

# 内蒙古异地就医备案政策有调整

从内蒙古自治区医疗保障局传来消息,近日,内蒙古跨省异地就医备案政策有调整,跨省异地就医要先备案再就医,备案可以到线下医保经办机构办理,也可以通过国家医保服务平台、内蒙古医保等线上渠道办理,线下申请备案可当场办结,线上备案需要提前2个工作日。

针对跨省异地就医备案所需材料,内蒙古自治区医疗保障局相关负责人

介绍,退休后在异地定居且户籍迁入定居地的人员,提供有效身份证件或医保电子凭证或社保卡,居民户口簿或个人承诺书。长期在异地居住生活且符合参保地规定的人员,提供有效身份证件或医保电子凭证或社保卡,居住证或个人承诺书。用人单位派驻异地工作且符合参保地规定的人员,提供有效身份证件或医保电子凭证或社保卡,居住证或个人承诺书。其他跨省临

时外出就医人员,提供有效身份证件或医保电子凭证或社保卡。

值得注意的是,通过承诺书办理的“跨省异地长期居住人员”备案,须在1个月内补齐备案材料。未能在规定时限内补齐备案材料的,视同为“其他跨省临时外出就医人员”备案。2024年11月1日前已办理的跨省异地长期居住人员备案,2024年11月1日至2025年3月31日为过渡期,应在过渡期按

照新要求补齐备案材料,未能在过渡期补齐备案材料的,原备案失效,参保人需按照新政策重新办理备案。

“异地长期居住人员备案有效期由参保人自行设定,6个月内不得取消。其他跨省临时外出就医人员备案有效期为6个月,有效期内可在就医地多次就医并直接结算,不需要就诊一次备案一次,可随时取消。”内蒙古自治区医疗保障局相关负责人说。(梅刚)

## 卓资县:医保缴费帮代办 帮到群众心坎上

今年以来,乌兰察布市卓资县创新为民服务举措,采取帮代办工作模式,组织镇村两级干部为符合参保条件但因行动不便或不会操作智能手机的人群办理医保登记、缴费手续,让群众真正享受到从“最多跑一次”到“一次不用跑”惠民福利,用加快政务服务的速度展现为民服务的温度。

在卓资山镇五星村,工作人员正一对一帮助不会操作智能手机的村民办理医保登记、缴费手续,并耐心细致地向群众讲解医保参保缴费政策、参保缴费标准及参保时间等,为村民答疑解惑。

卓资山镇五星村党支部书记陈鑫说,随着村里老龄化问题日渐突出,看

病就医就成了村民的头等大事,而加强医疗保障,做好城乡居民医疗保险代缴工作就显得尤为重要。为了方便村民缴纳医保,该村采取一对一的方式帮助群众代缴医保,特别是针对腿脚不方便的村民,采取上门代缴服务,确保合作医疗不漏户、不漏人。

医保小投入,民生大保障。卓资县将继续加大医保政策宣传力度,推动医保政策宣传活动常态化,进一步提升为民服务的意识和水平,把医保政策送到百姓家门、送到居民手中,切实让参保人看得到、听得懂、办得成,真正把便民服务做到群众心坎上。

(李璟 张璐)

## 社保卡实现7个应用场景“一卡通用”

“以前在图书馆借书需要用身份证办理读者证,现在只需带社保卡就能免费在自助设备上借书还书,给我们带来了愉悦的借阅体验。”11月25日,来通辽市图书馆借书的王女士赞不绝口。

今年,通辽市人社局与通辽市图书馆打通部门间数据壁垒,完成跨部门系统升级和设备改造,在全区率先实现持

社保卡在图书馆享受图书借阅、图书查询以及馆内各项读者服务,开创了内蒙古“居民一卡通”文旅场景应用先河,满足群众多元化、便捷化的公共文化服务需求。

今年以来,内蒙古加快推进社会保障卡线上线下融合,积极拓展社保卡多领域应用,先后印发《社会保障卡居

民服务“一件事”工作方案》《加快推进社会保障卡居民服务“一卡通”工作实施方案》,推动实现政务服务、人社领域、就医购药、交通出行、旅游观光、文化体验、惠民惠农财政补贴资金发放7个方面功能应用。

目前,已实现人社业务“一卡通办”,全区人社95项服务事项可持卡办

理;惠民惠农补贴“一卡通发”,9大类92项财政惠民惠农补贴通过社会保障卡发放;看病就医、药店购药、跨省异地就医社会保障卡“一卡通用”。截至10月底,内蒙古电子社会保障卡领用人数达到1640.49万人,覆盖率68.47%。

