



## 目录

◆ 注意不要中暑	1
◆ 预防衰弱!	2
◆ 米酒豆浆饮品!	3
◆ 做好预防台风的安全措施!	4
◆ 祛除蚊虫舒适度夏!	4
◆ 关于公共走廊、楼梯、露台的使用方法	5
◆ 欢迎积极参加社区沙龙	6
◆ 关于更换热水供应设备的通知	7
◆ 乘坐电梯时的注意事项	8
◆ 关于互联网的连接	8
◆ 关于节电	9
◆ 就业结构基本调查	10
◆ 各种手续的指引	11
◆ 自动银行转账的指引	12
◆ “JKK东京客服中心”的电话号码	12

## [新生活方式]3大基本

### ①保持身体距离②佩戴口罩③洗手和避免“3密（密集、密接、密闭）”

践行这几点的同时，请大家继续贯彻预防中暑的注意事项！

## [新生活方式]提倡的预防行动要点！

### ●佩戴口罩

口罩对于预防飞沫扩散是有效果的。但是，由于夏季的气温、湿度较高，佩戴口罩时中暑的风险可能也随之增加。在室外如果能与他人保持充分的距离(2m以上)，可以摘掉口罩。

另外，请大家不要戴着口罩进行高负荷的工作或者运动。

### ●避免暑气

请充分利用空调或者风扇调整室内的温度。但是为了预防感染，使用空调时请打开换气扇或者窗户保持通风。

### ●日常的健康管理

平时要做好体温监测和健康检查。了解自己的平均体温可以敏锐地察觉身体状况的变化。

身体不舒服时不能勉强，请大家待在家里静养。

### ●补充水分

感觉到口渴之前就要经常喝水。

进行了消耗体力的运动或者工作后，出汗量较大时，请不要忘记补充盐分。

遇到以下情况请不要耽搁  
马上叫救护车！

- 意识不清
- 无法自主进水

※老年人、儿童、残障人士很容易中暑，请务必注意！  
也请大家多加关注身边的人。



# 预防衰弱!

## 衰弱可以改善吗? 改善的秘诀是什么?

衰弱是指由于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

据说在社区生活的老年人每 10 人中有 1 人有“衰弱”现象, 3 ~ 4 人即将进入衰弱预备状态。身心状况软弱到接近需要看护的程度, 这种风险很高的状态就是衰弱。但是同时, 衰弱也是一个能够通过个体努力去改善的状态。本文已经阐述了营养(食物和口腔)、身体活动和运动、参加社会活动 3 点不可或缺的因素的重要性, 那么对于改善衰弱来说尤其重要的要点是什么呢?

在这里, 我想通过对有衰弱症状的 1136 名日本老年人的连续 5 年的追踪研究成果来寻找这个答案。在这个研究中, 衰弱状态的老年人每 2 人中有 1 人在这 5 年里状况恶化到了需要看护等程度, 但其中也有 1 ~ 2 人情况有了改善。这种差异虽然与年龄和疾病的影响有关, 但也能表明参加社会活动或者务农劳作的人以及平常进行某些脑力活动的人更容易得到改善。脑力活动是指读书、读报纸, 玩游戏(围棋、象棋、麻将等), 艺术鉴赏等, 同时还有重要的一点, 就是有意识地增加做家务、买东西等日常生活中多动脑的机会。比方说“边散步边考虑怎么做饭”“边看电视边跺脚”等这种将脑力活动和身体的活动结合起来同时锻炼的“同步活动”是非常有效果的。日常生活中的点滴用心, 或许就能达到预防或者改善衰弱的效果。欢迎大家从今天开始尝试练习。



## 管理营养师的推荐 食物预防衰弱

炎炎夏日，暑气和湿度的增加让人没有食欲时，  
为大家推荐介绍这款**米酒豆浆饮品**。

米酒在人们的印象中好像是冬天的饮品，但是江户时代后期的史料中就留有“到了夏天市场上开始出现了卖米酒的”这种记载。在饮食生活质朴的时代，米酒成为了夏天的营养饮品。

用酒糟制成的米酒含有微量的酒精，而米曲制的米酒是无酒精的。一点酒精都不能饮用的朋友请仔细确认商品说明。酒糟和米曲是发酵食品，所以在意自己肠胃环境的朋友可以尝试含丰富乳酸菌的发酵食品。

