《北京市老年人养老服务补贴津贴管理实施办法》（以下简称《实施办法》）已于9月30日正式印发，10月1日开始实施。记者10月25日从北京市民政局了解到，老年人养老服务补贴津贴发放给具有本市户口且符合相应条件的老年人，包括困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴等三类。《实施办法》实施后，预计有75万多名经济困难老年人、失能老年人、高龄老年人直接受益，全市每年发放养老服务补贴津贴约20亿元左右。

每年发放约20亿元 75万人受益

北京这三类老年人福利来了

□本报记者 盛丽

老年人发放标准不同

据了解，包括困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴等三类老年人，有着相应的补贴津贴标准。

困难老年人养老服务补贴，属于新增内容，发放给符合条件的低保、低收入、计划生育特殊家庭等困难老年人。其中享受低保待遇的老年人每人每月300元、低收入家庭中未享受低保待遇的老年人每人每月200元、计划生育特殊家庭且不符合前述条件的老年人每人每月100元。

失能老年人护理补贴，其中经综合评估为重度失能的老年人，残疾等级为一级的视力、肢体、智力、精神残疾老年人，残疾等级为二级的智力、精神残疾老年人中的多重残疾老年人，补贴标准为每人每月600元；残疾等级为二级的视力、肢体残疾老年人，残疾等级为二级、三级的智力、精神残疾老年人，补贴标准为每人每月400元；残疾等级为一级、二级的听力、言语残疾老年人，补贴标准为每人每月200元。

高龄老年人津贴，整合了原有补贴津贴政策，提高了发放标准，发放给80周岁及以上老年人，其中80周岁至89周岁的老年人每人每月100元、90周岁至99周岁的老年人每人每月500元、100周岁及以上的老年人每人每月800元。

补贴津贴申请方法多样

关于申请方法有很多种途径。其中，老年人或委托代理人、监护人通过智能手机、计算机等登录北京市政务服务网（http://banshi.beijing.gov.cn/）、北京社会建设与民政首页（http://mzjgfpt.caservice.cn/mzjwz/）、市民政局微信公众号（北京社会建设与民政），输入姓名和身份证号码后填报申请。可以就近在本市任一街道（乡镇）民政社保办事窗口，出示居民身份证，让其协助登录申请网络平台填写姓名和身份证号。

此外，还可以在社区或街道（乡镇）领取并填写《北京市老年人养老服务补贴津贴申请表》后，到户口所在地街道（乡镇）社会救助或“一门受理”窗口出示居民身份证或户口簿原件后提交。

三种情形不用重新提出申请

据了解，以下三种情形老年人不用重新提出申请，由社会福利综合管理平台通过老年人预留手机号码推送养老服务补贴津贴发放通知进行告知，系统直接生成并发放补贴至老年人持有的银行账户，如老年人放弃补贴津贴、更改发放账户及其他疑问，可向户籍所在乡镇街道的社会救助或“一门受理”窗口反映，经核实后进行调整。

情况1：困难老年人养老服务补贴，凡享受本市低保、低收入待遇和计划生育特殊家庭的老年人，除已入住社会福利机构以外的，直接默认其提出了申请，发放补贴至其持有的民政一卡通、计划生育特殊家庭扶助卡中。

情况2：高龄津贴，对应原80周岁以上及各区已经发过的历史记录，进行默认发放至其持有的养老助残卡中，遇有持两种卡以上的老年人，按特殊优先原则处理，例如，老年人同时持有“养老助残卡”“民政一卡通”，系统优先选择“民政一卡通”。

情况3：护理补贴，对持有残联发放的残疾证的老年人，直接默认其提出了申请，发放补贴至其残疾人一卡通中。

需要提醒的是，申请失能护理补贴的老年人需要先进行老年人能力综合评估，与申请老年人养老服务补贴津贴一样，同样是直接登录上述网站的老年人能力综合评估系统，填写申请人姓名和身份证号码，认证通过后填写基本信息在线提出评估申请，系统会将评估申请人按户籍所在地自动分配到所在区和街道（乡镇），如果老年人在提出申请时没有指定评估机构，区民政局或街道（乡镇）会随机指派机构进行联系并评估。

符合条件可补贴津贴同领

符合条件的老年人，可以同时申领困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴，就是三项都可以享受。

可以择高，同类型补贴不重复享受。相关政策主要有《北京市困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度实施办法》规定的生活补贴、护理补贴，因公致残、离休等福利性生活补贴（津贴）、护理补贴（津贴）条件，见义勇为致残人员护理补贴、因公致残返城知青护理费等，申请人可以自主择高申领。

