



目录

- 大家一起预防火灾! 1
- 住宅用灭火器的使用 2
- 火灾警报器鸣响后 2
- 改建事业的相关通知 3
- 预防衰弱! 4
- 预防传染病对策 5
- 2020年度
 公社租赁住宅居民真实情况调查的结果 6
- JKK 东京入住支持服务简介 8
- 统计调查 9
- 请通过账户汇款的方式支付房租等费用 10
- JKK 东京客服中心电话号码 10

2020年 住宅发生火灾的主要起火原因 (东京消防厅)

1 炉子

2 香烟

3 纵火

4 火炉

主要的防火对策有……

做饭过程中严禁离开炉灶!
不在周围放置易燃物

绝对不能躺着抽烟!
不要将烟头堆积在烟灰缸内, 丢弃烟头时先用水将其完全熄灭后再进行丢弃

不在公用部分放置物品!
注意收拾整理住房周围环境

外出时、就寝时务必熄火!
不在周围放置易燃物

床上用品、围裙、窗帘等使用防火产品

记住灭火器的使用方法

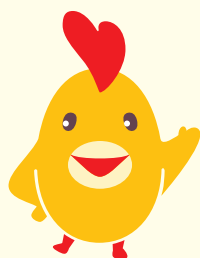
住宅用灭火器的使用

- 客户的房间内配备有住宅用灭火器。
- 一旦发生火灾，请用配备的住宅用灭火器进行早期灭火。一旦过火面积增大，切勿强行灭火，请尽快避难。但是，不要忘记拨打119，并遵照消防人员的指挥。
- 平时请勿将住宅用灭火器搬离规定的位置，根据灭火器附带的使用说明书，以正确的方法进行使用、管理及检查。
- 一旦发现异常，请拨打第10页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。

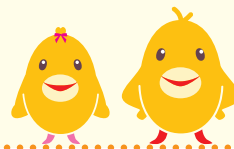


为了应对意外火灾，是否配备有住宅用火灾警报器或住宅用灭火器？

住宅用火灾警报器每隔约10年、住宅用灭火器每隔约5年就需要更换一次，但有些住宅会因客户外出等原因导致无法更换。装置老化等可能会导致无法及时发现火灾，或无法切实开展早期灭火，因此若存在尚未配备或更换警报器的情况，

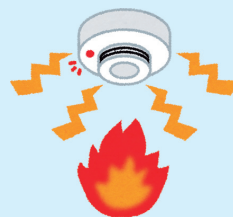


→ 请拨打第10页的“JKK 东京客服中心”
电话号码②咨询详情。



火灾报警器响起后

请将自动火灾报警设备设置为响起警报即通知119，尽可能进行早期灭火。



另请联系“JKK 东京客服中心”。

→ 请拨打第10页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询详情。

● 看到火光、看到烟雾、闻到异味时

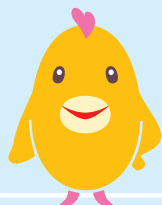
· 请遵照消防人员的指挥进行避难。

● 没有火光、烟雾和异味时

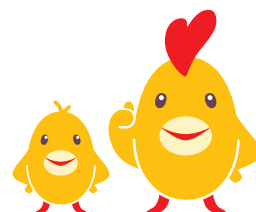
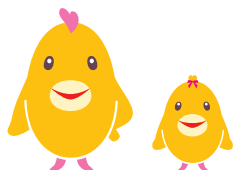
· 在了解事实状况前请随时待命。

