在境外工作或留学，要参加国内医保吗

长沙市医保局提醒：有必要！不但回国期间就医有报销，还能享受连续参保激励

扫码看视频

近年来，出境留学、工作、生活的人员日益增多，游子们也经常往返于境内外。目前正值居民医保“缴纳季”，不少人关注境外学习、工作的人员如何交医保。

9月23日，长沙市医保局提醒：市民在境外留学、工作、生活，别忘了在国内继续参加医保。如何买？有哪些注意事项？享受哪些待遇？记者就此进行了了解。

■文/三湘都市报全媒体记者 李琪 视频/高煜棋

每年偶尔回国，要不要参加国内的医保？

有必要！我国的居民医保每年缴费一次，一次几百元，就可以享有一年的保障。出境留学、工作、生活的人员，按时参保缴费，一来回国期间看病就医可以随时享受相应的医保报销，二来能享受连续参保激励，三来回国后，还能避免在境外期间“断保”后重新参保而产生的医保待遇等待期。

尤其对于计划回国定居的居民，按照我国的医保规定：“从2025年起，除新生儿等特殊群体外，对未在居民医保集中参保期内参保或未连续参保的人员，设置参保后固定待遇等待期3个月；其中，未连续参保的，每多断保1年，原则上在固定待遇等待期基础上增加变动待遇等待期1个月。”

也就是说，如果居民在境外期间没有参加国内医保，回国定居后一旦生病，再参保就需要等待3个月以上，才能享受医保报销政策。

按时参保，临时回国期间可享受报销吗？

可以享受！根据相关规定，医保参保人在国内定点医疗机构发生的医疗费用，符合医保政策范围内的费用医保统筹基金按规定予以支付，参保后可以用医保码或社会保障卡在定点医疗机构直接刷卡结算。

出境期间未参加国内医保，回国后有影响吗？

有，而且影响还不小！断缴医保不仅临时回国期间无法享受医保待遇，还会影响后面的待遇享受。

日前，国务院办公厅印发《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》（简称《指导意见》），提出对居民医保连续参保人员和基金零报销人员分别提高大病保险最高支付限额，对未在居民医保集中参保期内参保或中断缴费人员再参保的待遇等待期进行了明确，并为修复变动待遇等待期提供了途径。《指导意见》规定，居民医保连续断缴4年及以上的，修复后固定待遇等待期和变动待遇等待期之和原则上不少于6个月。

出境期间，持续参加国内医保有激励吗？

有一份很实用的“激励”。2025年起，对当年基金零报销的居民医保参保人员，次年可提高大病保险最高支付限额。同时，对连续参加居民医保满4年的参保人员，之后每连续参保1年，可适当提高大病保险最高支付限额。

如果一年内同时满足上述两项条件，提高的大病保险最高支付限额是可以累加计算的。以山东省标准为例，相应提高的大病保险最高支付限额累加起来将达到6000元。

境外如何参加国内医保？

常年在境外工作学习的人员，医保部门还提供了线上办理渠道，可通过各地各类政务APP、医保小程序等及时参保缴费。还可以委托家人朋友到当地医保大厅办理参保登记并缴纳医保费用。

临时回国期间，就医报销是否方便？

按照正常参加基本医疗保险的人员来就医报销。参保人员可在国家医保服务平台APP或支付宝、微信上申领医保码，直接在定点医疗机构扫码就医。

如果选择在参保统筹区外就医，办理异地就医备案手续后，即可在异地的定点医药机构直接结算费用。

生活费不够花？大学生紧急财务“自救”