### <材料>

豆浆（无添加）	100ml
米酒（市面上的销售品）	60ml
冰块·薄荷叶（根据个人喜好）	适量

※不能喝豆浆的朋友可以用牛奶代替也很美味。

- 能量：90 kcal
- 脂肪：2.2 g
- 食盐含量：0.1g
- 蛋白质：4.4 g
- 碳水化合物：13.3 g
- 膳食纤维：0.4 g

※由于使用的豆浆和米酒不同，营养价值会有所差异。

### ★蛋白质的建议日摄入量

65 ~ 74 岁区间，男性 60g 女性 50g

<参考>厚生劳动省：日本人的食物摄取基准（2020 年版）  
文部科学省：日本食品标准成分表 2020 年版（八订）

### <制作方法>

- ①杯中放入冰块，然后倒入豆浆。不能吃凉的朋友可以不放冰块。
- ②注入米酒，用搅拌棒等搅拌。
- ③根据个人喜好加入薄荷叶装饰一下即可完成。

※摄取本饮品并不能治愈疾病或者增进健康。

※被主治医生规定了食物限制或者水分限制、盐分限制的朋友请在医生的指导下饮用。



虽然蛋白质和矿物质、维生素等必要的营养一般依靠从食物中摄取，但是由于夏季气温高，大家食欲减弱，可能无法摄取到充分的营养。这里介绍的米酒豆浆饮品是用大豆制品制作的，所以可以以加餐的形式向人体补给维持肌肉所必须的蛋白质。