· 消防人员到达后，请遵照消防人员的指挥进行避难。

※平时要确保避难路线畅通无阻。



改建事业的相关 通知



对于房龄较老，已到达更新期限的住宅，本公社正在推进以改建为中心的重组整備。

本次我们筛选出了符合相应条件的住宅，作为2021年度的改建事业化住宅，以及预计将在3年后着手改建的改建选定住宅，特做如下通知。

1. 2021年度的改建事业化住宅

住宅名称	所在地
祖师谷住宅	世田谷区

◇什么是改建事业化住宅

就是即将接受改建的住宅，公社会对此类住宅中的住户说明具体的改建计划，并开始办理搬迁手续。

2. 预计将在3年后着手改建的改建选定住宅

住宅名称	所在地
上石神井住宅	练马区

◇什么是改建选定住宅

就是预计将在3年后着手改建的住宅。被列入计划的住宅将暂停租客招募及计划维修，但仍会进行维持日常生活所必需的维修。

在开展改建事业时，公社会采取如下措施。

- ①对于居住在已明确列入改建选定住宅的住户，公社将下发正式通知。
- ②在着手开始改建之前，公社会提前约1年举办说明会，对具体的改建计划及搬迁方法进行说明，并在现场设立改建事务所，接待住户的个别咨询，届时还请大家理解并支持公社的改建事业。(※)
- ③对于涉及改建的住户，公社会在寻找过渡住宅的过程中提供中介服务，对搬迁费用等进行补贴，如果住户愿意在改建后重新搬回，公社还将提供一定的租金优惠等。(※)

※改建事业说明会、过渡住宅中介等优惠政策，不适用于签订定期租房协议的客户。

今后还请广大住户理解并支持我们的工作。

预防衰弱!



持续的居家生活是否令肌肉有所衰减?



衰弱是指身体或心理衰减，淡化社会联系的状态。
预防衰弱有助于延长健康生活的時間。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

高龄期更需要“锻炼肌肉”！您是否患上了肌肉减少症？

衰弱的最大原因之一就是“肌肉和肌肉力量的衰减”。尤其是双臂和双腿的肌肉量减少，肌肉力量和身体能力下降，这种状态称为“肌肉减少症”。患上肌肉减少症后，未来会增加行动不便、生活机能下降等需要护理的风险。为了预防和改善肌肉减少症，要确保三餐摄入各种富含构成身体的蛋白质食物，并且哪怕只有10分钟也要多运动，来保持肌肉的量和质，也就是说“锻炼肌肉”极为重要。特别是要减少静坐的时间，从事一些稍微需要喘气的活动，这也是一大要点。尤其是肌肉量减少的肥胖者被称为肌少症性肥胖。如果对自己的肌肉量和肌肉力量没有自信，那就从今天开始“锻炼肌肉”吧。

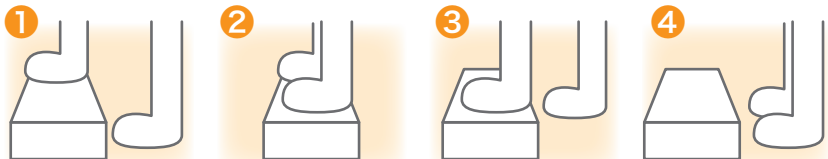
※如果在饮食和运动方面存在限制，请咨询主治医师。

在家中锻炼肌肉的简单方法

踩踏板

推荐人群……

- 经常摔倒的人
- 一运动就喘气的人
- 想减肥的人



- ① 把右脚（或左脚）踩到踏板上
- ② 再把另一只脚踩到踏板上左脚（或右脚）
- ③ 使先踩上踏板的脚离开踏板
- ④ 再使另一只脚离开踏板
- ⑤ 回到①，重复以上步骤



轻

老年人和初学者(低强度)

踏板高度：5~10cm左右

次数：以10~20次为一组，每天做2到3组

注意

- 抓住扶手或扶住墙壁，安全地运动
- 如果感到疼痛或身体状态不好，不要勉强运动
- 不过度运动（有此类担心时请咨询主治医师）
- 把杂志或报纸堆起后进行运动，会很容易滑倒，请避免使用会移动的物体，或者将其充分固定后进行运动
- 运动时需补充水分

习惯后

- 试着渐渐增加踏板高度和踩踏组数

尚有余力的人和已逐渐习惯的人(高强度)

踏板高度：10~15cm左右

次数(时间)：10分钟~不勉强运动的程度

注意

- 抓住扶手或扶住墙壁，安全地运动
- 不过度运动
- 把杂志或报纸堆起后进行运动，会很容易滑倒，请避免使用会移动的物体，或者将其充分固定后进行运动
- 运动时需补充水分

