就业创业有补贴！高校毕业生、退役军人等群体别错过

一、一次性创业补贴

(一)补贴对象

离校5年内高校毕业生(含留学回国人员和技师学院高级技工班、预备技师班、特殊教育院校职业教育类毕业生等参照高校毕业生享受就业创业政策的群体),我市户籍农村自主创业者、退役军人、化解过剩产能企业职工、城乡低保人员、零就业家庭成员、脱贫人口(含防止返贫监测对象)、残疾人,在重庆市内首次创办小微企业、个体工商户。

首次创办的小微企业需符合《统计上大中小微型企业划分办法(2017)》(国统字〔2017〕213号)认定标准。小微企业和个体工商户需正常经营1年以上3年以下(以申报时间计算,申报时仍然存续),吸纳劳动者就业并与之签订1年以上劳动合同,按规定为员工缴纳社会保险费满3个月,申请时正常参保且未欠缴社会保险费。

(二)补贴标准

符合申报条件的对象,每带动就业1人(含小微企业法定代表人和个体工商户经营者)给予2000元补贴,最高不超过8000元。符合条件的企业或个体工商户只享受一次补贴。

二、贫困劳动力一次性求职创业补贴

(一)补贴对象

在户籍所在区县以外区域实现单位就业(公益性岗位就业除外)、自主创业,且连续就业3个月及以上并仍处于就业状态的我市户籍建档立卡贫困劳动力(即16周岁以上、有劳动能力的建档立卡贫困人口,以下简称贫困劳动力)。

(二)补贴标准

在山东省就业的,按800元/人给予补贴。在其余区域就业的,按500元/人给予补贴。每人只享受一次补贴,不重复享受。

三、跨区域就业往返城市间交通补贴

到市外、区外就业务工的脱贫人口,每年可以享受一次跨区域交通补助:能提供外出务工乘坐的火车硬座、高铁(动车)二等座和省际(县际)班车客运的往返正规车票的,车费全额补贴;不能提供正规车票的,按市内区外就业50元、市外就业200元的标准给予补助。

四、紧缺岗位就业补贴

(一)补贴对象

在我市制造业、生产性服务业企业紧缺岗位就业并在我市连续缴纳社会保险费1年以上且仍在参保的35周岁及以下青年。

(二)补贴标准

6000元/人,同一人员只享受一次补贴。

五、一次性灵活就业补贴

(一)补贴对象

在我市行政范围内实现以下灵活就业,并在我市以个人身份连续缴纳1年以上城镇职工基本养老保险费且仍在参保的登记失业离校5年内的高校毕业生:

(1)网络配送员;

(2)个体工商户雇工(夫妻关系除外);

(3)在城市管理部门规定区域和时间内,销售农副产品、日常生活用品的商贩(取得工商营业执照的除外);

(4)网约车驾驶员。

(二)补贴标准

6000元/人,同一人员只享受一次补贴,且与高校毕业生灵活就业社会保险补贴不重复享受。

六、社会保险补贴

(一)补贴对象

1.招用登记失业离校2年内高校毕业生、我市户籍登记失业"4050"人员、低保家庭人员、零就业家庭人员,与其签订劳动合同并按规定缴纳社会保险费的用人单位。

2.在我市行政区域内实现下列灵活就业,并缴纳社会保险费的登记失业离校2年内高校毕业生、我市户籍登记失业"4050"人员、低保家庭人员、零就业家庭人员:

(1)为自然人及其家庭(近亲属除外)提供孕产妇新生儿照护、婴幼儿照护、饮食服务、保洁服务、老人照料、病人陪护的家政服务人员。

(2)个体工商户雇工。

(3)在城市管理部门规定区域和时间内,销售农副产品、日常生活用品的商贩(取得工商营业执照人员除外)。

(4)网约车驾驶员。

(二)补贴标准

1.单位社会保险补贴标准按其实际为招用人员缴纳的职工养老保险费、职工医疗保险(含大额医疗保险)及生育保险费、失业保险费和工伤保险费计算,个人应缴纳的社会保险费仍由本人负担。