既预防衰弱，又能防止夏季的体重流失，让我们精神饱满地度过夏天。

**【官方】JKK 东京 YouTube 频道上发布有米酒豆浆饮品的制作方法和可以在室内锻炼的体操视频。**



# 做好预防台风的安全措施!

露台上放置私人物品时,如果被强风刮倒可能会损坏玻璃,请提前将东西转移到室内。

另外,如果露台的排水口堵塞流水会排不出去,所以请定期清理垃圾等杂物。如果窗框进水了,请用布或者塑料纸等处理严密,防止漏水进来。

关于灾害等的对应准备  
发布在 JKK 东京的主页上。

<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/saigai/taifu.html>



## 祛除 **蚊虫** 舒适度夏!



随着夏季来临蚊子也多了起来。近年来,我们身边由蚊子为媒介引发感染病的事例时有报告。

请大家从日常开始努力防蚊。

### 清理积水

经常清理排水口等,  
预防蚊子的幼虫孵出



### 避免皮肤裸露

多穿长袖衣服、长裤等,  
避免皮肤裸露在外



### 使用驱虫剂

驱虫喷雾等驱虫剂是指  
涂抹到皮肤上等阻止蚊子  
吸血的药剂。使用时请严  
格遵守产品注意事项



# 关于公共走廊、楼梯、露台的使用方法

## 1 不要在公共走廊、楼梯上堆放东西

公共走廊和楼梯是重要的逃生通道。如果放置物品、自行车等，不仅妨碍平常的通行，发生火灾等灾难时也会成为逃生的障碍。

## 2 不能放置妨碍防火门开关的物品

如果防火门前放置物品，防火门就发挥不了防火功能无法阻断火势，所以绝对不能放置物品。如果在防火门前放有物品请收拾起来。

## 3 不要在住户间隔板等的附近放东西

露台的住户间隔板和通向楼下的逃生口是火灾等灾难发生时的避难通道。如果这些地点周围有障碍物会阻碍逃生，所以请不要放置物品。

## 4 在露台上晾晒被子、衣物等要注意东西掉落

被子、衣物等要放在露台的内侧晾晒，请仔细固定好防止被风刮跑。

另外，请避免在露台的栏杆上放东西或者者挂东西以免掉落。

## 5 不要往露台的地面上倒水

露台的地面不是全面防水的。在这里倒水有可能会漏到楼下。

另外，排水口的地漏如果积累了泥沙或者垃圾，会导致雨水存积、漏水，所以请定期清理。

## 6 不要在露台上吸烟

在露台或者公共走廊、楼梯上吸烟，烟味扩散会影响邻居、以及造成周围的被动吸烟。

另外，烟头处理不好，可能会点燃晾晒的衣物或者被子等，非常危险。



## 请积极参加社区沙龙

社区住宅内的社区沙龙（聚会所），是所有入住居民等都可以使用的公共设施。

加入感兴趣的小组活动或者自治体活动，与同样在育儿阶段的邻居一起休闲使用，或者老年人在这里放松使用，甚至还可以远程办公等，欢迎积极参与。

### 预约方法

从使用日的一个月前开始可以向管理办公室提交申请。（如果未成年人单独参加，请父母代为申请。）



部分住宅内配有 Wi-Fi 设备和远程办公小站。



### 【JKK 住宅助手】为社区活动的筹建等提供协助

居民们与地方自治团体等合作发起居民参与型的活动和企划，或者以兴趣和技能为主的交流等时，JKK 住宅助手会协助这些活动的筹建。



“希望在平常的聚会中做一点不一样的事情”的居民，请有效参考 JKK 住宅助手的体操和手工视频。  
发布在 YouTube 上！



<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/smile-assistant.html>

## 关于更换热水供应设备的通知

### ● 公社给安装了热水供应设备的房间

- 1983 年以后建设的住宅，管理初始时就已经安装了热水供应设备（热水供水器、浴室锅炉），公社将结合更新时期和修缮计划实施更换工程。
- 1983 年以前建设的住宅，在管理开始的时候还没有安装热水供应设备，公社在对空置房屋实施修缮等工程时安装了热水供应设备。因此，同一幢住宅内每间房间的安装时期不同，所以对需要更换的房间我们会逐一通知客人，实施更换工程。  
※对客人自行安装的浴缸·浴室锅炉不予更换处置。



### ● 客人自行安装了浴缸·浴室锅炉的房间

- 如果希望公社给更换浴缸·浴室锅炉，请按下列要求提交申请。  
※更换前原有浴缸·浴室锅炉的拆除费用由客人自行承担。

## 关于【浴缸·热水供应设备安装工程】的申请

符合条件的家庭	客人自行安装了浴缸·浴室锅炉的所有家庭
房租	增加当前所支付房租的 4%。 但是，一处热水供应（浴室）的增加 3%。
热水供应方式	除了部分房屋外，都是 2 处热水供应（浴室和厨房）。 ※南砂住宅、改建选定住宅及事业化住宅是 1 处热水供应（浴室）。

施工是按先后顺序进行的，所以请申请施工的客人耐心等待。

### 联系方式

#### ● 热水供应方式等相关问题的联系方式

⇒ 拨打第 12 页“JKK 东京客服中心”的电话号码②

#### ● 申请表的内容等相关问题的联系方式

⇒ 拨打第 12 页“JKK 东京客服中心”的电话号码①

※申请表由社区的住宅管理办公室发放·受理。



# 乘坐电梯时的注意事项

～ 住宅内设置有电梯的各位住户 ～

## 乘坐电梯时请遵守以下几点。

(有可能造成被困在电梯内、手或手指被夹住(夹手)等事故、故障。)

- ◆ 不要用手触碰电梯门, 不要倚靠电梯门。  
另外, 不要让电梯门碰撞或者夹到东西。  
※长条状的物品(跳绳、围巾、束口袋的线绳等)有可能还夹在电梯门上电梯就开始运行, 这种情况会引发很严重的事故, 尤其要注意。
- ◆ 电梯门完全打开后再进出电梯, 触碰还没完全停止的电梯门可能会引发被夹事故或者电梯故障。  
※使用婴儿车或者拖车等时尤其要注意。
- ◆ 儿童请在大人的陪同下乘坐电梯。
- ◆ 不要在电梯内蹦跳、打闹。
- ◆ 请轻按按钮。
- ◆ 请不要把垃圾或者其它小东西等掉落到电梯门的缝隙里。



