

## 一、基本情况

九江坚持以人民为中心的发展理念,以不断满足计生家庭需求为出发点和落脚点,联合中国人寿公司共同搭建帮扶关爱平台,广泛推进“健康家庭”计划生育综合保险和计生特别扶助家庭保险,深入实施家庭意外伤害、重大疾病、住院医疗、住院护理等方面的计生保险保障服务。

从2013年起,全镇扎实推进“健康家庭”计划生育综合保险工作,为广大计划生育家庭提供了保障,受到了群众的肯定和欢迎,取得了较好成效,实现一张保单保全家。2019年,九江市“健康家庭”计划生育保险育龄妇女参保人数22982人,个人加保家庭数2531户,个人加保总保费105.512万元,位居南海区首位,累计理赔42人次,赔付金额59.924万元。

一直以来,市、区、镇都重点关爱帮扶计生特别扶助家庭(失独和伤残家庭),除了提供日常的关爱健康服务外,还积极投入财政统筹为计生特别扶助家庭购买保险。从2019年起,镇

卫计局为镇内共24户(47人)计生特别扶助家庭每人每年购买1400元、保额达34.7万元的家庭综合保险,其中包含重疾7万元,意外伤害、医疗险18万元,住院医疗险7万元以及住院津贴2.7万(150元/天)共四大方面保障;另外,省级为符合条件的失独家庭每人每年购买200元、保额达6.36万元的综合保险;区级为计生特别扶助家庭每人每年购买100元、保额3.54万元的护理保险。至今已累计理赔4人次,给计生特别扶助家庭减轻了一定的负担。通过多方面保障,为计划生育特别扶助家庭撑起爱的“保护伞”,缓解了家庭后顾之忧。

## 二、精准服务,高效理赔

镇、村两级和中国人寿公司加强联动协作,始终坚持为群众保障服务的宗旨,把优质服务贯彻保险的全过程。镇和村(居)配置固定服务专员与中国人寿驻点人员紧密配合,加强日常业务培训和指导,深入村居、企业、家庭宣传发动,做实“三上门”服务(上门宣

传、上门投保、上门理赔),做到“村村有人跟进,户户有人落实”。同时,坚持实施理赔“绿色通道”,理赔时简化理赔手续,为对象提供微信报案、理赔政策解读等多项高效、快捷的绿色服务,做到公正快速理赔,增强群众对社区工作的认可度和保险公司的信任度。

# 一份保单 为计生家庭撑起“保护伞”



为增强计划生育家庭抵御风险能力,较好地解决计划生育家庭后顾之忧,充分发挥计划生育保险在计划生育家庭精准扶助和关爱关怀的作用,九江高度重视计划生育保险保障服务,积极开展生育关怀行动,扎实推进计划生育保险工作,为广大计生家庭构建全面的保障体系。



镇党委委员刘莉华以及镇卫计局相关负责人联合中国人寿保险公司入户慰问。

## 三、广泛宣传,普及保险知识

各级计生协充分利用点多、面广、现长的优势,不断加大生育家庭保险宣传力度,充分利用普查普治、健康讲座、纪念活动日、多媒体等大力宣传开展计划生育家庭系列保险的目的、意义和功能。通过跟踪

付、上门服务和入户慰问等方式塑造计划生育保险民生保障形象,让基层广大群众充分了解计划生育家庭系列保险给计生家庭带来的实惠,提高计生家庭的参保意识,持续扩大计生家庭投保覆盖面。

## 四、树典型,探索多元保险机制

镇计生协积极探索多元化保险工作,引导村(居)计生协结合自身发展需求建立相适应的社会保障机制。下东村就是其中的一个例子。据统计,2019年,下东村的“健康家庭”计生保险覆盖率位于全镇首位,“为让更多计生家庭都得到保障,下东村为每户投保家庭提供补贴100元,村委每年投入总费用近4万元,这项惠民政策已经持续推广3年了”。下东村相关负责人介绍。另外,下东村还充分调动各经济社的力量,走街串巷、挨家逐户派发宣传单张;利用宣传活动设摊咨询、政策解读;在街坊群宣传

发布资讯等多样化、多渠道的方式推广计生保险,帮助群众树立保险理念,引导群众自愿参保。

新时期计生保险工作是落实“六项重点任务”、主动融入乡村振兴战略和推进健康中国行动的一个有力抓手,是切实减轻群众大病医疗负担、消除因病返贫的重要举措,我镇将紧紧围绕“党委领导、政府引导、市场运作、体现公益、社会参与、全民关怀、投保自愿”的工作方针,继续不遗余力地做好计生家庭和育龄群众的帮扶和保险保障服务工作,推进落实“大健康”政策,切实提高群众的获得感和幸福感。

整理/记者 沈芝强 通讯员 何家仪

## 《立秋饮食养生的五大原则》

### ◎不要暴饮暴食

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,而不

能放纵食欲,大吃大喝。建议吃些高蛋白的食物,如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等,既有消暑热又有补益的作用,可以放心食用。

### ◎少吃刺激食品

秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒等。另外,还要避免各种湿热之

气积蓄,凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

### ◎饮食不要过于生冷

由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,寒冷食物容易导致肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。其次,经过一个长夏后,

人们的身体消耗都很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚寒,因此,在选择食物时,不宜过于寒凉,例如:西瓜、梨、黄瓜等,其性味寒凉,多食可能伤及脾胃,所以要少吃。

### ◎应忌过燥的食物

中医养生小常识认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸道疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,比如一些煎炸类的食物。

### ◎适当吃一些解暑清凉的食物

一般来说,喝些绿豆汤,吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足人体所需要的营养,又可补充经排汗而丢失的钾。

## 多吃清凉食物 不要暴饮暴食

立秋饮食养生记住这些妙招

立秋是24节气中的第13个节气,今年8月7日为立秋。《月令七十二候集解》:“七月节,立字解见春(立春)。秋,揪也,物于此而揪敛也。”

立秋即是秋季的开始,人们在享受秋高气爽的同时,也别忘了它还带来了时令主气——燥。秋燥对人体会有什么影响,具体该怎么应对呢?

## 《起居早卧早起与精神调养》

中医上讲,秋三月——阴气始起,早睡早起。所以在起居上宜早卧早起,加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此以补偿夏日的睡眠不足。早起时在床上放松四肢闭目养神一会再起床,更有利于身体健康。立秋过后,天气将逐渐转凉,在居家环境中不宜24小时空调全开,尤其是夜间,尽量少用空调。可趁早晚清凉时分勤开窗户通风,流通空气,保

持室内空气新鲜。立秋后精神调养应做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。秋季,天干物燥,人们容易感到烦躁,情绪不太稳定,容易导致抑郁症等心理方面的疾病。一定要保持开朗的心情,让自己快乐起来,多和别人交流,平心静气地对待每一件事,只有这样才能预防自己进入抑郁的心理阴影。

### ◎跑步

跑步能增强血液循环,改善心脏功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉

硬化,使大脑能正常工作。建议每次不少于40分钟,速度以中速或慢跑为主。

### ◎爬山

立秋后早晚温差大,空气温度随着山坡高度的上升而递减,这时爬山,可使人的体温调节机制不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化

的适应能力。另外,爬山对心肺功能的锻炼效果更佳。建议登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服,达到适应温度的目的。

### ◎羽毛球

相比室外运动,这种室内运动让人感觉舒适,它的运动效果也不错。据有关数据显示,一场正规的羽

毛球比赛,运动强度要比一场足球赛还要大。建议运动前准备活动至关重要,以免受伤。