2.灵活就业人员社会保险补贴标准按其实际缴纳职工养老保险费、职工医疗保险(含大额医疗保险)费的2/3计算。

(三)补贴期限

除对距法定退休年龄不足5年的可延长至退休外,其余人员最长不超过3年(以初次核定其享受社会保险补贴时年龄为准)。

七、高校毕业生社会保险补贴

(一)补贴对象

1.新招用毕业年度高校毕业生和登记失业离校2年内高校毕业生,在我市按规定为其连续缴纳1年以上社会保险费且仍在参保的小微企业。

2.在我市行政区域内实现以下灵活就业,并在我市以个人身份连续缴纳1年以上城镇职工基本养老保险费且仍在参保的登记失业离校2年内高校毕业生:

(1)网络配送员;

(2)个体工商户雇工(夫妻关系除外);

(3)在城市管理部门规定区域和时间内,销售农副产品、日常生活用品的商贩(取得工商营业执照的除外);

(4)网约车驾驶员。

(二)补贴标准及期限

1.对新招用毕业年度高校毕业生和登记失业离校2年内高校毕业生的小微企业,按照1万元/人/年的标准给予社会保险补贴,补贴时间为1年,同一人只能享受一次。

2.对实现灵活就业的毕业生,按照6000元/人/年的标准给予社会保险补贴,补贴时间最长不超过2年。

八、就业困难人员社会保险补贴

(一)补贴对象

1.新招用脱贫人口(含防止返贫监测对象),被认定为就业困难人员的我市户籍登记失业的"4050"人员(登记失业三个月及以上)、低保家庭人员、零就业家庭人员、残疾人员,与其签订劳动合同并按规定连续缴纳6个月及以上社会保险费的用人单位。(全日制公益性岗位用人单位社会保险补贴不受连续缴纳6个月及以上社会保险费限制)。

2.在我市行政区域内实现下列灵活就业,并以个人身份缴纳城镇职工社会保险费的脱贫人口(含防止返贫监测对象),被认定为就业困难人员的我市户籍登记失业的"4050"人员(登记失业三个月及以上)、低保家庭人员、零就业家庭人员、残疾人员:

(1)为自然人及其家庭(近亲属除外)提供孕产妇新生儿照护、婴幼儿照护、饮食服务、保洁服务、老人照料、病人陪护的家政服务人员。

(2)个体工商户雇工(夫妻关系除外)。

(3)在城市管理部门规定的区域和时间内,销售农副产品、日常生活用品的商贩(取得营业执照人员除外)。

(4)网约车驾驶员。

(二)补贴标准及期限

1.单位社会保险补贴标准:按照补贴年度我市社会保险缴费基数下限确定缴纳的养老保险费、失业保险费和医疗保险费(含大额医疗保险)中用人单位缴纳的部分进行补贴。个人应缴纳的社会保险费仍由本人承担。

2.灵活就业人员社会保险补贴标准:养老保险补贴按照补贴年度我市社会保险缴费基数下限缴费的2/3计算,医疗保险补贴按照补贴年度我市最低档缴费的2/3计算。

3.除对距法定退休年龄不足5年的可延长至退休外,其余人员最长不超过3年(以初次核定其享受社会保险补贴时年龄为准)。 来源:区人力社保局

全国统一电力市场建设提速 前9月交易电量增18.9%

国家能源局27日消息,2026年1至9月,全国各电力交易机构累计完成交易电量58536亿千瓦时,同比增长18.9%。

从交易范围看,省内交易电量45499亿千瓦时,同比增长22%;跨省跨区交易电量13037亿千瓦时,同比增长9.1%。从交易品种看,中长期交易电量52189亿千瓦时,现货交易电量6347亿千瓦时。绿电交易电量2492亿千瓦时,同比增长6.1%。电网企业市场化代理购电电量6288亿千瓦时。

