

# 城乡居民基本养老保险开始缴费了!

5月7日,记者从昌吉州社会保险管理局了解到,即日起,我州全面启动2023年度城乡居民基本养老保险参保缴费工作,今年12月25日结束



## 生活服务台

**本报讯** 记者马晓芳报道:哪些人可以参保缴费,缴费标准和方式是什么,初次参保需要办理哪些手续?5月7日,记者就相关问题采访了昌吉州社会保险管理局城乡居民养老科科长刘斌。

**记者问1:**  
哪些人可以参保缴费?

**刘斌答:**  
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基本养老保险。

**记者问2:**  
参保缴费标准是什么?

**刘斌答:**  
昌吉州2023年度城乡居民基本养老保险参保缴费标准设为一年200元、300元、400元、500元、600元、700元、800元、900元、1000元、1500元、2000元、2500元、3000元、3500元14个档次。

此外,我州还为各类困难群体及脱贫人员保留了100元缴费档次。参保人员选择缴费档次越高,政府补贴越高,缴费年限越长,领取的养老金越多。

符合条件的低保对象、特困人员、重度残疾人员(一级、二级残疾)可享受政府代缴100元城乡居民养老保险费,鼓励有能力的政府代缴人员,选择高档次缴费(先自行交费后政府代缴),享受多缴多得、长缴多得的优惠政策。符合条件的计划生育、村干部等参保人员,根据县(市)现行政策享受财政补贴。

**记者问3:**  
参保人员如何参保?

**刘斌答:**  
参保人员可以通过微信、支付宝搜索“新疆税务社保缴费”小程序,按照提示操作,选择需要缴纳的城乡居民基本养老保险缴费档次进行自主缴费,也可以为其他人代缴。

参保人员实名注册登录“新疆智慧人社”微信小程序或“新疆智慧人社”APP,可在线办理城乡居民基本养老保险新参保登记、续保、停保、基本信息变更、待遇申请、待遇资格认证及待遇信息查询等业务。

**记者问5:**  
城乡居民领取养老保险待遇条件有哪些?

**刘斌答:**  
参加城乡居民基本养老保险的个人,年满60周岁、累计缴费满15年,且未领取国家规定的基本养老保险待遇的,可以按月领取城乡居民基本养老保险待遇。

**记者问4:**  
初次参保人员需要办理哪些手续?

**刘斌答:**  
初次参保人员除了通过“新疆智慧人社”APP或小程序办理参保登记,也可携带户口簿和身份证前往户籍所在村(社区)、乡镇(街道)社会事务服务中心现场办理参保登记业务。

刘斌还介绍,符合相关条件的参保人员还可以享受待遇补贴惠民政策。

**1.缴费年限补贴:**累计缴费超过15年的,每增加一年缴费,每月增加2元基础性养老金。

**2.老龄倾斜政策:**给予70至79周岁(含)城乡老年居民每人每月增加5元基础性养老金;给予年满80周岁(含)及以上城乡老年居民每人每月增加10元基础性养老金。

**3.一次性丧葬补助金:**参保人员在缴费或享受待遇期间死亡的,个人账户余额由指定受益人或法定继承人领取,并按照参保人死亡当地4个月基础性养老金标准发放一次性丧葬补助金。

此外,参加城乡居民基本养老保险的人员,也可以选择缴纳企业职工基本(灵活就业)养老保险,但是要暂停城乡居民基本养老保险,不得重复参保。灵活就业人员参保不受户籍限制,可在各县(市)社保办事大厅办理,也可通过“新疆智慧人社”微信小程序、“新疆智慧人社”APP、新疆人社公共服务平台等线上渠道办理。

如果您还有其他疑问,可拨打以下咨询电话:

