



2026年温岭城乡居民医保开缴

财政补助1155元/人，断缴至少等3个月

日前，2026年度温岭城乡居民基本医疗保险参保缴费正式启动。与往年相比，今年筹资标准分成了两档。值得注意的是，医保断缴至少等3个月才能享受待遇，请广大市民在集中征缴期内按时办理参保缴费，以防“断档”造成损失。

集中参保征缴时间

2025年9月17日至2025年12月25日

城乡居民基本医疗保险参保对象

- ①温岭市户籍，未参加职工基本医疗保险的所有城乡居民。
- ②非本市户籍，在本市内各类幼儿园、中小学、全日制普通高等学校、职业院校就读的学生；与本市户籍人口形成婚姻关系且未参加职工基本医疗保险的人员；持有温岭市颁发且在有效期内浙江省居住证的人员。
- ③国家、省、市规定的其他人员。

城乡居民基本医疗保险筹资标准

与2025年相比，今年筹资标准分为两档：

- ①18周岁以上人员城乡居民基本医疗保险筹资标准为1825元/人·年（含大病保险120元/人·年），其中财政补助1155元/人·年，个人缴费670元/人·年（含长期护理保险个人缴费30元/人·年）。
- ②18周岁（含）以下人员城乡居民基本医疗保险筹资标准为

1795元/人·年（含大病保险120元/人·年），其中财政补助1155元/人·年，个人缴费640元/人·年。

待遇享受时间

集中参保征缴期内参保缴费的，待遇享受期限为2026年1月1日至2026年12月31日。

根据《国务院办公厅关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》和《浙江省医疗保障局等九部门关于印发健全基本医疗保险参保长效机制的实施意见的通知》要求，自2025年起，除新生儿、医疗救助对象等特殊群体外，未在集中参保期参保缴费的居民，缴费未中断的，设置参保后固定待遇等待期3个月；缴费中断的，每多断缴1年，在固定待遇等待期基础上增加变动待遇等待期1个月。

●**举例1**：陈先生2025年度正常参保缴费，但他未在2026年城乡居民医保集中参保期内参保缴费，在2026年2月才参保缴费，那么他将于2026年5月1日开始享受医保待遇（2月、3月、4月是固定待遇等待期）。

●**举例2**：王先生未在2027年度城乡居民集中参保期内参保缴费，且2025年、2026年都是断缴的，若他在2027年1月参保并完成当年度缴费，那么他将于2027年5月1日开始享受医保待遇（3+1）。

缴费方式

采用签约银行账户扣款为

主，支付宝、微信缴费为辅的多途径缴费方式。选择签约银行账户扣款方式的参保人，即日起需在已签约的银行账户中存入足额保费供银行扣款。特殊情况确实无法选择银行账户扣款的，可通过微信、支付宝、银行网点或税务大厅缴费，也可以使用职工医保个人账户历年余额为近亲属缴纳城乡居民医保费。

①**支付宝**：打开支付宝后，搜索“浙江税务社保缴费”，或扫描二维码进入界面，选择“我为自己缴”或“我帮他人缴”，即可为自己或他人缴费。



▲用支付宝扫描二维码

②**微信**：打开微信后，在小程序里搜索“浙江税务社保缴费”，或扫码直接进入界面，点击“我要办理”，录入相应的姓名和身份证号码，点击“社保费缴纳”功能，即可为自己或他人缴费。



③**签约银行各营业网点**：缴费人可携带本人身份证和银行卡，到各营业网点进行缴费。

④**办税服务窗口**：缴费人可携带本人身份证和银行卡，到当地办税服务厅进行缴费。

注意事项

①**新参保人员、往年未参保人员、职工医保中断人员、新生儿、户籍新迁入人员等**需持本人户口簿、身份证，到户口所在地的镇（街道）便民服务中心、村居（社区）、农商行网点办理参保登记；也可以通过“浙里办—浙里医保—我要参保—城乡居民参保登记”进行2026年度参保。

②**非台州市户籍**，在温岭市内各类幼儿园、中小学、全日制普通高等学校、职业院校就读的学生，向所在学校申报参保登记。

③**非本市学龄前儿童**可凭父母一方由温岭市颁发且在有效期内的浙江省居住证参加本市居民医保（父母关系需另提供户口簿或出生证明）。

④**未办理银行账户签约扣款手续的**，请通过微信、支付宝办理签约，或到持卡银行各网点办理签约扣款手续（未办理签约手续或已签约但银行账户状态冻结或异常的，即使存入足额保费，也无法成功扣款）。