其中,9月,全国各电力交易机构完成交易电量6737亿千瓦时,同比增长17.5%。从交易范围看,省内交易电量5235亿千瓦时,同比增长21.7%;跨省跨区交易电量1502亿千瓦时,同比增长5%。从交易品种看,中长期交易电量6016亿千瓦时,现货交易电量721亿千瓦时。绿电交易电量310亿千瓦时,同比增长6.9%。电网企业市场化代理购电电量650亿千瓦时。

今年以来,全国统一电力市场体系建设加速推进。2月,国务院办公厅发布的《关于完善全国统一电力市场体系的实施意见》提出,到2030年,基本建成全国统一电力市场体系,各类型电源和除保障性用户外的电力用户全部直接参与电力市场,市场化交易电量占全社会用电量的70%左右。

10月24日,全国统一电力市场建设迎来重要节点:全国首个区域电力市场——南方区域电力市场正式运行。

自2025年6月启动连续结算试运行以来,南方区域电力市场打通了广东、广西、云南、贵州、海南五省区市场,煤电、水电、核电、风电、光伏等全类型电源在同一个"超市"里按同一套规则进行买卖,电价根据供需情况实时调整,电力资源在五省区之间灵活流转。

国家发展改革委数据显示,目前,南方区域市场注册经营主体已超27万户,占全国的四分之一;市场化交易电量占比达67.5%,超过全国平均水平约4个百分点。通过"峰谷有价、松紧适配"的市场化调节体系,资源配置效能持续跃升,连续结算试运行以来,实现西电东送超计划增送电量200余亿千瓦时,2025年送电总量达2616亿千瓦时,创下历史新高。

据了解,"十五五"时期,国家能源局将锚定全国统一电力市场基本建成这个目标,重点从畅通消纳新能源的市场渠道、优化适配新型电网的交易周期、提升统一电力市场的治理水平等三个方面发力,进一步建好电力市场。

例如,在省内电力交易市场方面,将推动现货市场全面转入正式运行,健全辅助服务、零售等市场品种,让调节性电源、用户侧资源潜力充分发挥;在跨省跨区电力交易方面,中长期交易为新能源跨省消纳提供了"基本盘",省间现货、区域省间互济交易则是应对风光短期波动的"适配器"。 据经济参考报

中国家庭养老正从"财富积累"进入"养老韧性"的新阶段

我国家庭养老准备整体水平正稳步提升。日前由清华大学五道口金融学院《清华金融评论》与中美联泰大都会人寿保险有限公司联合发布的《2026中国家庭养老金融健康指数调研报告》(下称,报告)指出,2026年度中国家庭养老金融健康指数(PFHI)为69.5分,由上一年度的"积累期"迈入"优化期"。与此同时,家庭养老正在从"财富积累"进入"养老韧性"的新阶段。

"养老韧性是指家庭在长寿时代背景下,通过财富积累、风险管理、家庭支持和资源配置,应对生命周期变化和养老不确定性,并持续维持养老生活质量的综合能力。"报告专家成员、清华大学五道口金融学院中国保险与养老金融研究中心原研究负责人朱俊生介绍,面对长寿、健康、收入与家庭结构变化的多重不确定性,家庭能否把养老认知转化为稳定的养老保障能力,正在成为养老金融的全新衡量标准。

国家统计局数据显示,全国共有家庭户约5.15亿户,平均每个家庭户人口为2.52人。这表明,随着家庭规模持续小型化,加上人口流动和代际居住分离,过去依赖子女照护、多代共同生活的养老支持模式面临变化。

报告调研发现,不同人群,养老韧性不尽相同。例如,在家庭结构方面,家有未成年子女的家庭PFHI得分达73.1分,居各类型家庭之首;多代同堂家庭凭借较强的代际支持,在风险分担方面表现出一定优势;单身家庭PFHI得分较平均水平低5.57分,空巢家庭则为63.5分,这两类家庭更需要依靠个人养老储备和社会化养老体系。

面对养老韧性缺口,报告呼吁家庭行动与行业供给需同步推进。对于居民家庭,报告提出尽早规划、长期稳健、健康同行、家庭共担、动态调整等五项行动建议,呼吁家庭为全周期养老生活构建确定、可持续的现金流,并将健康管理、医疗保障和长期护理风险纳入养老规划。

