



## 目录

- ◆ 大家一起预防火灾! ..... 1
- ◆ 当住宅用火灾警报器响起时... ..... 2
- ◆ 发生大规模的地震时  
执行“受灾建筑物应急危险度判定” ..... 3
- ◆ 您知道吗?“通过网络进行自卫消防训练” ..... 4
- ◆ 预防衰弱! ..... 5
- ◆ 远程照管服务的介绍 ..... 6
- ◆ 介绍JKK 东京入住支援 ..... 8
- ◆ 感染症预防对策 ..... 10
- ◆ 统计调查 ..... 11
- ◆ 自动银行转账的指引 ..... 12
- ◆ “JKK东京客服中心”的电话号码 ..... 12

## 住宅火灾的主要起火原因

1 炉灶

2 吸烟

3 放火

4 取暖炉

## 主要的防火对策



### 做饭时不要离开!

做饭时如果需要离开炉灶，一定要把火关掉。



### 不在公共区域放置物品!

一定要注意住宅周边的整理整顿。



### 外出时、就寝时一定要关掉取暖炉!

不要在周围放置易燃的物品。



### 注意吸烟处理不当的不良影响!

在露台上吸烟有可能会造成点燃晾晒的衣物或者被子、烟味等影响到邻居及迫使他人吸二手烟等后果。

# 当住宅用火灾警报器响起时...



## 什么是住宅用火灾警报器?

住宅用火灾警报器是通过感应火灾产生的烟雾和热量而发出警报音警示的设备。根据东京都火灾预防条例的规定有义务在住宅内必须配置并且实施维护管理。

## 如果警报音响起时...

**是火灾**

确认起火处并逃生。拨打119电话，如果有条件进行初期灭火。

**不是火灾**

警报器感应到吸烟的烟雾、做饭时产生的蒸汽或烟雾等可能会响起警报。按下警报音停止按钮(如果是带拉绳的型号拉一下拉绳)，或者给房间通风换气后警报音会停止并恢复到正常状态。

