

# 河南人平均每天静坐近4小时

## 30~39岁静坐时间最久 知晓每天盐摄入量的不到四成

9月1日为“全民健康生活方式行动日”。疾病预防控制特别是慢性非传染性疾病的预防控制关系人民群众身体健康,关系千家万户的幸福。

据悉,我省于2008年底正式启动了全民健康生活方式行动,截至目前,该项行动工作已覆盖100%的省辖市,共计138个县(市)、区,覆盖率达86.79%,提前完成了国家下达的60%工作目标;示范创建646家(示范社区、示范单位、示范食堂、示范餐厅、示范超市等);建设健康主题公园、健康

步道等室外支持性环境256个;创建非医疗机构无烟工作场所655个;14个省辖市,60所学校开展“快乐10分钟”;招募培训980名居民社区健康生活方式指导员。

2012年,省行动办组织开展了全省18个省辖市的43个县(市)、区,90个街道、乡村,18000份问卷调查,阶段性评估我省居民健康生活方式知识知晓率和健康行为持有率情况。

调查发现,居民知晓健康生活方式包含有合理膳食、适量运动、戒烟、

限酒的比例不到八成;知晓心理平衡、保持充足睡眠和讲究个人卫生的比例不足六成;知晓成人每天食盐摄入量不超过6克的不到四成;知晓每天摄油量不超过30克的不到两成;知晓正常体重指数的仅一成;有二至三成的居民自觉控制盐、油摄入,口味变清淡;与一年前比较,增加锻炼次数的居民比例不足两成;两成多的居民自觉控制体重;每天静坐平均时间近4个小时,以30~39岁年龄组静坐时间最久。

郑州晚报记者 邢进 施杨

## 河南物流进入快捷时代 公路“联姻”铁路接力送货

8月29日,郑州交运集团与郑州铁路局货运营销中心举行全方位公铁联合物流合作签约仪式,这就意味着,今后货主不必先自己雇车将货到火车站,而是可以一票到底,享受汽车联运火车一站式服务。

郑州铁路局货运改革后,继传出近期该局将实施高铁快运后,又有一个新的便民措施出台。铁路货运改革为进一步拓展公路铁路多式联运合作内容,实现多种物流方式“无缝对接”,最大限度地提高物流效率,降低企业物流总成本,铁路局货运营销中心和郑州交运集团联合启动货运网络的全面合作。

双方开展公铁联合物流,合作内容共七项,采取整车、零担、集装箱、配送、拼车、专列快运等物流形式,开展“一票委托,全程服务”,实现货物“门到门”物流,从而突破物流业“最后一公里”瓶颈问题。

届时,郑州交运集团所辖范围161个车站将负责接取送达业务,在“铁老大”运力紧张时,交运集团将利用自身物流网络协助。另外,在火车无法将零散货物送达时,汽车将接过接力棒完成任务。

在前不久的郑州铁路局货运改革成果展上,传出郑州高铁将试水快运。而在昨日的签约仪式上,铁路局和交运集团也分别承诺要利用其高速铁路网络优势和利用其“金象快件”等品牌优势,积极开展公铁快件合作业务。 郑州晚报记者 李雪

## 第六届家政服务技能竞赛 9月开赛

昨日,郑州晚报记者从郑州市家庭服务业协会了解到,郑州市第六届家政服务技能竞赛活动将于今年9月拉开帷幕,本次竞赛设家政服务员(母婴护理员)、养老护理员两项正式比赛项目,以及保洁员、育婴师两个非正式比赛项目。

在正式项目的单项竞赛中理论实操总成绩获得第一名者,将被授予“郑州市技术状元”称号,并按程序申报“郑州市五一劳动奖章”;获得第二至第五名者,将被授予“郑州市技术标兵”称号。非正式的比赛项目将由协会取前三名给予奖励。

有意参与竞赛评委及观摩的,可拨打郑州市家庭服务网络中心电话88888880报名,评委报名截止日期为9月10日。同时,还欢迎家庭服务业的从业人员以个人名义报名,选手报名截止日期为9月5日。 郑州晚报记者 辛晓青 实习生 谷长乐