咨询热线

医保政策咨询电话：
0576-86212012
税务缴费咨询电话：
0576-86812366

（来源：温岭发布）

银龄生活集市温暖开市 养老服务“爱心卡”点亮幸福晚年



银龄生活集市热闹现场

本报讯（记者陈涵婷/文 潘都都/图）10月11日晚，市区锦屏公园广场上人流如织，以“爱聚金秋·畅玩银龄”为主题的温岭市首届银龄生活集市暨敬老月主题活动在此举行。这场专为老年人打造的嘉年华，用满满的诚意与新潮的玩法，为银发一族带来一个温馨而难忘的秋夜。

晚上6时许，“银龄关怀区”“银龄健康区”“银龄优品区”三大主题街区排起了长队。老人们手持集章卡，穿梭于各个摊位之间，咨询政策、体验服务、参与互动。

在“银龄关怀区”，老人们详细了解了养老服务“爱心卡”“消费券”的政策内容和使用方法，以及高龄老人意外险和防诈骗知识等。“银龄健康区”人气很旺，中医刮痧备受青睐，老年病专家团队被居民们团团围住。

72岁的金菊莲和两位姐妹轮流做了甲状腺B超检查，她高兴地说：“政府这么关心我们，真的很暖心！还有保险、防诈骗这些知识都讲得很清楚，让我们老年人提高警惕，不上当。”

家住附近的70岁老人金培根在针灸推拿摊位前咨询专家。“平时上楼梯总觉得膝盖酸，正好路过来看看。小毛病不用专门跑医院，这里真的很方便，希望这样的活动能多办几次。”他笑着说。

“银龄优品区”同样热闹非凡，老人们不仅享受了口腔诊所、食品商超、居家服务机构等爱心商家的专属优惠，还流连于本地特色小食摊位前，品尝美食。随后，两场精彩的戏曲演唱将氛围推向高潮。经典旋律回荡在夜空中，不少老人跟着轻声哼唱，场面温馨动人。

活动尾声，老人们手持盖满印章的集章卡参与幸运抽奖。康养旅游名额、实用礼品……每一份奖品都承载着对老年人诚挚的祝福。

“我们希望通过此次活动，进一步宣传养老政策，让更多老年人了解并享受到实实在在的服务。同时，呼吁社会各界更加关注老年群体，共同守护他们的健康与品质生活。”市民政局相关负责人表示。

短视频+脱口秀 温岭健康科普“玩”出新花样

记者 彭佳妮

10月10日，2025温岭市健康科普技能提升培训（第三期）在市疾病预防控制中心举行。全市60位青年健康科普讲师及各医疗机构医务人员齐聚一堂，共同探讨数字时代健康科普的新方法、新表达。

汪晓伟：0帧起手，把网友当老友

就职于市第一人民医院肛肠科的汪晓伟医生是浙江大学医学硕士、在职博士，浙江省抗癌协会大肠癌专委会委员、浙江省医学会精准医学分会青委，今年入选省网络科普达人TOP 10。培训现场，汪晓伟以“如何从零开始制作短视频”为题，结合自己在抖音、小红书的实战经验，为医务人员拆解“一人一机”的短视频创作秘籍。“短视频要0帧起手，才能吸引受众。”“单口形式的短视频，表达要自然，把手机屏幕当成同学老友。”“可以临床案例引起受众兴趣，穿插笑点，用通俗语言来介绍，达到科普效果。”……汪晓伟的分享干货满满。



汪晓伟（抖音、快手、小红书、B站ID：汪医生食指比较长）

应娜：用笑声包裹，让知识入心

台州市肿瘤医院副主任医师、温岭市药学会副秘书长应娜，不久前斩获省医师协会健康管理脱口秀大赛第一名。她和大家分享了让健康科普更有“笑”的秘诀，不仅带来了科普“破圈”新思维，更提出了用笑声包裹“良药”的观点，希望在轻松愉快的氛围中，让健康知识潜移默化地走进大众心里。



应娜

徐文斌：科学是底气，温度是共鸣

浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌是浙江大学骨科学博士、副教授、硕士生导师，也是国家卫生健康委

员会CHTV新媒体传播委员会常务委员、浙江省高层次人才（医疗卫生青年人才）、省医学会科学普及分会副主任委员，去年获得中国健康科普大赛（慢病音视频类）一等奖。

徐文斌著有健康科普书籍《知脊》，更是抖音平台拥有500多万名粉丝的“科普达人”。他在作“科普时代的上医之道”这一主题分享时提出：“要以内容为王，科学底气是科普的生命线；要做有温度的‘家人医生’，科普需与受众达成情感共鸣。”分享尾声，徐文斌还引用郎景和院士的“科普是医生的职业良知和社会责任”一语，与在场同行共勉。