使用喷发烟雾的杀虫剂等也可能会报警。使用时可以用塑料袋把警报器罩住等，用完后马上恢复原状。另外，请注意碰到物品等，受到撞击时也可能报警。

### 来自公社的通知

住宅用火灾警报器大约10年一次由公社进行更换。

警报器老化等原因可能会导致火灾发现的不及时、不能有效进行初期灭火等可能性，所以如果有因客人不在家等原因导致的没能更换的房屋，请拨打

➡12页“JKK东京 客服中心”的电话号码②联系我们。



# 发生大规模的地震时 执行“受灾建筑物应急危险度判定”

公社会在发生大规模的地震时将迅速着手住宅的应急危险度判定。

## 什么是受灾建筑物应急危险度判定

地震有主震和余震，据说发生大规模的地震时，与主震差不多程度的余震发生的可能性很高。

应急危险度判定是为了防止余震造成二次灾害，通过调查地震造成的建筑物的损伤状况来暂时性判定该住宅“能否继续居住”“有无倒塌等的危险”。



危险

**不要靠近**  
请去避难所避难



需要注意

**有二次受灾的危险性**  
如非必要不要靠近  
(根据受灾状况)



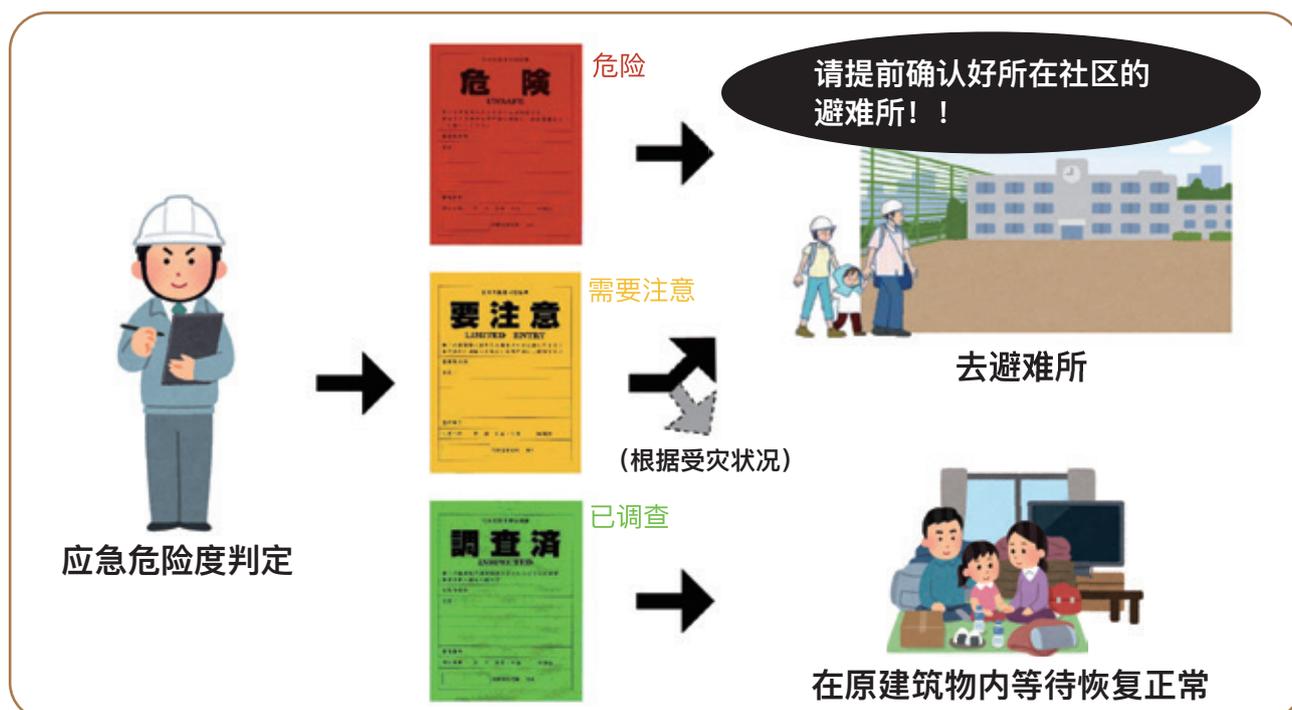
已调查

**不属于危险、**  
**需要注意的范畴**

## 关于判定结果

判定结果区分为红黄绿三种，“红”定为危险，“黄”定为需要注意，“绿”定为不属于危险和无需注意。

请居住在经过判定后的建筑物里的居民根据判定结果处置对应。



※根据地震规模的不同，判定的时间可能会比较长。地震发生后，首先要确保自身的安全，可以不等判定结果先去避难所等，请根据状况判断处置。

# 您知道吗？“通过网络进行自卫消防训练”

## Q 什么是通过网络进行自卫消防训练？

“通过网络进行自卫消防训练”是以“**随时、随地、随便几个人**”为理念，不需要聚集就可以实施的一种新式自卫消防训练的形式。即使不实操避难训练或者消防训练，仅通过**观看视频等**在网上就可以学习到的方法，这样可以灵活地利用有效时间，轻松学习灾害时的应对行动。

在通过网络进行自卫消防训练中，可以看视频学习下面的内容。

### ■消防训练：记住灭火器和楼内消防栓的使用方法并确认设置的位置。

#### 【灭火器的使用方法】

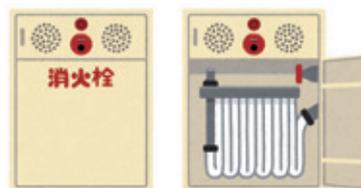
- ①拿到起火点附近 ②拔掉安全梢
- ③将皮管朝向起火点 ④捏住把手 ⑤喷射

YouTube  
东京消防厅官方频道



#### 【楼内消防栓的使用方法】

- ①按下启动按钮 ②铺设水带
- ③打开阀门 ④放水



YouTube  
东京消防厅官方频道



### ■通报（联络）训练：确认向消防机构通报、与馆内的联络、信息收集的方法

#### 【通报119】

- 灾害的种类（火警还是急救）· 在哪里（地址·建筑物名）
- 什么东西着火了· 有无伤员或者没逃出火场的人

YouTube  
东京消防厅官方频道



#### 【逃生的方法】

- 放低身体姿势
- 用手帕等捂住口鼻



YouTube  
东京消防厅官方频道



※为防止新型冠状病毒的感染，有可能会向大家发布“通过网络进行自卫消防训练”通知的形式来代替现场的逃生训练和消防训练。如果是这种情况，前台工作人员会另行通知。

# 预防衰弱!

## “食欲之秋”美味! 享受! 预防衰弱!

衰弱是指身体或心理上开始衰弱,从而与社会之间的联结弱化的状态。  
预防衰弱可以有效地延长身体保持健康状态的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

