

本月起参保人可核对2015年度社保缴费情况

本报讯(通讯员王金涛 赵建文) 6月6日,市社保中心发布《关于核对2015年度社会保险个人缴费情况的公告》,提示广大参保人员,凡是在2015年内参加了社会保险、且有1个月(含)以上正常缴费记录的人员,本月起即可通过社保对账单,查询并核对2015年度个人社保缴费情况。

需要核对的项目主要包括:个人参保信息、申报的月缴费工资、各项社会保险月缴费基数及缴费金额等。如参保人对相关内容有异议的,经所在单位认可,在今年12月31日前,由参保人所在单位持对账单到所属社保经(代)办机构进行相关信息核对、修改,或按

有关政策规定和要求进行补缴。但如果参保人与所在单位对缴费基数发生争议的,参保人应及时向行政部门或到社保经办机构投诉、举报。

为响应“节能环保,低碳生活”的号召,市社保中心今年继续为广大参保人提供电子版社保对账单。自今年6月1日起,参保人即可通过北京市社会保险网上服务平台(<http://www.bjrbj.gov.cn/csibiz/>)、全市各社保经办机构内的自助服务终端等,查询打印2015年度社保对账单;选择电子邮件获取对账单的参保人,可以通过已在社保登记的邮箱地址查询、下载打印2015年度对账单信息。

此外,今年4月22日之前将获取对账单方式选为“邮寄”的参保人员,也将于6月底前陆续收到由市社保中心委托邮政机构寄出的纸质社保对账单。

参保人通过以下5种途径获取的对账单样式、内容与邮寄的纸质对账单完全一致,均可作为个人社保缴费证明。

1、社会保险网上服务平台:参保人可登录北京市社会保险网上服务平台。若参保人首次登录,请点击“我要注册”输入身份证号、社保卡号,并设置密码,进行注册。

2、自助终端机:自助终端机设置在各区社保中心,参保人只需携带社保卡,即可自行前往查询。在

终端机上,参保人需输入身份证号、社保卡上的条形码编号等信息。

3、电子邮件:参保人需通过所在单位或社会保险网上服务平台提供电子邮箱地址。如果参保人在提前预留的电子邮箱中没有收到社保对账单,可到电子邮箱的“垃圾箱”、“归档邮件”或“已删除”等栏目中进行查找。

4、邮寄:参保人可通过单位或登录社会保险网上服务平台,将获取对账单方式选为“邮寄”并核实邮寄地址。

5、社保经(代)办机构柜台:各区社保中心柜台工作人员可帮助参保人查询、办理相关手续,但参保人需提供有效身份证件。

第八届民族健身操舞大赛举办圆满成功

本报讯(记者陈芳菲)6月3日,石景山区第八届民族健身操舞大赛在广宁街道高井热电厂举行。本次比赛是由区民族宗教办主办、北京市民族文化交流中心和广宁街道共同承办的一项惠民群众赛事,共吸引来自全区街道系统、教育系统的32支队伍、600余名健身操舞爱好者参赛。

我区从2009年在全市率先举办区一级的民族健身操舞大赛,已经连续举办8年,是我区积极推进民族团结进步创建事业系列主题宣传活动的一部分,以其特有的民族特色、较高的观赏性赢得越来越多群众的喜爱,成为我区优秀的群众文化品牌活动。民族健身操舞大赛不仅展示了我区各族群众的良好风采,更在全区营造了浓郁的民族团结的氛围,促进各民族居民的交流、交往与交融,也为我区承办北京市第十届民族运动会做好准备。

简讯

●为进一步丰富学习载体,突出实践特色,区政协机关党支部专门开设学习园地,购置各类党史、办公技能和人文历史书籍100余册,为广大党员搭建“读党史争合格党员,提高技能争创一流业绩”的学习平台。学习园地建成后,在机关广大党员中反响热烈,点燃了大家读书学习的热情,是深化“两学一做”学习教育实践的的具体抓手和举措。 朱熹

综合新闻投稿邮箱
nakuzai@126.com

邻里端午讲老礼儿 话民俗 品香粽

本报讯(通讯员管炳媛)6月7日上午,在金顶街模式口村社区法海寺文化广场上,“龙舞太平”的小同学们身着靓丽的民族服饰舞蹈着,伴随着喧闹的锣鼓声,拉开了模式口村社区民俗系列活动——“讲老礼儿、话民俗、品香粽”端午节主题活动的序幕。模式口村社区携手首钢大地模式口幼儿园、石景山小学、金顶街社区服务者协会、模式口村太平鼓队等兄弟单位,演绎了一场别开生面的普及民俗知识、品味传统文化的端午节文艺汇演,精彩的节目引来了地区300余名观众的阵阵热烈掌声。传承传统文化从孩子抓起,石景山小学的小朋友们带来了“龙舞太平”表演,首钢大地模式口幼儿园的小朋友展示了亲手制作的传统手工作品——粽子香囊。太平鼓传承人现场讲解了太平鼓的由来、端午节的历史、传统故事和民俗知识,小朋友们系上了象征着吉祥与祝福的五彩丝手环。通过现场与群众的端午知识问答互动环节、品尝五毒饼,让地区百姓亲身感受这浓浓的端午节的氛围。



