

职工医保门诊共济保障机制改革后，普通门诊如何报销？

近日，市政府新闻办举行重庆市职工医保门诊共济保障机制改革新闻发布会，市医保局副局长、新闻发言人仲姝婕介绍，按照国家关于职工基本医疗保险门诊共济保障机制改革的统一部署，将于2024年1月1日起落地实施该项改革。

仲姝婕介绍，从1998年开始，国家建立职工医保制度，我市从2000年启动职工医保制度建设。职工医保覆盖用人单位职工和参保的灵活就业人员。用人单位和职工共同缴纳医保费构成职工医保基金。

职工医保基金由个人账户和统筹基金两部分组成。按现行政策，统筹基金主要是保障参保患者大病住院、门诊特病的支出，而个人账户主要用于参保患者在普通门诊和药店购买药品、医疗器械等的支出。

职工医保门诊共济保障机制改革的原因

仲姝婕说，随着经济社会的发展、医疗技术的进步，在门诊可提供的医疗服务范围在不断增加，服务功能明显加强，以及随着老龄化的加快，现行职工医保制度基金效益发挥不充分、难以满足群众门诊看病需求的矛盾日益突出。特别是老年患者门诊就医频次增加、门诊费用明显加重，却不能通过医保统筹基金报销减轻他们在普通门诊的医疗负担。

因此，为了提高职工医保基金共济保障能力，解决个人账户“有病的不够用，没病的没发挥作用”的现实问题，国家医保局专门印发《建立健全职工医保门诊共济保障机制三年行动方案（2021—2023）》文件，要求2023年底前，全国所有地区要推动职工医保门诊共济改革目标任务落地落实。

职工医保门诊共济保障机制改革的具体内容

职工医保门诊共济保障机制改革的对象为重庆市职工医保的参保人员，不论是单位参保人员还是灵活就业人员以个人身份参加我市职工医保，不论是在职人员还是退休人员，都属于这次改革的对象，都可以享受门诊共济保障待遇。

职工医保门诊共济保障机制改革主要有四个方面的政策措施，归纳起来就是“一增加、一调整、一延伸、两扩大”。“一增加”：建立普通门诊统筹保障机制。将普通门诊医疗费用纳入医保统筹基金报销范围。门诊符合医保规定的费用报销比例为：二级及以下医疗机构60%、三级医疗机构50%，退休职工在此基础上增加10个百分点。报销起付标准为在职人员200元，退休人员100元；年度最高支付限额在职人员为

新华社电（记者 张建新）近日，多地迎来新一轮寒潮，气温再降。专家建议，天气寒冷，顺应“闭藏”的规律，适当进补，强身益气，驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说，天寒地冻，人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节，建议多食一些温热性味的食物，补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪，如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆

数读

类别	报销起付标准	报销比例	报销限额
在职人员	累计超过200元就可报	二级及以下医疗机构60% 三级医疗机构50%	随单位参保、个人二档参保的累计可报3000元/年 个人一档参保的累计可报800元/年
退休人员	累计超过100元就可报 (超过起付标准部分由统筹基金按比例报销)	二级及以下医疗机构70% 三级医疗机构60%	随单位参保、个人二档参保的累计可报4000元/年 个人一档参保的累计可报1200元/年

制图/一棵草

3000元/年，退休人员为4000元/年。

“一调整”：调整个人账户计入结构。在职工个人账户调整为：个人每月缴纳的基本医疗保险费仍然保留在个人账户当中，单位缴纳的基本医疗保险费则计入统筹基金，建立普通门诊保障机制。随单位参保、灵活就业人员以个人身份参加二档的退休人员个人账户调整为：由统筹基金定额划入，70岁以下退休人员划入105元/月，70(含)岁以上退休人员划入115元/月。

“一延伸”：将统筹基金支付延伸到符合条件的定点零售药店，参保人除了在定点医疗机构就诊，还可以持医疗机构外配处方在定点零售药店结算购药，符合规定的费用也会纳入统筹基金的支付范围。

“两扩大”：一是扩大个人账户使用范围，个人账户在家庭成员之间可以共济使用。具体来讲个人账户除了可以继续用于在定点医疗机构或定点零售药店按规定使用外还可以用于配偶、父母、子女参加城乡居民医保等的个人缴费以及退休人员本人的职工个人账户互助保险缴费。二是扩大门诊保障病种，将普通门诊发生的不属于门诊特病的病种纳入门诊统筹保障范围。