习惯后

- 保持正确的姿势
- 挥动手臂

重

预防传染病对策



为防止传染他人或被人传染，预防最为重要。
仔细洗手及漱口！



方法

●用香皂洗手

- 回家后、做饭前、进餐前等，必须洗手！
- 除手掌，手指间、手背、手腕也要仔细清洗！



●尽量不摸脸

- 摸眼、鼻、嘴前，先洗手！
- ※通过接触传染(*1)，有可能从手传染病毒

●佩戴口罩

- 外出时或需要接近他人时，记得戴口罩！
- ※通过飞沫传染(*2)，有可能传染排到空气中的病毒
- 没有口罩时，使用手帕等捂住嘴及鼻！



●仔细消毒手可触碰的部分

- 尽量使用具有灭菌作用的产品，擦拭玄关或门把手等日常触摸的位置！

●通风

- 开窗，进行换气！



●不去人员密集的地方

- 避开3密！

什么是3密？



①通风不佳
密闭空间



②多人聚集
密集场所



③间接进行对话
或出声
密切接触场景

●提高免疫力

- 尽量进行可在室内完成的运动！
- 加强三餐营养！
- 保持充足睡眠！
- 遵守作息规律！



※1：接触传染…传染者用手捂住喷嚏或咳嗽后，用手接触周围物体就会传染病毒。其他人接触后病毒将附着于手上，用手接触嘴或鼻会从粘膜传染。

※2：飞沫传染…传染者的飞沫（喷嚏、咳嗽、口水等）与病毒一起喷出，其他人从嘴或鼻吸入后造成传染。

2020年度 公社租赁住宅居民真实情况调查的结果

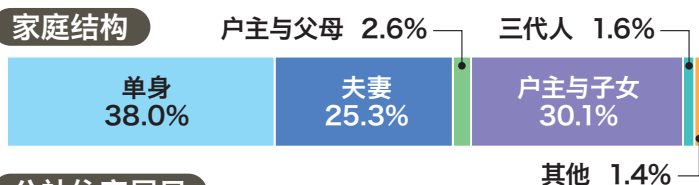
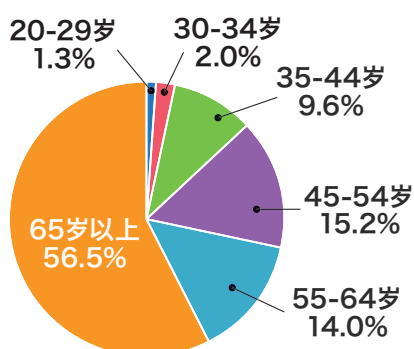
调查时间 2021年2月18日（星期四）～3月15日（星期一）

公社大约每3年开展一次“公社租赁住宅居民真实情况调查(问卷调查)”，从居住在公社住宅的所有家庭中随机抽取5000位住户，对家庭情况、住宅评价、地方社区活动等情况进行调查。

我们汇总了从参与本次调查的3338名(回答率66.8%)住户处收集到的回答结果，现对部分内容做如下介绍。本次调查的结果，将成为今后为大家创建更好居住环境，开展必要管理计划的基础资料。非常感谢大家对我们工作的配合。

1 一般租赁住宅居民的性质

- 户主的平均年龄64.9岁，65岁以上人群占有所有户主的5成以上。而家庭结构以“单身”最多。



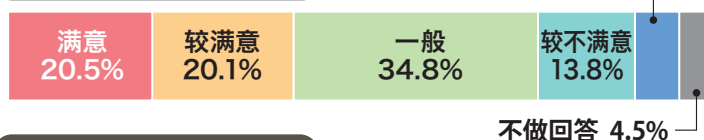
公社住宅居民

户主年龄	平均 64.9 岁 (2017 年度 63.5 岁)
65岁以上的比例	56.5% (2017 年度 55.0%) 《户主》
户均人数	平均 2.0 人 (2017 年度 2.0 人)

2 住宅评价

- 入住理由为“因为是公社住宅”和“房租相对适宜”。
- 对现居住宅评价较高的项目多为“日照、通风”和“清洁状况”，评价较低的项目多为“结露、发霉”和“浴室、厕所的换气”。

