



목차

- 히트 쇼크를 예방하기 위해 1
- 노쇠 예방! 2
- 독감·신종 코로나 바이러스
 동시 유행에 대비합시다 3
- 지진 시의 엘리베이터 주의사항 4
- 장기간 거주하시는 고객분에 대한 수선 대응에 관해 6
- 인권 주간~'누군가의 일이 아니다~ 7
- 연말연시 안내 8
- 「JKK 도쿄 고객센터」 전화번호 8

히트 쇼크를 예방하기 위해

히트 쇼크는 겨울철의 욕실·세면실·화장실 등 급격한 온도 변화가 있는 장소에서 혈압이 크게 변동하여 심장이나 혈관 등에 부담이 가기 때문에 일어나고 있습니다. 고령자, 또는 고혈압·당뇨병 등을 앓고 계신 분은 특히 주의가 필요합니다.

주요 대책으로는...

● **입욕 전의 탈의실이나 욕실을 따뜻하게 한다.**

샤워로 따뜻한 물을 받거나 욕조에 물을 받은 후는 욕조의 뚜껑을 열어두거나 합시다.
 ※세면실, 화장실을 포함하여 난방 기구를 사용할 때는 화재나 환기에 주의해 주십시오.

● **욕조의 물 온도는 41℃ 이하로 한다.**

욕조에 몸을 담그는 시간은 10분까지를 기준으로 합시다.

● **식사 직후 및 음주 시의 입욕은 삼간다.**

기온이 내려가는 심야나 이른 아침의 입욕에도 주의합시다.

● **입욕 전과 후에 수분을 섭취한다.**

● **정신 안정제나 수면제 등의 복용 후의 입욕은 피한다.**

● **욕조에서 갑자기 일어서지 않는다.**





노쇠 예방!

노쇠 예방의 최대 포인트! 사회와의 관계를 재검토하자.

문장에 관한 책임: 도쿄대학 고령사회 종합연구기구 다나카 도모키

1. 사회와의 관계 유지의 중요성

신종 코로나 바이러스 감염증은 우리의 생활을 변화시켰습니다. 특히 사회와의 관계가 희박해진 분도 많지 않을까요? 전화까지 운동이나 식사·구강 등 노쇠 예방의 포인트를 알려드렸습니다. 이번 회는 노쇠 예방의 최대 포인트 ‘사회적 노쇠 예방의 중요성’을 소개하겠습니다.

노쇠 예방을 진행시키는 요인은 심신 기능의 쇠약에 더해 사회적인 기능 저하도 포함됩니다.

사회성은 매우 다양하지만 노쇠 예방에서 특히 주의해야 할 점은 ‘생활 범위가 좁아져서 외출 빈도가 저하하지 않았는가’, ‘친구나 가족과의 교류의 감소(관계의 희박화)’, ‘곤란한 일이 생겼을 때 의지할 사람이 없다(사회적 서포트의 결여)’ 그리고 ‘생활 환경의 악화(병원이나 음식점, 일용품점까지의 교통편이 나쁨), 경제적인 빈곤’입니다.

이러한 상황이 겹쳐져 버리면 사회적 노쇠가 되어 건강한 고령자라도 5년 안에 개호가 필요할 정도로 심신이 쇠약해져 버릴 위험이 3.6배나 높다는 것을 우리의 연구 데이터에서 알 수 있습니다.(그림) 이러한 경향은 심신 기능의 노쇠가 진행되고 있는 사람일수록 위험성이 높아져 버립니다.

사회적 노쇠의 고령자는 개호가 필요하게 될 위험성이 3.6배!

이러한 경향·상황에 주의!

생활 범위가 좁아지고 외출 빈도가 줄었다.

①생활 범위가 좁아짐·목적 있는 외출이 적다.
‘주 1회도 마을 밖으로 외출하지 않는다’

②외출 빈도의 저하
‘반년 전과 비교하여 외출 빈도가 줄었다’



가족·친구와의 교류가 줄었다

③친구와의 교류
‘월 1회도 친구와 식사를 하지 않는다’

④가족과의 교류, 고독한 식사
‘매일 3끼 모두 혼자서 식사를 한다’



기댈 곳이 없다·불편한 환경

⑤인적 서포트
‘도움을 청할 가족·친구가 없다’

⑥일반 자원에 대한 접근성
‘자신이나 가족이 식품을 사는데 불편’

⑦경제적 빈곤
‘연간 수입 < 140만; 여성 세대 수입 < 120만’



사회적 노쇠는 5년간의
요개호 인정 리스크를
높입니다!