## 关于互联网的连接



每个房间使用的互联网服务都不同。

需要开通新网络的居民, 或者想使用比现有网速更快的网络(光纤)的居民, 请直接向下面的单位或者有意向的通信公司咨询。

开通网络的流程、常见的问题等发布在公社的主页上。

▼常见问题  
请看这里



连接方法	各通信公司的联系方式 (2022年8月当前)	
CATV连接方式	社区所在地区的有线电视公司 (※1)	
互联网 (VDSL、LAN连接方式)	NTT东日本 索尼网络通信 (NURO 光) KDDI U-NEST (ARTERIA Networks)	☎0120-116-116 ☎03-6705-5838 ☎0120-92-5000(※2) ☎0120-979-524(※2)
互联网 (光连接方式)	上列问题外的其它问题请向有意向的通信公司咨询 (※3)	

※1 没有导入有线电视的楼栋不能申请。

※2 只有居住的楼栋内已经接入了该公司的配线才能申请。

※3 有利用NTT的光纤提供互联网服务的通信公司业务(光COOPERATION)。(○○光等)

关于光COOPERATION公司, 居民有意向的通信公司能否导入请单独咨询。

### 注意

- 不管任何连接方法, 与通信公司签约、安装费、使用费等都是居民自行承担。
- 连接障碍等一切问题都与公社无关。
- 根据各房屋的使用情况, 可能有开通耗时长, 无法增加配线等问题, 请提前与各通信公司确认。
- 使用不需要改动建筑的公共设施和内装工程的无线网络时, 不需要联系上述通信公司, 请直接与网络服务提供商单位联系。
- LAN 连接方式、VDSL 方式、CATV 连接方式用的是公共区域的电源。由于检查、故障、事故等断电时不能使用网络。



# 来自东京都环境局的通知

## 推进 HTT 减少Ⓜ 创造Ⓜ 积蓄Ⓜ !

今年夏天，比起乌克兰局势等，东京的电力供需的紧迫感备受关注。另外，电费已经达到了过去 5 年内的最高水平并且还有继续上涨的可能。

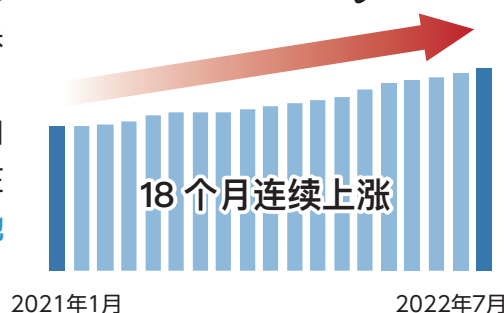
HTT (Ⓜ减少·Ⓜ创造·Ⓜ积蓄) 电力的措施，既有益于解决气候变化问题，而且对中长期能源稳定保障也有一定的意义。

特别是因空调的使用等很容易造成电力消耗量增加的夏季，电力缩减 (Ⓜ) 非常重要！家庭成员们可以在用电方式上多加注意，购置节能的家电，采取一些对地球、对家庭支出都有益的省电措施！

# HTT

電力を  
へらす  
つくる  
ためる

TokyoTokyo

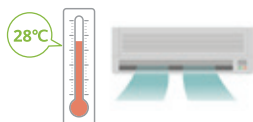


### Ⓜ减少用电

### 小用心大成果 开始我家的节能攻略！

#### ①开冷气时室温设置在28℃左右

空调 (开冷气时) 的出风口向上，同时打开电风扇或者换气扇可以促进空气的循环。用帘子等遮挡阳光也能增加冷气的效果。



#### ⑤换置一些节能性能高的家电等

随着家电产品节能性能的逐年提升，换置可以实现很大的节能效果。换置节能性能高的空调、冰箱和 LED 照明灯具等，可以领取最多可兑换 2 万 1000 日元价值的商品券等的“东京 zero-emi-point”。