对现居住宅的总体评价



主要的入住理由

第1名	因为是公社住宅
第2名	房租相对适宜
第3名	附近有方便设施

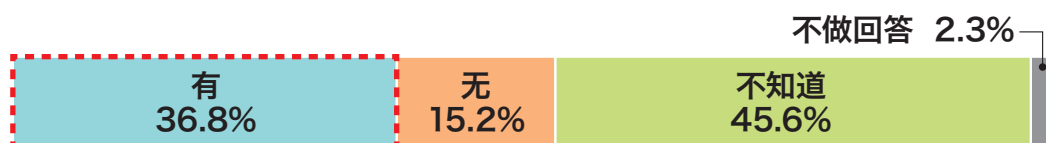
对现居住宅的分项评价

评价项目	第1名	第2名	第3名
高评价项目	光照、通风条件	清洁状况	垃圾放置处的使用便捷性

评价项目	第1名	第2名	第3名
低评价项目	结露、发霉	浴室、厕所的换气	浴室、盥洗室篇

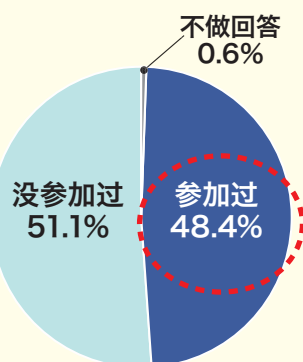
3 地方社区活动

• 36.8%的受访者回答在其居住的住宅(小区)内“有”地方社区活动。



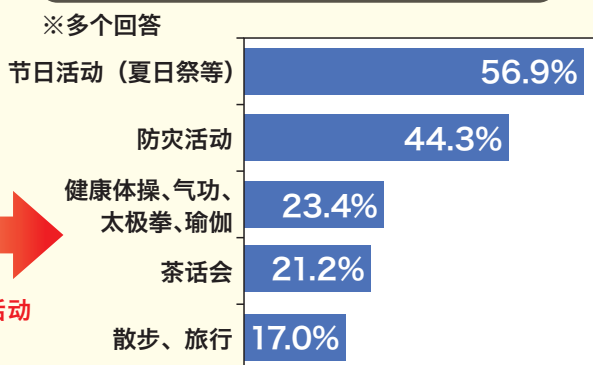
仅在地方社区活动中回答“有”的受访者

参加地方社区活动



参加过地方社区活动

参加过的地方社区活动 前5名

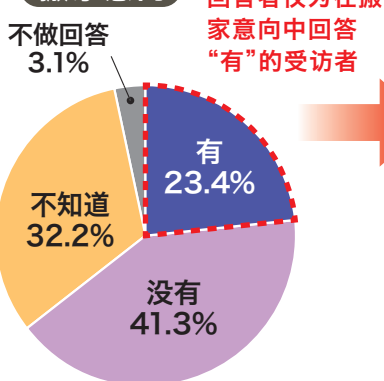


• 在回答“住宅内有地方社区活动”的人中，只有不到一半的人回答“参加过”。其中，参加节日活动和防灾活动的比例有所升高。

4 今后的居住意向

• 在有搬家意向的人(23.4%)中，多数(66.4%)希望搬到租赁住宅。其中希望搬到公社住宅的人最多。

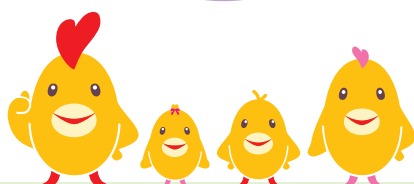
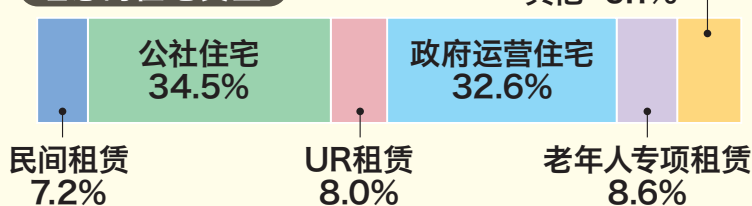
搬家意向