(据《内蒙古日报》)

## 健康咨询 JIANKANGZIXUN

### 趁年轻一定要养成这5个好习惯

三四十岁,是人生的黄金年龄,孔子曰“三十而立,四十不惑”,说明来到这个阶段,就应该树立人生的目标。对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。

最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来。

#### 生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿命的影响。

这项研究针对中国慢性病前瞻性研究(CKB)数据库中超过45万名中国成年人的资料,分析了健康的生活方式对3种主要非传染性疾病的影响,包括心血管疾病、癌症和慢性呼吸道疾病,进而研究了健康的生活方式是否有助于延长中国成年人的预期寿命。这是一项具有里程碑意义的研究,填补了我国人群有关综合生活方式与预期寿命相关量化研究的空白,此前该类研究主要集中在北美和欧洲人群。

研究发现,拥有5项健康生活方式,将降低由心血管疾病、癌症和慢性呼吸系统等疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

#### 5个可延寿的好习惯

说到这里,您不是很想知道究竟哪5种生活方式可以延长寿命?下面我们逐一来说:

**远离烟草** 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四

十岁而且吸烟的你,为了晚年的健康生活,建议马上戒烟。

**限制酒精** 不饮酒,或者少量饮酒,也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。

**积极运动** 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据,只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%以内)。

**均衡饮食** 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果,每周吃1~6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。

**健康体重** 是指体重指数(BMI)在18.5~27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

#### 健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活方式。

研究发现,在30岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管疾病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。

(据《北京青年报》)



## 服务多元化 养老不离乡

“阿姨,您做的这个理疗,大概需要20分钟,您可以先看看电视休息一下。”11月21日,在包头市青山区青福镇养老服务中心,工作人员正在给村里的老人进行理疗。

养老不离乡,是不少老人的情结。2023年,青福镇利用辖区赵家店村闲置资源,打造了集医、养、康、健为一体的养老服务中心,中心面积4500平方米,配置全托康养床位30张,具有全托、日托、助餐配餐、家政服务、文化娱乐等功能。

该中心在满足助餐、助医、助浴、助洁、助急、助行服务基础上,根据老年人个性化需求,不断扩展专项服务,设置了长者学堂、就诊陪护、优选代购等业务。长者学堂开展了茶艺培训、书法培训、插花培训等各类特色公益课程,受到老年人的热烈欢迎。生活在青福镇的老人们,不仅实现了从“老有所养”到“老有所颐养”的转变,也满足了自己“不离乡乡、不离乡音、不离乡土、不离乡情”的养老情结。(孟和朝鲁)

## 入村义诊 把服务送到村民身边

近日,乌兰察布市察右后旗人民医院组织了一支医疗团队,前往察右后旗东双井村开展义诊活动,为村民们提供医疗咨询、用药指导等服务,进一步提升村民们的健康意识和疾病预防能力。

活动当天,察右后旗人民医院呼吸内科、眼科、外科等多个科室的医护人员为村民们提供了全面的诊疗服务。他们为村民们测量血压、血糖,进行心电图、B超检查,以

及视力检测和白内障筛查。医护人员耐心询问村民们的日常生活习惯和身体状况,并根据每个人的具体情况给出了专业的医疗建议。

据统计,此次义诊活动共为36位村民提供了疾病诊疗和健康咨询服务,发放宣传资料90余份。村民们纷纷表示,这次义诊活动让他们在家门口就能享受到专业的医疗服务,既方便又实惠。

(鲍娜)



## 五原县:让农村参保群众就近享受医保服务

自巴彦淖尔市五原县各乡镇、乡村医疗机构被纳入医保定点后,不但有助于减少群众的就医成本,让老百姓足不出户就能享受到医保改革红利,缓解群众“看病难”问题。

在五原县套海镇向阳卫生院,医生正在为村民徐大爷看病。徐大爷这次看病花了14.76元,医保报销了50%,他自己只需要支付7.38元。“卫生院和村卫生室开通了医保统筹之后,村民看病、买药直接刷医保卡、扫医保码就能

医保报销,操作方便又快捷。”向阳卫生院院长霍晓慧说,“在不超过封顶线的情况下,视患者情况不同,普通门诊报销和‘两病’报销都是50%的比例,住院报销90%,买药也可以刷医保,而且能便宜一半儿,大大减轻了村民的就医负担。”