徐文斌



徐文斌

构建“选育用评”体系，培育科普生力军

这场健康科普“生力军”培育行动始于2023年7月，市疾控中心牵头启动青年健康科普讲师培养项目，构建起“选、育、用、评”全链条体系。“我们持续多年开展培训项目，邀请省内优质科普专家，为基层提供学习平台。如今，不少年轻同事已经从‘不敢讲’到‘乐于讲’再到‘善于讲’，并创作出大量的优秀科普作品。”市疾控中心健康教育科科长李红说。

参加培训的学员纷纷表示收获颇丰。一位基层医生感慨：“这次培训刷新了我对健康科普的认知，原来科普可以通过短视频、脱口秀等有趣形式‘破圈’传播。”另一位医务人员则表示：“专家们分享的不仅是技巧，更是创新的思维方式。”

近年来，培育成果持续显现：青年讲师黄佳怡斩获中国健康科普大赛一等奖等多项国家级荣誉，徐妮娜荣获浙江省健康教育职业技能竞赛一等奖，应娜获得“西湖论健”健康管理脱口秀大赛冠军，金肖获得2025健康台州行动宣讲大赛一等奖……多维度、多层次的荣誉成果，充分展现了团队的整体实力。

截至目前，青年讲师团队累计开展健康科普宣讲610多场次，覆盖群众5万余人次。项目已成功申报温岭市金桥工程，品牌效应进一步扩大。

“下阶段，我们将打造更多特色科普课堂，让健康知识真正融入市民生活。”市疾控中心相关负责人表示，未来这支健康科普“生力军”将创作更多新颖实用的健康科普作品，持续擦亮“健康温岭”这张金名片。

（市疾控中心供图）

低碳水早餐避免血糖“过山车”

一顿早餐关乎全天血糖水平。医生表示，在8~12小时未进食的情况下，胰岛素敏感性会降低，这时若摄入高碳水食物，血糖就容易飙升。

如何科学搭配早餐？有研究证实，一顿富含优质蛋白、健康脂肪和膳食纤维的低碳水化合物早餐，能有效避免餐后血糖“过山车”，且高纤维食物能提供持久的饱腹感，有助于减少不当加餐和下一餐暴食。专家提倡早餐少吃主食，或用粗粮、杂粮替代。粗粮、杂粮具有低热量、高膳食纤维的特性，升糖指数低，有助于稳定血糖。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐应包括谷

薯、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。

①**谷薯类**：主要提供碳水化合物和能量，可以选择红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

②**蔬菜水果类**：主要提供维生素、矿物质、膳食纤维等，推荐拌个凉菜或加入汤面、米粉等食物中食用。

③**肉蛋类**：主要提供优质蛋白质、矿物质和脂溶性维生素，少吃培根、香肠等加工肉制品。

④**奶豆坚果类**：大豆和坚果富含优质蛋白质、必需脂肪酸和多种植物化学物；奶制品在提供优质蛋白质的同时，还是钙的最佳来源。

（来源：人民日报 生命时报）

关于调整大松线（X807）施工期间交通组织措施的通告

因大松线（X807）道路安全隐患整治工程施工需要，为确保施工期间道路交通安全畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，临时调整大松线（X807）施工期间的交通组织措施，现将有关事项通告如下：
施工时间：2025年10月19日至2025年11月30日
交通组织措施：K26+950（上方村路口）、K29+000（团塘村路口）、K30+550（下朱村路口）施工期间将采取左、右幅交替封闭施工，借用对向车道双向通行。
施工期间，请过往车辆、行人严格遵守道路交通安全法律法规规定，按照道路交通标志标线指示通行，服从现场执勤人员的管理。因施工带来的不便，敬请谅解。
特此通告！
温岭市公安局交通管理大队
温岭市公路与运输管理中心
2025年10月13日

关于温岭市石塘镇海利村三岙至四岙四好农村路工程（森林防火巡护道）用地范围内坟墓搬迁的通告

为保证温岭市石塘镇海利村三岙至四岙四好农村路工程（森林防火巡护道）顺利建设，要求在该工程用地范围及施工影响范围内的坟墓限期搬迁，现将有关事项通告如下：
一、搬迁范围
凡该工程用地红线范围及施工影响范围内的坟墓一律搬迁。
二、搬迁时间
自通告之日起至2025年10月30日前，搬迁范围内的墓主家属请到海利村便民服务中心（海利村村部一楼）登记，联系人：江于国，电话：86727000、13666433588。逾期不来登记的作无主坟墓处理。2025年11月30日前全部搬迁完毕，逾期不

搬迁的将按无主坟墓处理。特此通告。
温岭市石塘镇海利村村民委员会
2025年10月14日