理想的住宅



理想的住宅类型



JKK 东京入住支持服务简介

为了让不同家庭更易入住，JKK 东京提供“房租折扣”、“优先申请”、“放宽审查标准”等各种支持制度。

※关于制度详情及适用住宅，请查阅公社网站。



近居^であんしん登録制度

向希望在亲属附近生活 = “近居” 的客户优先介绍房源的登记制度。

【适用区域扩大!】
由于这项服务广受好评，为了覆盖更多的住宅，我们将近居适用区域从 2km 扩大到了 5km。



近居サポート割

3年間家賃20%OFF

【支持：近居支持比例】
针对希望与三亲等内的亲属家庭在同一市内或 5km 圈内近居的入住家庭，公社会面向市内的部分闲置房屋，提供入住后 3 年内每月租金减免 20% 的优惠。

※入住家庭或亲属家庭必须属于“育儿家庭”、“养老家庭”、“残疾家庭”之一。



ひとり親世帯入居サポート

収入審査の緩和 / 家賃20%OFF(こどもすくすく割)

【支持①：放宽收入审查条件】
申请者本人月收入未达到收入标准时，可以将各自自治体拨付的“育儿津贴”、“儿童抚养津贴”计入月收入。

【支持②：儿童成长优惠】
针对单亲家庭，公社会面向市内的部分闲置房屋，提供“孩子年满 18 周岁的当年年底之前”或“3 年内”每月租金减免 20% 的优惠。



新婚・夫婦世帯入居サポート

7日間優先申込み / 3年間家賃20%OFF

【支持①：育儿家庭等优先申请制度】
对于公社指定的房屋，对象家庭可以在招租开始后的 7 天内优先进行申请的制度。
(※新婚夫妻家庭也被列入了对象家庭)

【支持②：夫妻入住优惠】
针对申请者及其配偶均未年满 50 岁的家庭，公社会面向市内的部分闲置房屋，提供入住后 3 年内每月租金减免 20% 的优惠。

[公社住宅募集中心] 营业时间 9:30~18:00 (星期日及节假日休息)

03-3409-2244 (总机)

[出借方]





統計調査

明日のくらしが
見えてくる

消費が見える
家計調査

家庭のお金が
どのように使われているかを
明らかにします。

物価が見える
**小売物価
統計調査**

モノやサービスの価格の変化を
明らかにします。

雇用が見える
労働力調査

人々が働いている状況、
失業・求職の状況などを
明らかにします。



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。 統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください。

総務省統計局が行っている統計調査は、調査対象者の選定や調査の実施を厳重な管理のもとで行い、調査結果を正確なデータとして公表しています。



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

統計局

検索

◀ 携帯・スマホからはコチラ ※一部の機種・アプリで読み取れない場合がございます。



総務省統計局・東京都

请通过方便的账户汇款 方式支付房租等费用!



已开始使用**新生银行**、**离子银行**的账户转账。还未登记账户转账者，请务必利用此次机会使用账户转账。向金融机构提交账户转账委托书约2个月后可开始账户转账。

账户转账 手续办理 方法	① 填写表格 	② 提交银行 	③ 收到通知 <small>※账户转账开始月上旬</small> 	④ 开始账户转账 <small>※每月7日自动扣去当月金额</small>
-----------------------------	-------------------	-------------------	--	---

※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式 请拨打第10页“JKK 东京客服中心”电话号码①
HP 地址 <https://www.to-kousya.or.jp/>

←请扫描二维码，阅读【房租支付相关】信息。

“JKK 东京客服中心” 电话号码

★联系窗口中心时，也请拨打此号码。

受理时间 上午9点~下午6点（星期六、日、节日、年末年初除外）

① 各类手续、支付房租、 居住方式的咨询

●Navi Dial

0570-03-0031
ナビダイヤル®

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2962



② 维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、居住者安危相关的紧急联络为**24小时365天受理**

●Navi Dial

0570-03-0032
ナビダイヤル®

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2963



拨打 Navi Dial

用固定电话拨打时，费用按市内通话费计算（公用电话、PHS 除外）。
用手机拨打时，不适用于各电话公司的免费通话时间或折扣服务。

星期一及假日的次日上午9点到10点之间，可能由于电话忙碌而无法接通，非紧急客户请选择其它时间段



← **主页**

致公社住宅全体住户