## 郑州电视台5套政法频道 《车影随行》栏目即将开播

8月29日,由郑州电视台5套政法频道与河南景辉传媒集团携手打造的新栏目《车影随行》新闻发布会在中州皇冠假日酒店(中原厅)举行。

据悉,《车影随行》栏目是致力于推广汽车文化、畅想汽车生活的一档优秀汽车类互动电视栏目。栏目将以极富创造力的推广方式,给汽车爱好者、消费者带来最多、最快、最实用的汽车文化、行业资讯,旨在引导新型汽车潮流,汽车消费,倡导健康、时尚的人车生活。《车影随行》栏目负责人介绍,该栏目首播时间为9月7日21:30,今后将采取周播形式,具体播出时间为每周六21:30。

发布会还邀请了汽车行业协会、汽车厂商代表、汽车修配协会等相关领导以及各界权威媒体出席,并有百万元以上豪车现场助阵。 郑州晚报记者 吴淑娟

## 人民公园新增应急雨伞 逛公园下雨也不怕了



为游客提供针线包、便签、部分急救药品等,并全天不间断提供免费开水……昨天,记者在人民公园“文明使者”志愿服务站点看到,这里又配备了应急雨伞。今后,市民在人民公园游玩时如若遇到下雨,可以在公园内免费借到雨伞。 郑州晚报记者 马燕 实习生 王之宇 文/图

## 来申请公积金贷款贴息吧

### 符合4个条件者可以申请 单笔最高贴息4000元



首次要求申请人夫妻双方工作单位都要在郑州

据介绍,2013年郑州住房公积金贷款贴息政策为:要求在该中心及所属上街分中心、县(市)管理部正常缴存住房公积金,且已办理住房公积金贷款的职工,同时符合下列4个条件的可申请贷款贴息。

一是申请人已连续正常缴存住房公积金两年以上,账户状态正常,近期末缴月数不超过4个月。

二是申请人家庭只有一套住房,且贷款所购房产面积小于或等于90平方米。

三是截至2012年末,贷款已按合同约定正常还款满一年,尚未结清贷

款,无违约记录。 另外,今年首次规定,已累计5次享受公积金贷款贴息的家庭不得再享受贷款贴息。

四是申请人夫妻双方工作单位位于郑州行政区内,家庭上年实际收入(已婚的取夫妻收入平均值、未婚的按本人收入核定)低于当地城镇居民人均可支配收入标准:郑州市区和上街

区为24246元/年(月均2020元),六县(市)取平均值为20041元/年(月均1670元),或者申请人(或配偶)患有尿毒症、恶性肿瘤、再生障碍性贫血、慢性重型肝炎、心脏瓣膜置换手术、冠状动脉旁路手术、颅内肿瘤开颅摘除手术、重大器官移植手术、主动脉手术等9种重大疾病之一。

与2012年的政策相比,首次要求申请人夫妻双方工作单位都要在郑州。同时,进一步明确连续正常缴纳公积金两年以上,近期末缴月数不能超过4个月,据悉该要求主要针对一些单位不按时缴纳公积金而制定的。

另外,今年首次规定,已累计5次享受公积金贷款贴息的家庭不得再享受贷款贴息。

单笔贷款最高贴息限额为4000元

根据规定,借款人单方住房公积金缴存情况符合贴息规定的,按上年偿还住房公积金贷款利息额的40%计发;借款人及配偶住房公积金缴存情况均符合贴息规定的,按上年偿还住房公积金贷款利息额的60%计发。单笔贷款最高贴息限额为4000元。

个人申报时间为2013年9月份的正常工作,其中市区申请人到百花路46-8号住房公积金大厦3019室申报;上街区、各县(市)申请人到上街分中心或各县(市)管理部申报。10月份正常工作日为集中审核时间,11月公示贷款贴息审批结果,公示无疑后,通知申请人领取贴息资金。