炎热的季节宣告终结,胃口大开充满食欲的秋季来临。为了营造健康的体魄并且预防衰弱,保证三餐通过合理搭配主食、主菜、配菜均衡营养非常重要。本月我们介绍在每天的餐饮中需要留心的饮食要点。

处于老龄期,有意识地从每天的食物中摄取身体的组成成分“蛋白质”是很重要的※。为了让“蛋白质”增强肌肉的效果更好,我们不光需要从肉类、鱼贝类、乳制品、蛋类等动物性食品中摄取,也要均衡地食用豆类、谷物等植物性食品。有报告表明,特别是早餐充分摄取蛋白质,未来几年中发生肌力降低的危险性会更低。

最近,蛋白质含量丰富的酸奶、鸡肉沙拉等便捷的食品在便利店都能买到。请大家尝试将这些方便、日常的食材加入到每天的食谱,增强健康意识。

维生素 D 对预防衰弱也很重要。维生素 D 在鱼、蛋类、蘑菇等食物中含量丰富。另外,不仅可以通过这些食材摄取,照射紫外线也可以帮助体内生成维生素,所以请大家不要把自己关在家里,到外面晒晒太阳接受日光浴也会很健康。

正值食欲之秋,建议大家到餐厅享用美食,或者出去旅行,尽情享受季节。

※医生要求限制饮食的情况除外



# 开始面向老年人“远

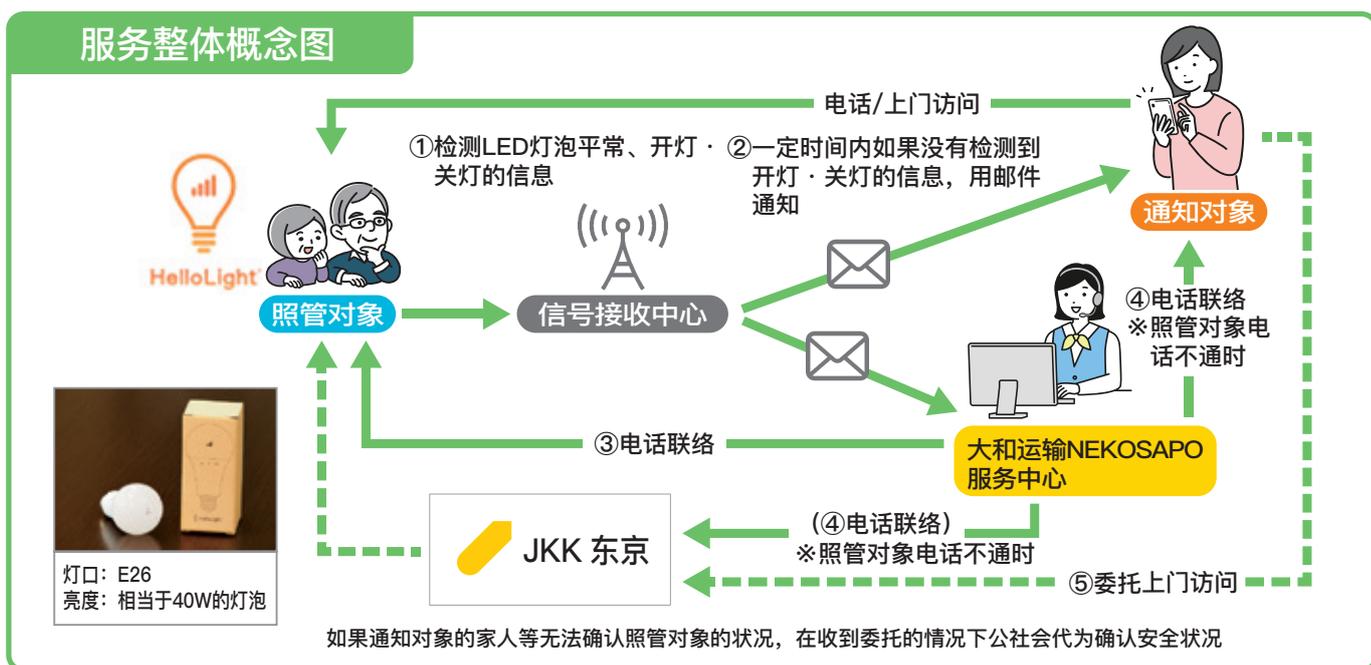
基于公社住宅内的老年人家庭数量增加的情况，公社与两管老年人的服务。

在这里对各单位提供的远程照管服务做出介绍，有需要的

## 大和运输“黑猫远程照管服务”

月收费  
1,078日元(含税)