为拓展医保门诊保障范围,让五原县农村参保群众就近享有医疗保障服务,2006年以来,五原县医疗保障部门与卫生健康部门积极部署、通力协作,

按照“应纳尽纳、统筹联动、集中推进”原则,逐一指导村卫生室村医系统建设,实现与医保系统数据对接,组织专项培训,对门诊统筹、报销结算、基金监管进行业务辅导,确保村卫生室稳妥有序开展门诊统筹。目前,五原县9个乡镇、91个行政村(社区)卫生室已全部开展医保统筹门诊服务。

据了解,五原县医疗保障部门根据村卫生室实际需求以及农村常见病、多发病特点,积极推进药品网采进村卫生

室活动,严格执行药品零差率销售,为农村居民提供价廉质优的药品。截至目前,五原县乡镇卫生院可采购集采药品种类达到1060种,每年可惠及群众约64.37万人次。“下一步,五原县将加强定点村卫生室乡镇卫生院的政策培训能力,提升他们的服务水平,让常见病、多发病在村内就能救治并且享受医保报销,进一步提升参保群众的幸福感、获得感。”五原县医疗保障局医疗保障服务中心主任张秉玉说。(韩越 周阳)

## 兴安盟:家庭医生在身边 群众健康有“医”靠

从不嫌患者家里脏乱,从不嫌患者问题多,无论是疾病诊疗,还是健康管理,都能答疑解惑,这就是兴安盟扎赉特旗巴彦苏木哈拉改吐嘎查卫生室家庭医生韩海林的工作日常。

量血压、询问服药情况、了解饮食习惯……11月25日,在高位截瘫又患有高血压的哈拉改吐嘎查村民梁结好家,韩海林正开展定期入户随访,叮嘱梁结好日常生活注意事项。“通过签约家庭医生,我能定期了解身体情况,这种服务让我很安心。”梁结好说。

基层,既是医疗服务“第一站”,又是“最后一公里”。兴安盟家庭医生签约服务推进过程中,逐步实现了看病在家门口、慢病管理有保障、优质资源触手可及。

自启动家庭医生签约服务以来,兴安盟2525名家庭医生扎根群众,无论是乡村还是城区,不管是婴幼儿

还是耄耋老人,从健康宣教到慢性病治疗,从门诊服务到走村入户……他们不忘为健康守门的初心。目前,兴安盟已组建家庭医生团队812个,团队成员人数达到2525人,服务居民数达84.41万人,重点人群签约率达到85%。

从“坐堂行医”到“上门服务”,不变的是始终在基层一线守护群众健康。从“治病”到“保健康”,不变的是始终用爱和责任实现有呼必应。近年来,兴安盟把落实签约服务纳入重点工作进行推进,提高家庭医生签约团队二级及以上医疗机构专科医生比例,采取网格化管理,丰富家庭医生服务内容,促进医疗卫生工作重心下移、资源下沉,扩大签约服务覆盖面,提高服务水平,让更多的群众都能享受到优质服务。

兴安盟共划分1153个网格,设1725名网格员,结合电子健康档案核查清理工作,家庭医生和网格员入

户采集个人信息、排查重点人群,开展疾病筛查、慢性病随访等,让群众切身感受到家庭医生签约服务带来的好处。“我共签约50多户,大概是100多人,每个季度我们都会做一次随访。平时有需要的,我们随叫随到。”突泉县太平乡新龙村家庭医生邱明珠说。

突泉县对辖区内服务人口进行网格划分,每个网格平均服务人口900人。每个网格配备2至3名家庭医生,247个健康网格的439名家庭医生,共同为群众提供全方位、全生命周期的健康服务。

提高基层防病治病和健康管理能力,是解决群众看病就医难点痛点、积极应对人口老龄化的需要。兴安盟制定《关于加强失能失智老年人健康服务工作的实施方案》,为有医疗需求和行动不便的失能失智老年人患者提供个性化医疗服务。

“家庭医生会定期给我体检,为

我解决了实际困难。”近日,乌兰浩特市和平社区卫生服务中心家庭医生张馨宁团队来到同泽花园小区脑患者程忠启老人家中,为她进行定期体检,老人故而感激地说出了心里话。

乌兰浩特市和平社区卫生服务中心共组建了4支家庭医生服务团队,为辖区120名失能失智老人提供健康服务。同时,还深入实施“健康敲门”行动,通过健康教育、重点人群随访、综合干预等方式,提高老年人群体健康素养,预防或延缓老年人失能失智的发生。

繁琐而辛苦,是许多家庭医生的真实写照,日复一日的坚持中凝结着他们的心血与付出。当前,兴安盟正全力推动家庭医生签约服务提质扩面,努力实现在医疗供给上增“量”、健康服务上增“效”、能力提升上增“质”,让群众生命健康在家就有“医”靠。

(高敏娜 武跟兄)