在行业与政策端,报告建议金融机构从单一产品销售转向覆盖财富、健康、照护与服务的综合解决方案,从阶段性交易转向全生命周期长期服务;并通过制度引导与产品供给双向发力,引导家庭弱化对房产等的单一养老依赖,转化可持续的养老现金流。

据中国新闻网

重庆五大攻坚行动 治理群众身边水体

到2030年基本实现无异色、无异味、无异物

近日,《重庆市群众身边水体保护治理实施方案》(以下简称方案)正式出台,将聚焦群众身边突出水污染问题,实施五大攻坚行动,到2030年,全市群众身边水体基本实现无异色、无异味、无异物,推动水生态环境全面改善。

在工业园区水污染整治方面,重庆将开展排查整治"回头看",推进污水集中处理设施与配套管网排查整治,新建改造工业园区污水集中处理设施15座以上,推进老旧破损、雨污混错接管网更新改造;推动化工园区实施"一企一管、明管输送、实时监测",推进突发水污染事件环境应急三级防控体系建设,打造10家以上绿色低碳、精细化管理工业园区。

在县乡黑臭水体治理方面,重庆将全面开展县城黑臭水体排查与污染溯源,科学制定"一水一策"治理方案,到2027年基本实现县城黑臭水体动态清零;加快补齐农村水污染防治设施短板,实施乡镇污水处理厂服务范围向农村纳管延伸406公里以上,优化调整200余座低效无效处理设施,健全防止水体返黑返臭长效机制,运用遥感监测及AI视频监控等技术开展问题识别。

在畜禽粪污综合治理方面,重庆将以环境敏感区为重点,对年出栏量40头猪当量以上的养殖场(户)开展粪污处理及资源化利用排查整治,督促改造升级粪污处理设备,依法查处违法排污行为。

在乡村河湖库管护方面,重庆将加快推进41个乡村河湖库管护突出问题治理攻坚,实行"整治一处、验收一处、销号一处"动态管理,到2027年全面完成整治任务。

在农村小微水体排查整治方面,重庆将对公共区域、群众房前屋后面积50平方米以上的坑塘沟渠开展排查,到2027年6月建立治理清单,实施"一水一策"系统治理,开展控源截污、内源清理、生态修复,到2030年基本消除污染严重的农村小微水体。

《方案》同时提出强化"三源一口"治理管控,即强化工业企业污染防控、加强城镇生活污水收集处理、推动养殖业清洁生产,以及强化入河排污口监管。 (陈维灯)

新重庆-重庆日报

国家广播电视总局公布新规,2026年11月27日起施行

有线电视、网络电视开机即直播 不得播放开机广告

日前,国家广播电视总局公布《有线广播电视运营服务管理规定》《交互式网络电视运营服务管理暂行规定》,自2026年11月27日起施行。为方便大家看电视,新规对有线广播电视运营服务和交互式网络电视运营服务,均提出以下要求——

1.实现开机看全屏直播功能 不得播放开机广告

坚持直播优先原则,实现开机看全屏直播功能,设置频道回看入口,不得播放开机广告。智能电视机应支持优先呈现直播频道功能,提供便捷设置入口。

2.方便用户自行选择开机进直播或者电视交互主页

应当向用户提供便捷设置入口,方便用户自行选择开机进直播或者电视交互主页。电视交互主页的页面、导航栏、状态栏、推荐位等内容应当符合国务院广播电视主管部门相关要求。

3.首页设立免费专区 精简收费栏目数量

应当在首页设立免费专区,对优质免费内容进行重点推荐,精简收费栏目数量,明示节目收费信息,规范应用专区运营和订购支付管理。

4.缩短开机时长 简化遥控操作

应当不断优化终端性能,缩短开机时长;鼓励采用语音遥控、手机遥控、人工智能等新技术提升用户体验。应当简化遥控操作,实现遥控器一键切换直播信源。 据中国政府网微信公众号