可以择一。对享受《北京市困境家庭服务对象入住社会福利机构补贴实施办法》的老年人，不能重复享受失能老年人护理补贴。对享受残疾人两项补贴的残疾老年人，本着利益最大化原则，可以一边享受困难残疾人生活补贴，一边享受失能老年人护理补贴。

不能择选。领取工伤保险生活护理费、纳入特困人员供养保障的老年人，不能重复享受困难老年人养老服务补贴和失能老年人护理补贴。

不能列计。老年人养老服务补贴津贴不计入城乡最低生活保障家庭收入。

市区衔接。各区已经制定和执行的相关政策，以及出台了长期护理保险试点方案的区，依据本办法之规定并结合各区实际进行妥善衔接。

据了解，首次补贴资金将在11月底前发放到位，鉴于政策执行是上发，即月底前发放下一个月的补贴津贴，因此11月底前发放到位的含义具体说来，就是11月底前通过一次或者两次发放，实现政策实施月的10月份的补发，11月份的当月计发，以及12月的上发，确保年内政策、年内到位、第四季度的补贴津贴一次性全部发完。

【健康红绿灯】

绿灯

菠菜有助增长肌肉力量

德国柏林自由大学研究团队，提取菠菜的主要成分蜕皮甾酮，并对专业运动员进行试验。蜕皮甾酮包含在各类蔬菜中，但菠菜中含量最高，其对人类和动物的肌肉细胞都有增强作用。不过，要想靠吃菠菜提升肌肉，需每天食用1-16千克，并坚持数周才有效果。

早餐前锻炼燃脂效果佳

一项基于小规模人群的研究称，早餐前锻炼身体不但可消耗更多脂肪，还能改善身体对胰岛素的反应，有助降低人们患糖尿病的风险。这主要是因为早晨未进食就开始锻炼，身体必须快速切换到燃脂模式，加倍工作，才能提供足够热量支持身体的运动。

红灯

频繁美甲当心甲沟炎

美甲时，操作者可能会采取推后甚至除掉甲小皮的做法，损伤指甲的保护层，这个屏障一旦打开，会导致细菌和异物从甲和皮肤之间的缝隙入侵，形成甲沟炎。间隔期较长的美甲行为对指甲伤害并不大,但别做得太频繁。

坐地铁戴耳机更伤听力

地铁、公交车等较为嘈杂的环境中，声音约为80分贝，戴耳机时为了听清所放音乐，自然而然会将音量调到比环境噪音更高，并对高音量刺激浑然不觉。高音不断冲击震荡耳蜗中的液体，内耳毛细胞会因受到过度刺激而死亡。这一习惯非常不健康，可能会造成永久性的听力损伤。

·广告·

丰台市场监管局 加强丽泽金融商务区食品安全监管

随着丽泽金融商务区建设规模、建设速度的提升，食品安全工作也被列入重要的议事日程。为了确保丽泽金融商务区建设工程的顺利进行，助力丽泽金融商务区营商环境建设，丰台区市场监管局联合丽泽金融商务区管委会建立了“责任到人、事前介入、开展培训”机制。

一是责任到人，精细管理，确保在建工地食堂用餐安全。要求各工地食堂必须严格落实索证索票、食品仓储管理、从业人员持证上岗等食品安全制度，严格细化各项食品加工操作流程，做到责任到人。

二是事前介入，加强监管，建立质优物美消费环境。随着商务区招商工作的开始，丰台区市场监管局与管委会建立会商与信息共享机制，区市场监管局依据《食品安全法》等有关法规指导涉及食品经营主体的招商工作，从源头上降低无证无照风险。

三是开展培训，提升品质，优化营商环境。结合丰台区市场监管局开展的安全培训小课堂，对丽泽金融商务区餐饮单位开展规范培训，并指导企业开展自查，执法人员也将结合自查情况开展监督检查与指导。　（贾钰）

公告

苏波，身份证号：610328198705120911
王晔，身份证号：210603198512122026

我单位于2019年11月1日解除与你二位的聘用合同，现向你公告送达，内容如下：你于2016年11月离职，多次联系回院办理离职手续未果。依据我单位于2013年10月22日与你签定的《北京市事业单位聘用合同书》和《密云县卫生局引进外埠高校毕业生协议书》及《事业单位人事管理条例》（国务院令第652号）之规定，于2019年11月1日与你解除事业单位聘用合同关系。望你在本公告发布之日起三十日内到我单位办理离职后的相关手续，逾期后果自负。

特此公告！

北市市密云区中医医院
2019年10月28日