参保人在符合条件的医保定点医院、定点零售药店就医购药都可以享受普通门诊的医保报销。具体办法有以下两方面。

一是在医疗机构就医。参保人员因患病在我市定点医疗机构普通门诊就医，发生的符合我市医保政策范围内(目录内)的医疗费用(包括药品费、

检查费、治疗费等)，将纳入普通门诊统筹基金支付范围，凭本人医保电子凭证或社会保障卡，通过医疗保险信息系统在医院看病后即可直接结算。

二是在定点零售药店购药。一方面，参保职工个人账户余额和以前一样，可以用于支付在定点零售药店购买药品、医疗器械、医用耗材发生的由个人负担的医疗费用。另一方面，改革后增加了定点药店普通门诊统筹基金结算服务。参保人员如果在我市定点医疗机构就医后，凭医疗机构开具的外购电子处方，通过电子处方流转平台从定点医疗机构流转到定点零售药店，购买符合我市医保目录范围的药品费用将纳入普通门诊统筹基金支付范围，所以凭本人医保电子凭证或社会保障卡就可以在药店直接结算。

职工医保门诊共济保障机制改革的主要变化

此次改革的核心，是通过调整个人账户基金结构，建立普通门诊统筹报销制度。具体而言，主要有三个“不变”、两个“变化”和一个“增加”。

三个“不变”。第一，个人账户的使用不变。个人账户的资金和利息，无论是改革前的历史结余，还是改革后新划入形成的结余，都仍然由个人使用，都仍然可以结转使用和继承。第二，在职职工个人每月医保缴费仍然全额划入自己的个人账户。第三，退休人员不缴纳基本医保费的政

策不变。退休人员个人账户资金仍然由医保统筹基金划入。

两个“变化”，是指按照不同方法，分别是在职工、退休人员的个人账户划入结构发生变化。一是在职工、改革前，个人账户的资金来源由单位缴费的一部分和个人缴费组成；改革后，个人缴费依然全部划入个人账户，单位缴费部分划入统筹基金，建立普通门诊保障机制。二是在退休人员，改革前，我市每月划入个人账户的资金以上年度社会平均工资的一定比例来计算；改革后，按照全国统一的政策，划入个人账户的资金以我市今年基本养老金平均水平的一定比例来计算，计算后，70岁以下退休人员定额计入105元/月；70(含)岁以上退休人员定额计入115元/月。

一个“增加”，就是增加了普通门诊统筹保障机制，将普通门诊的医疗费用也纳入了医保统筹基金的报销范围。

职工医保门诊共济保障机制改革的意义

此次职工医保门诊共济保障机制改革，就是将普通门诊费用由过去单一的个人账户支付调整为由医保统筹基金报销和个人账户支付相结合。这个机制的建立，将大大减轻多病患者、大病重病患者在门诊治疗患者的个人支付医疗费用的负担，同时进一步提高了职工门诊保障待遇水平，完善了多层次医疗保障体系。(本报综合)

常适合冬季进补。

张克明说，在增加温热食物的同时，也要注意平衡膳食，避免出现体内“积热”症状，因此建议配一些“凉性”的食物，如冬笋、莲藕、萝卜、百合等，这样就可以调节性味，调和饮食。

冬季，除了增加热量驱寒外，还应适量运动，提高新陈代谢，预防肌肉衰减，还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动，天气好，可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑，以免损伤体内的阳气。

天冷了，吃点啥有助抗寒？

等，可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说，羊肉，性温而不燥，味甘而不膩，具有开胃健脾、温补气血的功效。冬季，可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺，可以驱寒保暖、提高免疫力，但痛风患者慎食。

另外，牛奶味甘性平，具有生津润肠、补虚养气的功效，富含蛋白质、钙

质，冬季每天喝一杯热牛奶，既可以温中驱寒，还可以补充钙质、蛋白质，提高免疫力，预防骨质疏松，但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆，性平味甘，具有和胃健脾、调中益气、润肠补血、益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维、大豆异黄酮，低胆固醇，非

怎样保护青少年体质健康？ 运动医学专家告诉你

□刘昕彤

“随着现代生活方式的改变和学生学业压力、心理睡眠等相关问题发生，青少年的体质健康状况不容忽视，养成健康的生活习惯，持之以恒地坚持合理的运动能让学生获得更大的健康收益，助力学生健康成长。”日前，在全国儿童青少年脊柱与视力、心血管健康科普直播中，多位运动医学专家共同呼吁。

“电脑族”“手机族”增多，加上缺乏锻炼、坐姿错误等原因，导致近年来儿童青少年脊柱健康方面的问题更加突出。直播中，总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎表示，很多学生看手机或者看书时都习惯把身体歪向一边，觉得这样舒服，殊不知这种“舒服”只是一种假象，脊柱在承受着巨大压力。