把具备通讯功能的LED灯泡“Hello Light 安装在平常使用的厕所等处，一定时间内如果没有检测到开灯、关灯的信息，就会联系事先注册的通知对象。



前一天9:00~当天8:59期间如果没有确认到灯泡的开/关即为检测到异常，当天上午9:00~10:00期间通过邮件通知事先设定的通知对象。

### 申请·咨询方式

大和运输NEKOSAPO服务中心

电话: 0120-545-425

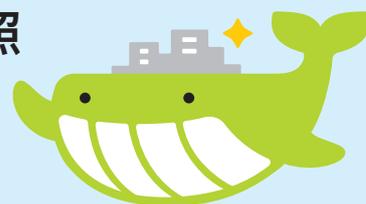
接待时间: 9:00~18:00

扫描下面的  
二维码进入  
申请页面。



# “程照管服务”的通知

个单位合作，开始提供通过感应器等机器远程照  
居民请向下面的咨询处联系申请。

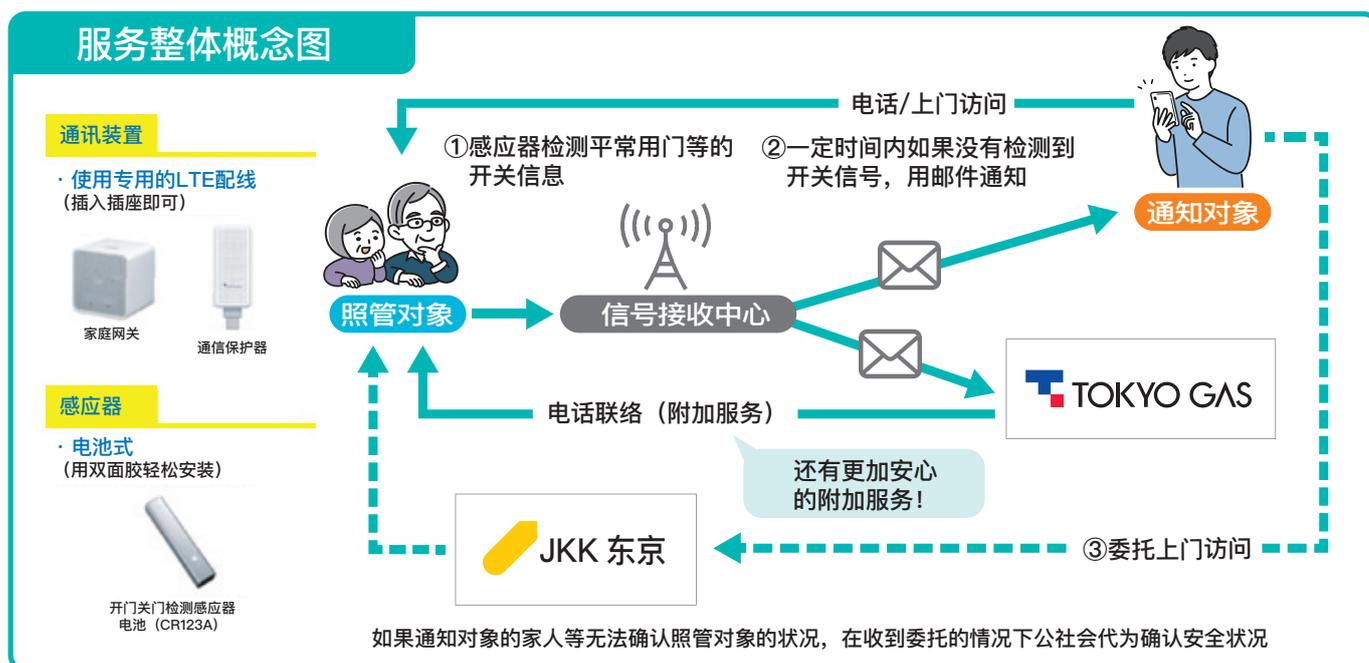


## 东京燃气“以防万一的帮手”

月收费  
**990日元** (含税)

把能确认开门 / 关门信号的感应器安装在平常使用的厕所门等位置，一定时间内如果没有检测到开关的信号，就会通知事先注册的通知对象。另外，还提供免费咨询身体健康问题的电话服务。