有人做起兼职，有人尝试理财 提醒：警惕超前消费，兼职注意甄别

扫码看新闻

“生活费总是不够用，怎么办？”新学期伊始，重返校园的大学生们又开始为钱发愁。开学之际，买生活用品、交水电费等隐藏开销更是让不少大学生“压力山大”。

大学生生活费都去哪了？生活费不够怎么办？近日，记者采访多名大学生，了解他们的日常花销情况及财务“自救”方法。

■通讯员 何菁菁 许娜
湖南日报全媒体记者 蒋诗雨

刘威延群演兼职现场。受访者 供图

1500元不够用，大学生生活费哪去了

开学已有半月，研一新生费雯琪有些苦恼，因为开学后，她已经花了不少钱。“我是湖南师范大学和湖南第一师范学院联合培养的学生，上课需要两个学校来回跑，交通费得额外出；开学新购置生活用品、交水费，杂七杂八的已经花了近1000元，生活费去了大半。”费雯琪说。

“妈，没钱吃饭了。”“可以给你‘贫穷’的宝贝一点生活费吗？”……邵阳市民黄重华这个月也两次收到女儿的“求助”，“孩子读大三了，在长沙租房实习，也可以理解”。

大学生生活费都哪去了？记者采访发现，饮食上的支出占了大头。

南华大学张亚妮给记者算了一笔账：她每天吃饭30元左右，节假日出门聚餐、买水果零食，一顿100–150元，一个月在吃喝上要花约1200元，“我每月生活费1500元。除了吃喝，买衣服、出行交通都要花钱，确实有点不够”。

除了饮食上的开支，大学生们还有其他生活需求。外出旅游、兴趣培养、恋爱经营……丰富多彩的生活，让不少大学生生活费“余额告急”。

“开源”与“节流”，大学生初涉理财之道

早上6点不到，室友还在睡梦中，中南林业科技大学的刘威延蹑手蹑脚地从床上爬起来，准备前往长沙市望城区的拍摄地点。这是他兼职做短剧群演的第三天。

“我参加了很多学生组织，经常有唱歌、聚餐等社交活动，免不了花钱。”刘威延说，有一次他偶然看到网红在拍摄短剧，于是尝试着找了类似的兼职。“群演工资按天计算，一天150–300元不等，还包饭，每周去一两天，一个月下来能赚近2000元。”刘威延说。

刘威延是通过“开源”赚生活费，长沙环境保护职业技术学院的郭虹池则是通过“节流”省钱，“每天晚上，我都会回顾当天的花销，如果超出预算，第二天我会减少不必要的开支来弥补”。

记者了解到，诸如支付宝小荷包等线上小程序也成了大学生的存钱理财工具。

“支付宝小荷包有个‘剧本攒’功能，用户可以通过做任务、充值消费的方式解锁剧情，而消费的钱其实存在了账户里。”郭虹池说，尽管她一个月只有1500元生活费，但通过线下省钱、线上存钱的方式，一个月也能存500元。

制定用钱计划，警惕超前消费陷阱

并不是所有大学生都能实现合理理财。9月15日，湖南师范大学的符同学刚刚还完了上个月的1646元花呗账单。

“很肉痛。”符同学无奈地说，“起初只是偶尔用用，后来每个月要还的金额越来越多，已经影响到了我的正常生活。”

记者采访的大学生中，虽然金额有多有少，但几乎所有学生都用过花呗、借呗之类的信贷服务，试图通过超前消费，缓解眼前经济压力。

“大学生应当增强财务管理的意识，制定用钱计划，避免无谓的攀比，杜绝超前消费。”南华大学语言文学学院辅导员肖勇建议，如有需要，学生可以通过兼职来缓解经济压力，但要注意鉴别，不要轻信来源不明的信息。

遗失声明
长沙九峰建设工程有限公司遗失长沙九峰建设工程有限公司园泉路项目部印章一枚，长沙九峰建设工程有限公司园泉路项目部仅有该一枚项目部印章，现声明作废。如有人用遗失印章私自签署文件，均对本公司不具有法律效力。

遗失声明
长沙市非你墨属文化传播有限公司（统一社会信用代码：91430102MACKN86N08）遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明
湖南省骁睿铁路科技发展有限公司遗失公章一枚，声明作废。