“儿童青少年最容易出现的脊柱问题就是脊柱侧弯，脊柱侧弯不仅影响美观，还可能引发背部疼痛、呼吸困难、近视加重等各种问题。”厉彦虎说，“由于学生平时看书写字、背包、玩手机等日常行为的不正确姿势，许多学生出现了头前倾、高低肩、骨盆前倾等前期脊柱问题。虽然没有到需要医学矫正的程度，但需要通过运动和培养正确习惯来进行姿势矫正。”

厉彦虎介绍，爬行是锻炼脊柱的健康运动。此外，在阅读时，要静坐强迫自己颈椎端正、双肩水平、胸腰收直。而电子产品使用则遵循“20、20、20”口诀，即保持近距离用眼20分钟，远眺20英尺(6米左右)以外，至少看20秒。总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方还强调了学生背书包的习惯。“现在很多人都意识到单肩包不利于学生健康，背双肩包的孩子比较多，但是很多学生习惯把双肩包带得很松，甚至到腰部以下，导致书包无法附着背部，这样对脊柱也有很大伤害。所以学生背双肩包时，要把肩带调短，让书包贴合背部、在腰部以上，分散压力。”

此外，徐建方还提到，现在有些学生用拉杆箱书包的情况，“拉杆箱因为是单侧受力，外加道路如果比较崎岖，也会对小孩子身体造成不平衡的压力，尽量避免使用。”

相较于脊柱问题，儿童心血管健康问题更为“隐蔽”。2022年全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预项目

的一组数据显示，3000名7至17岁的学生中，只有1.8%满足全部的理想心血管健康指标。能满足6至7个理想心血管指标的儿童青少年只占总人数的13.7%。

对此，总局运动医学研究所运动医学监督研究中心副主任张剑梅在直播中表示，儿童青少年心血管状况不容乐观，出现问题主要源于身体活动度不够及饮食结构不均衡两项，也就是我们常说的“吃动”两方面。

这种状况也反映在临床。北京协和医院心血管内科主任医师荣晶说：“近两年门诊有越来越多儿童高血压、心血管病人，主要原因是睡眠不规律、心理压力、运动状况不足和饮食结构不健康等。”

专家表示，对于儿童青少年心血管健康来说，血压、血脂、饮食结构及身体活动度是非常重要的几个指标。儿童青少年高血压的管理治疗包括生活方式干预和药物干预。合理饮食、适量运动、不吸烟、心理平衡，是预防和控制心血管疾病的“十六字诀”。建议小朋友限制含糖饮料和快餐，多吃天然食品，不过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物。

睡眠不足或睡眠障碍也会严重危害儿童青少年的身心健康。专家建议以家庭为单位，重视睡眠质量，帮助青少年养成良好的睡眠习惯。小学生每日睡眠时间不应少于10个小时，初中生每日睡眠时间不应少于9个小时，高中生每日睡眠时间不应少于8个小时。如果白天感觉困倦，可以在午饭后小睡一下。此外，积极进行户外活动、接受阳光照射也有助于调节生物钟，提高睡眠质量。

专家表示，6至17岁的儿童青少年，每天应至少进行60分钟的中高强度有氧运动。另外，最好每周至少进行3天加强骨骼和肌肉的体力活动，比如打篮球、踢足球、跳绳、游泳等。同时专家强调，在体育锻炼的过程中，不但要注意锻炼身体各个部位的肌群，也要注意发展力量、速度、耐力、灵敏度等各种素质，提高跑、跳、投掷、攀登和游泳等实用技能。

针对超重或体力活动不足的儿童青少年，专家表示，这些孩子可以从中等强度活动、少量时间开始，适应后逐渐增加运动频率和时间以达到上述目标。学生们每天时间有限，应先保证体力活动，再使用电子产品，尽量将每日使用手机控制在2个小时以内。

科学辟谣

SCIENCE FACTS

砂糖橘和酸奶不能同食？

谣言：砂糖橘和酸奶不能同食。
真相：假的。

对于大多数人来说，砂糖橘和酸奶单独吃没问题的话，一起吃也不会有什么“问题”。

“砂糖橘和酸奶、牛奶同食的话，因为砂糖橘中含有一定的有机酸成分，可能会使蛋白质发生沉淀，从而会影响到蛋白质的消化和吸收。”这种说法并不科学。而且，人体本身含有一定的胃酸，胃酸的酸度要比水果的酸度高很多，并不需要担心砂糖橘的酸度影响消化。

有些人出现腹痛、腹泻等情况，可能是因为身体缺乏乳糖酶，即使不吃橘子，喝了牛奶后也会引起腹痛或者消化不良。在一般情况下，适量食用橘子和酸奶不会对人体造成伤害。

(来源：科学辟谣平台)

欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷 每周二、四出版

全年198元 半年99元

邮局订阅代号：77-9

咨询电话：023-63659853 传真：023-63658857
地址：重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