交转盘驶入新牌坊立交G匝道(新牌坊立交往红叶路方向)进入。往人和立交方向的车辆经由A匝道直行。
4. 红旗河沟立交往红叶路、泰山立交、天龙路和云杉支路的车辆,通过新牌坊立交转盘驶入新牌坊立交G匝道进入。

## 公交站点停靠位置调整

- 1. 调整新牌坊北公交站(往人和立交方向)现有停靠位置,即新牌坊北新规划公交停车港(往人和立交方向)仍保留:125、149、245、606、619、627、68、865、877、880等10条公交线路停靠。相关区域所涉及调整的其余各公交站按照线路优化方案同步调整。
2. 在红叶路、云岗路、佳园路总计增设5个站点。具体站点为:红叶路口站、红叶路西(红叶路—民安大道方向)、云岗路站(往返)、佳园路

北站(云岗路—新溉大道方向)。

## 公交线路走向调整

- 1. 优化603、618、848等3条公交线路走向,即调整运行:人和立交—民安大道—泰山大道西段—云岗路—红叶路—佳园路路段,原新牌坊转盘—红锦大道—人和立交路段(往返)不再运行。
2. 优化825公交线路(红旗河沟—人和方向),调整新牌坊立交—红叶路—云岗路单向运行(备注:825线路往红旗河沟方向按原线路走向不变),上述线路走向优化后,同步调整公交站点停靠:红叶路口、红叶路西、云岗路站等新站点,原新牌坊北站点不再停靠。
3. 整合优化红旗河沟—两路方向的69、610、801等3条公交线路,取消停靠新牌坊北、九建等站点(红旗河沟—两路方向),让上述3条公交线路通过新牌坊立交下穿道快速过境红锦大道,减少右侧匝道公交线路运力。
4. 整合优化上述7条公交线路走向及停靠站点后,新牌坊立交G匝道新牌坊北新规划公交停车港(往人和立交方向)仍保留:125、149、245、606、619、627、68、865、877、880等10条公交线路停靠。相关区域所涉及调整的其余各公交站按照线路优化方案同步调整。

# 提供超40个币种双向兑换服务 “货币兑换专家”亮相重庆江北国际机场



通济隆外币兑换网点亮相江北国际机场 本报记者 杨青 摄

本报讯(记者 杨青)近日,重庆江北国际机场引进全市首个通济隆(Travellex)外币兑换网点,来往重庆江北国际机场的旅客可直接享受便利的外币兑换服务。此举也将助推航站楼商业国际化品质再升级。

据了解,作为重庆首店,本次开业的通济隆重庆江北国际机场店共两家,分别位于T3A航站楼国际出发层和国际到达层。走进重庆江北国际机场T3A航站楼,通济隆(Travellex)红蓝白经典配色的中英文标识非常醒目,店内兑换业务指南清晰明了,显示屏上世界各国货币汇率定期滚动更新。据悉,通济隆目前在国内已布局超过30家网点,是国内行业领先的国际化兑换服务品牌,并在全球范围内的主要国际机场、交通枢纽及商业中心布局超过1000家外币兑换网点,庞大的零售网络和专业品质服务,为世界各地旅客提供便利的外币兑换服务,并广受认可和信赖。

在提供的币种方面,通济隆向出境旅客提供超过40个币种的双向兑换服务,可以满足目前重庆江北国际机场国际航班覆盖目的地的外币兑换需求。同时对于热门国家和地区货币,可足量提供小面值以方便客户的需求。特别值得一提的是,通济隆在重庆江北国际机场的货币兑换业务创新性推出0元兑换手续费的优惠政策,让广大国际出行旅客享受到真正的实惠。

# 诚信

绝不拖欠大伙儿工资。



中宣部宣教局 中国文明网