早餐缺的蛋白质晚餐补不回来?医生:错过一顿,超量补也"回不了本"

很多人以为,只要一天吃够肉蛋奶,什么时候吃都一样,于是早餐吃得很随便,忽视了蛋白质的摄入,觉得午餐和晚餐吃好了就能"补回来"。这样真的可行吗?10月27日,话题"早餐缺的蛋白质晚上补不回来"冲上热搜,刷新了不少网友对蛋白质"时间营养学"的认知。记者就此采访了南京市中西医结合医院营养科主治医师戴倩倩。

蛋白质没有"储存库" 早餐摄入利用率更高

记者了解到,蛋白质在体内不存在"备用仓库",它的利用具有极强的"时间依赖性",早餐没有摄入足够的蛋白质,等于错过了一整天的肌肉蛋白的"合成开关",即便晚餐时补够一天的总量,也只能事倍功半。

戴倩倩介绍,人体处理蛋白质、脂肪和碳水化合物的方式截然不同。"脂肪可以储存在脂肪细胞中,碳水化合物可以转化为糖原储存在肝脏和肌肉中,以备不时之需。但蛋白质在体内并没有专门的储存库。"戴倩倩表示,血液中的游离氨基酸池容量极小且更新极快,单次摄入过量蛋白质,超出机体即时合成需求的部分,会通过脱氨基作用转化为能量消耗掉,或转化为脂肪囤积,同时增加肝肾代谢含氮废物的负担。所以,我们无法把某一顿饭中多吃的蛋白质"存起来"给身体做补给。

经过一夜的禁食,体内的氨基酸池已被消耗殆尽,身体处于分解代谢状态(即开始分解肌肉蛋白质来维持血糖和基础生命活动),早餐是踩下肌肉流失"刹车"的唯一时机。戴倩倩提醒,如果早餐缺乏蛋白质,这个分解代谢的时间窗口将被迫延长,导致净肌肉流失量增加。而且,机体在早晨至白天阶段对蛋白质的利用率显著高于夜间,同样的蛋白质摄入,早上吃能更高效地转化为肌肉组织;晚上大量摄入,不仅合成效率打折,还会干扰睡眠质量。

早餐长期低蛋白有风险 科学膳食牢记十二字诀

早餐中偶尔缺少蛋白质的摄入无妨,但长期的"低蛋白早餐+高蛋白晚餐"模式,会带来系统性健康风险。"比如血糖,纯碳水早餐升糖指数高,会导致胰岛素剧烈波动,上午还极易出现反应性低血糖,表现为犯困、注意力涣散、情绪暴躁等。而蛋白质能延缓胃排空,平稳餐后血糖。"戴倩倩表示,肌肉量流失会直接导致基础代谢率下降,加之晚间摄入过量蛋白质/热量会更易转化为脂肪囤积,形成"越减越肥"的恶性循环。

此外,尤其对中老年人而言,三餐蛋白质分布不均,是导致肌肉衰减、跌倒骨折风险增加的独立危险因素。

科学的膳食策略,需牢记"总量达标、三餐均分、优选质量"十二字诀,摄入量每餐设定"及格线"。

健康成年人建议每餐摄入20~30克蛋白质,全天总需求量约为1.0~1.2克/千克体重(例如60千克成人每天需60~72克);肾功能正常的老年人及健身人群,因存在"合成抵抗"或修复需求,每餐建议提高至30~40克。

摄入蛋白质,分配比例建议遵循"黄金3比4比3法则",将全天蛋白质均匀分配至三餐,动物性来源有鸡蛋、牛奶/无糖酸奶、牛肉、鸡肉、鱼虾等;植物性来源有大豆及其制品。

需要注意的是,大豆蛋白是植物界唯一的完全优质蛋白,杂豆类和谷物蛋白质属于不完全蛋白,需搭配食用。

据扬子晚报

城市管理服务热线:12319 邮政投递电话:48612196 法律顾问:重庆永登律师事务所 印刷:重庆华数印务有限公司 审读:一二版金方霞 三四版刘琦 校对:一二版吴越 三四版周铉