3.6배

1.0배



사회적
비노쇠
(0항목)

2.1배



사회적 노쇠
전단계
(1-2항목)



사회적
노쇠
≥ 3항목

다나카 도모키 외(도쿄대학 고령사회 종합연구기구)

그림 : 사회적인 노쇠는 개호가 필요하게 될 리스크가 높다.

2. 사회적 노쇠 예방 포인트

사회적 노쇠 예방의 첫걸음은 자신의 현재 상황을 파악하는 것입니다. 그림에 언급된 것과 같은 상황이지 않은지 확인해 보시기 바랍니다. 그렇다고 해도 이러한 상황에 있는 요인은 여러 가지로, 신체적인 문제로 외출이 어려운 분, 집단 안에 있어도 고독감을 강하게 느끼는 분도 있습니다. 그러나 노쇠 예방에 적극적인 집단에 소속되어 있는 것만으로도 좋은 영향을 받을 수 있습니다. 우선은 신뢰할 수 있는 가족·친구와 직접 만날 기회를 적극적으로 가지도록 하시기 바랍니다. 고령자의 가족이 있는 경우는 식사에 초대하는 것도 좋을지도 모릅니다. 지금은 전화나 메일과 같은 방법을 활용하는 것도 중요합니다.

코로나 속에서도 관계를 가지는 것이 서로 의지, 격려로 이어져서 외출 자숙 요청 기간 중의 노쇠 진행을 막을 수 있었던 분도 있습니다. 반드시 고립하지/시키지 말고 생활에 활력을 주기 위해 무엇이 가능한가, 의식해 보시기 바랍니다.

독감 · 신종 코로나 바이러스 동시 유행에 대비합시다.

올겨울은 독감과 신종 코로나의 동시 유행이 예측되고 있습니다. 두 바이러스는 감염자의 기침 등의 비말에 포함된 바이러스를 흡입하는 것에 의한 '비말 감염'이나 바이러스가 부착된 손으로 입이나 코를 만지는 것에 의한 '접촉 감염'도 있으므로 예방을 철저히 합시다.



바이러스 감염 방지의 3가지 기본



① 신체적 거리 확보 ② 마스크 착용 ③ 손씻기

① 3미터를 피한다

- 환기가 안 되는 밀폐 공간
- 많은 인원이 모이는 밀집 장소
- 가까이에서 대화나 발성을 하는 밀집 장소



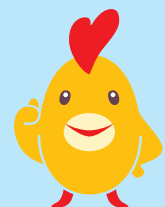
② 올바른 마스크 착용 방법

- 코와 입 모두를 확실하게 덮는다.
- 꼭 맞도록 조절한다.



③ 손씻기의 5가지 타이밍

- 공공장소에서 돌아왔을 때
- 기침이나 재채기, 코를 풀었을 때
- 식사를 할 때(전과 후)
- 환자의 케어를 했을 때
- 밖에 있었던 물건을 만졌을 때



지진 시의 엘리베이터 주의 사항

지진이 발생했을 때 엘리베이터는 사용하지 마시오!(위험)

엘리베이터에는 지진 감지기가 장착되어 있어 지진을 감지하면 가장 가까운 층에 정지한 후, 문이 열리고 조명이 꺼져서 피난을 유도합니다. 일정 시간(15초~20초) 후 문은 자동으로 닫히지만 '열기' 버튼을 누르면 다시 열립니다.

진도에 따라서는 정지하고 잠시 후 재가동하지만 지진 시는 여진도 포함하여 엘리베이터로 피난을 하지 말아주시시오.

엘리베이터를 사용하여 예기치 못한 부상이나 정전에 의해 갇히는 등의 위험성이 있으며, 지진의 규모에 따라서는 구출까지 몇 시간이나 걸릴 것이 예상됩니다.

또, 2차 재해의 위험도 있으므로 피난 계단을 이용해 주시기 바랍니다.



지진 시에 엘리베이터에 갇혔을 경우는!

엘리베이터 내 인터폰(비상 호출) 버튼을 약 5초 이상 누르면 엘리베이터 보수 관리 회사 등과 접속하여 대화할 수 있습니다.