空调约节约4700日元，冰箱约节约6500日元



东京 zero-emi-point 搜索

#### ②经常清洗空调的滤网

按一个月两次左右的频率清洗滤网。滤网堵塞时吸入的空气量就会减少，导致制冷能力下降。

约节约1000日元

#### ③夏天把冰箱的温度从

“强”调到“中”

约节约2000日元

夏天以外的季节调到“弱”效果更好。



#### ④冬天以外关掉坐便的加热、

温水清洗的温度设置。

如果有定时器或者省电功能请适度设定。约节约3700日元

#### ⑥更换节水型的花洒

节水也是节能的一环。更换节水型的花洒可以将热水的使用量减少 2~3 成。

#### ⑦变更用电的合约安培

约节约3400日元\*1

家庭成员人数减少以及控制同时使用几个家电的时间等生活行为的改善，可以减少用电量。

\*1 50 安培变更到 40 安培

的数值是指一般家庭一年内节约的金额 (大约数)。

关于 HTT 的信息请查询官方网站 “Tokyo Cool Home & Biz”

东京 HTT

搜索



联系方式 <关于省电、节能的措施> 环境局 家庭能源对策科

☎03-5388-3533



総務省統計局・東京都・区市町村


安心して働ける明日へ。



令和4年

10月1日

# 就業構造 基本調査

みなさまの就業に関する状況について現状を正しく把握し、安心して働ける社会を実現していく、国や地方の施策の基礎となる重要な調査です。  
詳しくは [就業構造基本調査](https://www.stat.go.jp/data/shugyou/2022/campaign/index.html) 

調査員がうかがいましたら、ご回答をお願いします。

▲ 就業構造基本調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。調査員は「調査員証」を必ず携帯しています。

どんどん増えてます!!  
インターネット回答!!



かんたん  
便利



令和2年国勢調査では、  
約40%の方が  
インターネット回答を選んでいました

# 各种手续的指引

入住的家庭如果家庭成员有变更的情况请办理相关的手续。

名义变更申请	承租人死亡或者由于不得已的原因迁出等需要变更为共同居住者的名义时提交申请。
连带保证人变更申请	要变更连带保证人(使用房租等保证制度)时提交申请。 ※根据2020年4月1日开始实施的改正民法,连带保证人变更申请书开始使用新的格式。变更为个人的连带保证人时,请通过邮寄方式递交注明有保证金额的上限“极度额”的申请书。
注册事项变更申报	承租人、共同居住者或者连带保证人的申报事项和紧急联系方式有变更时提交申报。
家庭成员增减申报	由于出生、死亡或者迁出等原因,共同居住者的构成发生变更时提交申报。
住户外观更换等许可申请	安装洗碗机或者净水器时随之更换水龙头,或者安装可视门铃(带录像功能)等更换外观时提交申请。

\*关于各申请·申报,有一定的资格要求和条件。请提前与客服中心确认后办理手续。

\*材料的递交方法是直接向管理办公室或者管辖的窗口中心递交或者邮寄到窗口中心。递交材料时,我们必须确认是申请人本人,所以来现场时请带着能证明本人身份的材料。

\*如果有其它需要和申请·申报的材料一起提交的材料,请使用没有记载个人编号(个人编号)的材料。(※住民票上如果不是特别要求不会显示个人编号)



下列材料可以在主页下载。

- 注册事项变更申报
- 家庭成员增减申报
- 证明提交及合约书再提交申请
- 同居申请
- 成年人认知障碍监护人制度等使用申报



▲下载表格

居住在公社住宅的居民经常询问的手续等方面的问题,  
以Q&A的形式发布在主页上!



承租人去世了。  
共同生活的家人  
需要办什么手续?



可以开具住宅的  
房租费用的  
证明吗?



▲常见问题

联系方式请拨打第12页“JKK东京客服中心”的电话号码①

# 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