注销公告
汝城县卢阳镇小精灵幼儿园经投资人决定注销，请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司申报债权或要求提供相应担保。特此公告。联系人：袁细琴 18175564277

兹有安军不慎遗失衡阳万达地产发展有限公司收据1张，编号：HYWD014472 金额158040元，登报作废，特此声明。

新化县世纪融苑小区业主委员会遗失公章一枚，编号：43132210031127 声明作废。

湖南电道商贸有限公司遗失公章一枚，编号：43021110011580 声明作废。

遗失声明
长沙市供销经贸发展总公司遗失开据的房屋保证金收据，收据编号：000384 金额24000元声明作废。

遗失声明
长沙鑫丽俊食品贸易有限公司遗失公章一枚，编号：43011110166427，声明作废。

遗失声明
湖南省同仁社会工作服务中心遗失公章（52430000MJJ5249752）一枚，特此声明作废。

遗失声明
长沙市天心区升慧水果店遗失食品经营许可证正副本，编号JY14301030403108，声明作废。

长沙市深度星辰文化传媒有限责任公司遗失法定名称章，编号43010410030584，遗失财务专用章，编号43010410030585，遗失私章（熊声），编号43010410030587，声明作废。

湖南省山间情生态农业有限责任公司遗失公章43310110004723、财务章43310110004724、发票章43310110004725、合同章43310110004726及杨美容私章43310110004727声明作废。

陈卫不慎遗失驾驶证，证号：432322197609155474 声明作废。

田晓寒遗失医师执业证，证号：210430800000401，声明作废。

邵东县两市镇家洁塑料制品厂遗失公章，声明作废。

注销公告
长沙市芙蓉区贝特艺术培训学校（统一社会信用代码52430102565936703W），法人代表：蒋林，电话：17708496651，已向长沙市芙蓉区行政审批服务局申请注销登记，凡涉及此单位有债权债务关系的自然人请在15日内与本学校清算组联系。

注销公告
望城县中大工程有限公司经股东会决议注销，请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人：彭杰，联系电话：13974843806。

注销公告
慈利县茶林河丑柑种植专业技术协会（51430821MJK120120Q）现决议注销。请各债权人自本公告见报之日起45日内向本协会清算组申报。联系人：徐晓龙，联系电话：13574400758，特此公告。

溆浦县神州燃气有限公司遗失法人私章（印章编码：43122410010335，印章名称：刘建平），声明作废。

汨罗市塑料制造行业协会遗失开户许可证（核准号：J5576000500002），特此声明作废。

永州湖师大附属高阳高级中学有限公司遗失财务专用章一枚，编号：43110310002289，声明作废。

永州市冷水滩区高阳学校遗失财务专用章一枚，编号：43110310020765，声明作废。

遗失声明
湖南浪浪山汽车服务有限公司（统一社会信用代码：91430121MAC7PUY261）遗失公司备案的公章（编号：43012110127263）一枚，特此声明作废。

注销公告
慈利县洞溪乡商会（51430821MJK121043M）现决议注销。请各债权人自本公告见报之日起45日内向本商会清算组申报。联系人：黄胤，联系电话：17742657907，特此公告。

蔡精榜（父亲：蔡云祥，母亲：罗波）遗失出生医学证明，编号T430334332，声明作废。

陆文涛（父亲：陆绪华，母亲：张亚玲）遗失湖南省医学出生证明，编号：G430347632，声明作废。

陈诗韵（父亲：陈昌发。母亲：刘燕凡）遗失出生医学证明，编号T430356403，声明作废

汨罗市东墨居家庭农场（个人独资）遗失财务章，编号43068110026924，声明作废。

怀化市鹤城区林祥烟花鞭炮经营管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

岳阳国澳大酒店有限公司遗营业执照正副本，信用代码91430600MA7D22649R，声明作废。

黄记恩遗失驾驶证，证号430511197102093518 声明作废。