### 服务整体概念图



前一天8:00~当天7:59期间如果没有确认到门等的开/关即为检测到异常，当天上午8:00~12:00期间通过邮件通知事先设定的通知对象。

### 申请·咨询方式

东京燃气株式会社 站点24

电话：**0120-117744**

接待时间：9:00~17:00 (周日·节假日除外)

扫描下面的  
二维码进入  
申请页面。



# 介绍 JKK 东京入住支援

在 JKK 东京,为了让各种不同情况的家庭能够便利地入住,我们通过“房租折扣”“优先申请”“放宽审查基准”等援助制度为入住者提供帮助。

## 房租折扣制度

※房租折扣制度的适用条件仅限新居民入住时。

※在现在居住的公社住宅(同住宅)内,搬迁到其他房屋的情况不适用。

### 就近居住支援折扣



#### 【就近居住支援折扣】

市区的部分空房对想要与 3 亲等以内的亲人在同一市区或者 5km 范围内近距离生活的家庭,提供从入住起的三年内每月房租减免 20% 的折扣。

※入住家庭或者其亲人家庭必须符合下面任意一种情况。【育儿家庭】【老年人家庭】【残障人士家庭】

### 针对单亲家庭 儿童成长折扣



#### 【儿童成长折扣】

市区的部分空房对单亲家庭,提供“到孩子 18 岁那年的年末为止”或者以“3 年”为期间,每月的房租减免 20% 的折扣。

### 针对新婚· 夫妻家庭 夫妻支援政策



#### 【夫妻支援政策】

市区的部分空房对申请者及其配偶均不满 40 多岁的夫妻家庭,提供入住日起 3 年内,每月房租减免 20% 的折扣。

### 35 年龄段折扣



#### 【35 年龄段折扣】

市区的部分空房对申请日当天承租人的年龄 35 岁以下的家庭提供入住日起的 3 年内每月房租减免 20% 的折扣。

※共同居住的家人,仅限配偶(年龄不限)及 35 岁以下的家人(3 亲等内)。

## 空房按先后顺序优先申请制度

### 育儿家庭等・老年人等 优先申请制度



#### 【育儿家庭等优先申请制度】

公社规定的住宅中, 2 室以上居室房子, 从招募开始起的 7 天内享有优先申请权的制度。

#### 【老年人等优先申请制度】

公社规定的住宅中, 没有安装电梯住宅的 1、2 层的房子, 从招募开始起的 7 天内享有优先申请权的制度。

### 老年人换房支援



#### 【公社住宅的优先保留】

家庭成员中有 60 岁以上老年人的家庭, 如果想卖掉自有房屋换到 JKK 住宅居住, 在以报名先后顺序招募的空房中, 可以为其想要的房子优先保留 14 天的制度。

## 其它支援制度

#### 【单亲家庭入住支援】

申请者本人的月收入未达到月收入基准的情况下, 可以将各自治体发放的“儿童养育津贴”、“儿童抚养津贴”算入到月收入额中, 接受收入审查。

另外, 也可以适用“月收入合算”“月收入基准特例”等政策。

#### 【就近居住安心登记制度】

对想在亲人的附近生活 = 希望“就近居住”的客人优先介绍房子的登记制度。

※属于就近居住的区域范围是在同一市区或大约半径5km 以内。

#### 【面向学生的租赁制度】

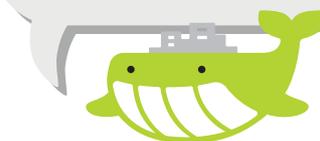
大学等 18 岁以上的学生满足一定条件也可以租赁 JKK 住宅。

另外, 公社住宅的部分住宅(市区), 对就业中或者接受奖学金的学生承租人, 只要提出申请就可以为其提供截至大学等的将要毕业年月的最后一天为止, 每月房租减免 20% 的折扣。



【出租人】

有关制度的详情或对象住宅, 请参阅官网确认。



ひとと、くらしをあったかく。

JKK 東京

#### 【公社住宅募集中心】

营业时间9: 30~18: 00 (周日、节假日固定休息)

**03-3409-2244** (总机)

# 预防感染对策



为了不传播·不被传播,预防至关重要。  
坚持频繁洗手、漱口!



## 方法

### ●用肥皂洗手

- 到家后、做饭前、吃饭前等一定要洗手!
- 不光洗手掌,指缝、指甲、手腕各处彻底洗干净!



