

【政策解读】

2019年度城乡居民医保登记缴费正在进行

本市2019年度城乡居民医保参保登记即日起开始受理,至12月25日结束。2019年度将继续提高城乡居民医保的总体筹资标准,持续加大政府财政投入力度。同时,按照国家相关文件要求,并充分考虑居民的承受能力,个人缴费标准适当提高。其中,中小学生和婴幼儿以及大学生的个人缴费从每人每年110元调整为130元。

2019年度筹资标准

70周岁以上	390元/年
60-69周岁	555元/年
19-59周岁	740元/年
中小学生和婴幼儿以及大学生	130元/年

请注意:

- 1.对农村居民个人缴费将给予适当补贴。
- 2.对城乡居民中的低保对象、重残人员以及高龄老人等的个人缴费部分,由政府给予减免。

2019年度筹资标准

人群	筹资标准(单位:元)	
	2018年	2019年
60周岁及以上	5800	6330
19-59周岁	3150	3300
中小学生和婴幼儿	1450	1600
大学生	250	370

2019年度就医管理变化

2019年继续坚持社区首诊、按需转诊,推动形成有序的分级诊疗制度。同时,为进一步方便居民看病就医,完善转诊办法,转诊时间从目前的3个月延长到6个月。

城乡居民医保参保对象

凡未参加本市其他基本医疗保险,且符合以下条件之一的人员,可以参加城乡居民医保:

- 1.具有本市户籍,年龄超过18周岁的人员;
- 2.具有本市户籍的中小学生和婴幼儿;

3.本市各高等院校、科研院所中接受普通高等学历教育的全日制大学生、高职高专学生以及非在职研究生;

4.符合规定的其他人员。

办理地点

1.本市在校学生、在园(所)幼儿应当到所在学校或托幼机构办理参保登记缴费手续。符合参保条件的,由所在学校、托幼机构统一办理缴费手续。

2.农村居民应当到户籍所在的村委会办理参保登记手续。

3.其他人员可到就近的街道医保服务点办理参保登记手续。

每年登记缴费期结束后,新生儿、新报入本市户籍人员及中途参保等符合参保条件的

人员,到就近的街道医保服务点办理参保登记手续。

重要提醒

2019年,本市城乡居民医保的登记缴费期截止2018年12月25日,希望符合条件的居民在规定期限内及时办理登记参保手续,逾期参保有3个月等待期,等待期满后,可享受城乡居民医保待遇。更多信息可以拨打医保服务热线962218咨询,或登陆医保网站www.shyb.gov.cn查询。

田林街道办理地点如下

地址:徐汇区宜山路655弄3号

电话:64759900

城乡居民医保住院及门诊待遇

医保待遇	人群分类	起付标准			医保基金支付比例		
		一级医院	二级医院	三级医院	一级医院	二级医院	三级医院
住院待遇	60岁及以上人员	50元/次	100元/次	300元/次	90%	80%	70%
	60岁以下人员				80%	75%	60%
门诊急症待遇	60岁以上人员、中小学生和婴幼儿	300元/年			70%	60%	50%
	19-59岁人员	500元/年					

请注意:

- 1.城乡居民在村卫生室门诊诊所发生的医疗费用,不计入起付标准,由基金支付80%。
- 2.门诊急、住院费用不设最高支付限额,不执行分类支付政策。

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元内额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后一个月内(以出报日期为准)。

特别感谢本期的“啄木鸟”:孙从麟、杨新健、崔瑞华、李春萍、丁玉萍、面面(网名)、老马(网名)、严继良、赵庆庆、董俊、沈文成、陈末娣、唐金虎



体活一下·幸福一餐



嗨,我叫倩倩,一名刚毕业两年的英语课程设计师,目前居住在田林社区。快节奏的生活下,很多年轻人都以外卖为生,但是我却非常喜欢在厨房里探究美食。一天繁忙的工作后,回到家中,换上一身舒适的衣服,洗菜、做饭,为明天的早餐和午餐做准备,因为下厨,感觉时间都被拉长了。