- 昌吉州社保局:0994-2206155
- 玛纳斯县社保局:0994-6650629
- 昌吉市社保局:0994-2267220
- 呼图壁县社保局:0994-4518974
- 阜康市社保局:0994-3525961
- 吉木萨尔县社保局:0994-6919233
- 奇台县社保局:0994-7248257
- 木垒县社保局:0994-4823133

## 辟谣



### 中年发福竟与代谢无关! 主要由生活方式决定

迈过29岁这个“坎”之后,想要保持苗条的身形会逐渐变成困难模式……过去吃什么都不胖的人,现在喝水都发胖;过去一顿三碗饭,现在半碗就管饱。

**为什么中年发福来得这么迅猛?**

过去我们总认为,这口让人发胖的“锅”需要基础代谢来背,走下坡路的身体代谢让我们无法消耗摄取的能量,从而积攒在体内转换成了大把大把的脂肪。但是近年来的研究,却打破了这个认知——其实,我们20岁到50岁期间的能量消耗稳定,并没有在跨过某个坎之后就出现急转直下的降低。

比较明显的代谢水平下降,其实出现在60岁之后,人体已经迈入衰老时。60岁之后,新陈代谢每10年会降低7%左右,到了90多岁时,日常的能量消耗平均会比50多岁的人群低20%到25%。随着年龄的增长,体重的下降,尤其是肌肉质量的下降,新陈代谢的降低也会越发显著。

显然,刚刚30岁的中年人,远没有到代谢降低的这一步。代谢没降低,吃的东西也没有突然增加,为什么还会发胖?

原因很简单,动得少了。在研究中,人们发现30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%左右。

在不知不觉中,我们动得越来越少了,被工作“焊”在了工位上。虽然我们吃不多,身体基础消耗也没变,但我们原本有的额外运动消耗没了,整体算下来能量还是能轻松累积下来,成为我们腰间的“游泳圈”,脸上的双下巴……

不仅如此,迈入中年后我们还面临着压力、熬夜、情绪问题等“催肥剂”,以及加班、带娃等一系列让我们有心运动也没时间运动的阻碍事件,再加上忙于工作只能吃高油高热量的外卖或者精加工的食品,而没有时间自己去一顿美味又健康的食物……

**怎么减缓中年发福速度?**

中年发福其实与代谢水平无关,主要由我们的生活方式决定:日益减少的运动量,和增加的压力,以及为了释放压力而暴饮暴食的不健康食品,都是中年发福的推手。

确实,肥胖与个人经济情况也有很强的关联:收入水平、职业类型、受教育程度都会影响人的体形。此外,性别也会影响同年龄段内人群的体形。比如同样是中年,高学历男性就会比低学历男性更胖。有趣的是,在女性群体中却是反过来的,高学历的女性会比低学历的女性更苗条。这背后,显然也与个人经历、职业导致的个人观念差异有关。

对于缺少时间的中年人来说,像年轻时那样每天花上几小时去做高强度有氧运动已经不现实了,但每天从工作和家务中抽出十几分钟或者半个小时来做做短时高效的运动还是可以的,它可以在非常短的时间内,就提升你一天的能量消耗。

当然,管住嘴也同样重要,毕竟我们的运动量只有一点点,多吃的每一口高热量食物都在助推我们发胖。要怎么管住嘴?其实不难,但需要长期坚持。

首先,摄取食物需要考虑整体的营养素密度,像高糖甜品、饮料,以及酒类、油炸食品、饼干、泡面一类的食物最好少吃。

其次,一定要长期关注摄入的总热量,以及膳食结构。优质蛋白质、碳水化合物、脂类都要适量摄入,为了减肥可以优化结构,主食可以在白米饭里增加些粗粮的摄入,比如燕麦米、糙米、荞麦,甚至是杂豆也很不错。

最后,多吃蔬菜,适当吃水果,保证摄入了足量的维生素和矿物质,还能增加膳食纤维的摄入。如果吃得不够,可以考虑吃复合维生素片补充,预防维生素摄入不足。

来源:学习强国