### ●尽量不要接触面部

- 如果要碰触眼、鼻、口,请先洗手后再接触!
- ※通过接触感染(\*1),病毒有通过手传播的可能性。



### ●佩戴口罩

- 外出时以及需要与人近距离接触时一定要佩戴口罩!
- ※通过飞沫感染(\*2),有被排出到空气中的病毒感染的可能性。
- ※在户外与他人保持足够的距离(2m以上)的情况除外。

### ●对手接触到的地方进行频繁的消毒

- 尽量使用有杀菌作用的产品擦拭玄关、门把手等日常接触多的地方!

### ●换气

- 打开窗户通风换气!



### ●不去人流密集的地方

- 避开3密场所!

## 3密是什么



①空气不流通的  
密闭空间



②人多聚集的  
密集场所



③距离对话或  
发声的密切  
接触场合

### ●加强免疫力

- 在可能的范围内开展居家运动!
- 3餐进食营养充分的餐食!
- 确保充足的睡眠!
- 坚持有规律的生活!

如果感到不舒服  
即使稍有不适  
也请就医咨询。



\*接触感染是什么... 感染者用手捂喷嚏或咳嗽后,这只手如果接触了周围的物体病毒就会附着上去。其他人接触到这些物体后病毒又会附着到手上,再用手触摸口鼻时就会通过粘膜感染。

\*飞沫感染是什么... 病毒随着感染者的飞沫(喷嚏、咳嗽、唾液等)被排出体外,其他人通过口鼻等吸入病毒从而造成感染。

変化が見える、暮らしに役立つ  
とうけい ちょうさ  
**統計調査**



国が実施する調査です

**家計が見える**  
かけいちょうさ  
**家計調査**

**雇用が見える**  
ろうどうりよくちょうさ  
**労働力調査**

**物価が見える**  
こうりぶつかとうけいちょうさ  
**小売物価統計調査**



教育費にいくらかけてる？



どれくらいの方が仕事をさがしているの？



かぼちゃはいつ頃がお安いのかしら？



ガソリンにいくら使っているんだろう？



育児世代の働く女性はどれくらい増えた？



宮崎から都内に大学進学するけど物価の違いは？

答えは？



<https://www.stat.go.jp/>

統計局

◀携帯・スマホはこちらから ※一部の機種・アプリでは読み取れない場合があります

統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。

皆様の個人情報は厳重に保護されます

調査の結果は、暮らしをより良くする様々な取組みに活かされています

統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください

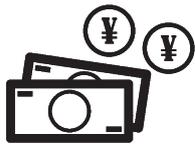
新型コロナウイルス対策を踏まえて適切に調査を実施します



総務省統計局・東京都

# 请使用便利的自动银行 转账业务支付房租等费用

新生银行·永旺银行等可以注册自动银行转账业务。没有注册好自动银行转账的客人，请积极考虑趁这个机会使用自动银行转账服务。向金融机构提交自动银行转账申请书后大约2个月之后可以开始自动银行转账。

自动银行 转账的 手续方法	①填写申请表	②提交给银行	③收到通知	④开始自动银行转账
				
			<small>*自动银行转账开始月份的上旬</small>	<small>*每月7号扣除当月的费用</small>

\*自动银行转账申请书请到管理事务所、窗口中心领取。需要邮寄的客人请联系客服中心。

请打电话或者在官网站上确认支持自动银行转账业务的机构及手续方法。



咨询处

“JKK 东京 客服中心”的电话号码①

网址

<https://www.to-kousya.or.jp/>

← 输入QR码浏览“关于房租的支付”。



## “JKK 东京 客服中心”的电话号码

★通过窗口中心咨询的客人请打此号码

**接待时间** 上午9点～ 下午6点（周六、日、节假日、年末年初除外）

### ①各种手续、房租支付、入住方式的咨询

●导航电话



**0570-03-0031**

●不使用导航电话的客人  
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

**☎03-6279-2962**



### ②修缮的申请、咨询

漏水等紧急修缮、事故及火灾等关乎居住者安危的  
紧急联系电话365天24小时开通。

●导航电话



**0570-03-0032**

●不使用导航电话的客人  
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

**☎03-6279-2963**



**导航电话**

使用固定电话拨打时按市内通话费收费（公共电话、PHS除外）。  
使用手机拨打时不能享受各电话公司的免费通话或折扣服务。

※周一及节假日次日的上午9点到10点之间来电  
较多可能很难接通。非紧急情况建议您在其他  
时间段拨打。



▶关于手续等方面经常被  
提问的问题请看这里