最近又把深夜食堂看了一遍,第二季的第三集里的那对母女到店只会点酒蒸蛤蜊,不仅因为这道菜让困境中的母亲放弃了轻生的念头,更是因为这道菜的鲜美。我之前做过几次,一直用啤酒代替清酒,这次特地买了一瓶清酒,真的是鲜得眉毛都要掉下来了。

本期美食:酒蒸蛤蜊

主料:

蛤蜊、蒜瓣、小葱、干辣椒、黄油、生抽、清酒(可用白酒或啤酒替代)。

制作过程:

1、先让蛤蜊在淡盐水中吐沙。
吐沙的两种方法:①放入清水静置2个小时;②烧开一锅水,放入蛤蜊,再煮一会,直至张嘴。

2、热锅中倒入少许橄榄油,炒香蒜末和干辣椒。
3、放入蛤蜊,倒入清酒(将蛤蜊的2/3浸入),焖煮至蛤蜊完全开口。
3、沸腾时,加入一小块黄油和少许生抽调味。
4、洒入香葱,翻炒几下,即可以享用这道简单又美味的酒蒸蛤蜊了。



立冬时节,暖身先暖心

本月22日将迎来二十四节气中的“冬至”,民间有“冷在三九、热在三伏”的说法。此时天寒地冻,气候干燥,而且昼夜温差和室内外温差变大,正是心血管等疾病的高发期。

寒冷来袭血管易堵
冬季晨练不宜过早

宋贺主任介绍,近段时间接诊的急性心梗患者明显增多,患者以老年人群居多,主要由于寒冷刺激,造成严重心律失常、心源性休克,出现大面积心梗。她表示,冬至前后是心脏病突发的高峰期,尤其寒潮来袭心梗极易发作。

据介绍,老年高血压患者由于对环境的适应能力差,冷热温差大极易发生血压反常的波动,引起心绞痛、心肌梗塞,甚至可发生心跳停止而猝死。同样还会引起中风、脑出血。患者中,腹型肥胖者易“中招”。

眼下,气温越来越低,宋主任建议不要过早出门晨练,特别是中老年人。她指出,心血管病发作有“晨峰现象”,特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病,因此建议中老年人不妨睡个懒觉,选择一天中气温较高的时段锻炼,即上午10时至下午4时之间。也不要做剧烈运动,以温暖全身或少许出汗为宜。

宋主任提醒,每年冬季,冠心病患者应提前去医院做检查,并遵医嘱调整药物,如频繁发作心绞痛要及时就诊,以免耽误治疗。此外,老年人一定要注意头部、胸部和足部保暖,避免这些部位血管受到冷风刺激。

夜晚0点-2点心梗发病率高

宋贺主任强调,除了早晨,夜晚也是心梗高峰时段。“夜晚0点~2点的气温最低,加之夜晚睡眠时迷走神经张力增高,心率减慢,血压下降,易出现心律失常。再加上睡眠时人体比较缺水,血液黏稠度增加,容易发生急性心肌梗死。”

为预防夜间心梗突发,宋贺主任建议,有冠心病史的中老年人及三高人群应做到,床头放置阿司匹林、硝酸甘油等急救药和一杯水;呼叫家人时立即有人应答。一旦感觉胸闷胸痛,逐渐出现上肢疼痛及不常见的恶心、发冷汗,应高度怀疑心梗发作,立刻咀嚼阿司匹林片300毫克,或含服硝酸甘油一片,然后拨打120急救电话。患者保持安静,不要乱动增加心脏负荷。抓紧抢救时间,抢救车上提前和医院做好沟通,做好抢救准备,尽量免去看就诊时的繁琐环节,到院后直接抢救。

专家简介

宋贺

上海远大心胸医院主任医师,副教授,硕士生导师,毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员。主持科研项目两项,科研成果两项,曾在郑州大学附属医院工作二十余年,学科带头人,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。