首届“直观东方 实录风情”中埃文化活动在我区举办

本报讯(记者张立臣)为纪念2016年中国与埃及建交60周年,促进两国人民的传统友谊,进一步增强两国间的文化交流,6月5日,2016中埃文化年暨首届“直观东方,实录风情”中埃文化活动在北京国际雕塑公园世界旅游城市体验中心拉开帷幕。活动为期4天,包括“直观东方,实录风情”中埃摄影展、摄影分享会和“我来代言”服装文化展示现场拍摄等系列活动。丰富多彩的活动吸引了包括摄影爱好者和两国学生在内的大批观众。

开幕式上,两国代表回顾了中埃两国悠久的交往历史,肯定了两国建交60年来所取得

的成就,并对未来继续增进两国人民之间的友谊表达了期望和信心。嘉宾们为中埃文化年LOGO贴祝福签,并与观众们一起欣赏了京剧名段《贵妃醉酒》。

在这次活动中,“直观东方,实录风情”中埃图片展共展出40多位摄影家拍摄的150幅中国和埃及的作品,客观真实地反映了两国的自然风光和人文风貌。观众们还通过摄影分享会了解了更多的中埃文化,以及摄影家的拍摄故事。在“我来代言”两国传统服装展示外拍环节中,模特们穿着各自国家的传统服装,为观众带来了一场视觉大餐。

石景山百姓诵读之端午诗会 朗诵讲座活动举办

本报讯(通讯员宋鹏)6月4日,诗意北京——石景山百姓诵读活动之端午诗会在不二禅茶院新空间举办,用诗歌祭奠屈原,用诗歌唤起国人心中端午情怀。同时,诗意北京—石景山百姓诵读活动之诗歌朗诵讲座也在此举办。“诗意北京——石景山百姓诵读活动”是由北京市石景山区文委和石景山区文化馆主办,中国国际广播电台《知道》杂志协办,不二茗茶(北京)文化交流有限公司承办的群众文化活动。该活动旨在丰富我区居民的文化生活,为群众搭建文化娱乐平台,为诗词爱好者提供交流、学习的机会,将为弘扬“中国梦”、“北京精神”等社会主义核心价值观、传递正能量发挥巨大的推动作用。



了解骨质疏松的五大因素

1、生活方式

适当的体力活动与年轻阶段的骨峰值的形成有关,缺乏体力活动或运动过度者均易发生骨质疏松症;长期大量吸烟可直接导致骨丢失加速;酗酒者和长期中等量饮酒者骨密度较低和骨折的危险性增加,可能的机制为酗酒导致肝脏疾病,从而影响钙的代谢,且酗酒者跌倒的机会增加,更增加骨折的危险性;有研究报告长期饮用咖啡可能增加尿钙的丢失,继而降低骨密度和增加骨折的危险性;高钠饮食时,当钠经肾脏排泄时可导致钙的被动丢失,也可能与骨丢失有关。

2、钙摄入不足

钙是骨质中最基本的矿物质成分,在骨形成期,适当的钙摄入对获得理想的骨密度峰值是必需的。足够的钙和维生素D的摄入有助于降低生命后期骨丢失的速度和骨质疏松性骨折的危险。在老年人群中,营养不良和阳光暴露少可导致钙和活性维生素D的缺乏。

3、遗传因素

调查和临床研究发现遗传因素对年轻时骨峰值的峰值高低、随后的骨质丢失速度和骨质疏松症的形成有重要影响。有腰椎和髌部骨折史的绝经后患者的女儿(绝经前)与没有此家族史

的同年龄女性相比,前者腰椎、股骨颈处的骨密度低于后者;年轻女性的骨密度与其母亲的骨密度显著相关;有关双胞胎的研究也显示遗传对骨量的获得和骨丢失的速度有一定的影响。年轻时骨峰值相对低水平和随后骨质丢失速度快的患者易发生骨质疏松。

4、年龄与性别

年龄相关的骨密度降低和骨强度减弱是多种类型的骨折,尤其是髌部和椎体骨折随年龄增加的主要原因。有研究显示在50岁之后,年龄每增加5~10岁,各种骨折将增高1倍,这在女性当中表现得更为明显,白人妇女较黑人妇女更常见,亚洲人介于二者之间。绝经后妇女骨丢失率一般每年约1%~2%,但在绝经开始后的5~8年内,可高达3%~5%,一些人在70岁后可能再次增加,女性在整个生命周期中,骨密度降低的幅度可达50%;男性在骨峰值获得后,骨丢失率相对较低,每年约为0.2%~0.5%。

5、其它

营养不良、神经性厌食和过度运动性闭经(均可导致体内雌激素水平降低或缺乏)对骨峰值的形成也产生不良影响,尤其在青少年阶段;身材矮小者也易发生骨质疏松症。

非法集资
宣传口号

非法集资不受法律保护 参与非法集资活动风险自担

北京长庚医院健康教育知识普及