절대로 문을 억지로 열지 않도록 부탁드립니다. 승강로 내에 떨어질 위험이 있습니다.



지진 시에 관리인이 부재인 경우는 갇혀 있는 사람의 유무 확인을 부탁드립니다!

1 인터폰으로 갇혀 있는 사람이 없는지 확인한다.

1층 승강장에 인터폰이 있는 경우는 인터폰을 사용하여 엘리베이터 내에 이용자가 갇혀 있지 않은지 확인을 부탁드립니다.

2 승강장 측에서 갇힌 사람이 없는지 확인한다.

(1) 승강장 층수 표시등으로 엘리베이터의 정지층을 확인하고, 방법창 너머로 보고 갇힌 사람이 없는지 확인을 부탁드립니다.

또, 층에 도착한 엘리베이터에 갇힌 이용자를 확인한 경우는 안에 있는 사람에게 '열기' 버튼을 눌러서 문을 열도록 안내를 부탁드립니다.

이때, 문이 열리지 않는 경우는 엘리베이터 보수 관리 회사에 연락을 부탁드립니다.

(2) 승강장 층수 표시등이 꺼져 있는 경우는 엘리베이터의 정지 위치를 알 수 없으므로 모든 층에서 엘리베이터 안을 향해 소리쳐서 확인을 부탁드립니다.

갇혀있는 이용자가 있는 경우는 엘리베이터 보수 관리 회사로 연락을 부탁드립니다.

※ 보수 관리 회사로 연락한 경우는 1층 엘리베이터 문에 '정지 중 복구 요청 연락 완료' 종이를 붙이는 등의 협력을 부탁드립니다.



지진 발생 후의 엘리베이터 복구에 관해

진도 4 이상의 지진이 도내 전역에서 발생하고 도내의 약 16만 대의 엘리베이터가 정지한 경우, 엘리베이터 보수 관리 회사는 동 단위로 최소한의 세로 동선을 확보해 나가는 '1 빌딩 1대의 복구'를 실시합니다.(모든 엘리베이터를 복구해 나가는 경우에 비해 약 30%의 시간 단축) 또, 이때, 갇힌 사람의 구출을 우선으로 하고 병원 등 약자가 이용하는 병원, 공공성이 높고 건물, 약 60m(20층) 이상의 고층 주택 순으로 복구해 나갑니다.

때문에 여러 대가 설치되어 있는 주택은 모든 엘리베이터가 복구될 때까지는 시간이 필요합니다. 또, 엘리베이터가 손상된 경우에도 복구에 상당한 시간을 요합니다.

장기간 거주하시는 고객님에 대한 수선 대응에 관해 (다다미, 맹장지, 도장, 비닐보의 수선 대응)

2019년 9월 2일에 수선 비용 부담 구분의 재검토를 실시한 다다미, 맹장지, 도장, 비닐보(이하 '다다미 바닥 등 4항목'이라고 합니다.)의 수선 대응에 관해서는 계속 거주 연수가 많은 분부터 순차적으로 대응하고 있습니다.

2020년도는 계속 거주 연수가 48년을 넘는 고객님을 대상으로 수선 대응을 하겠습니다.

대상 고객님

2020년 9월 30일 시점에서 계속 거주 연수가 48년을 넘은 분께 공사에서 통지해 드립니다. 또, 통지 방법은 우편으로 '수선 신청에 관한 안내'를 보내드립니다.

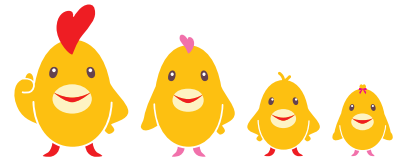
※작년도에 통지를 보내드린 분에게는 다시 통지하지 않습니다만 수선 신청은 가능합니다.

※재건축 사업에 의한 이전 안내가 개시되어 있는 주택 및 곧 개시할 주택(이시카와초, 쓰루마키, 요가의 각 주택 및 오쿠라 주택의 일부)에 거주하시는 분에 관해서는 이번 신청 대상에서 제외하겠습니다.

또한, 긴급 수선에 관해서는 대응하므로 신청해 주십시오.

대상의 고객님에 대한 통지 시기

2020년 12월부터 2021년 1월경에 순차적으로 통지합니다.



수선 신청

신청 방법이나 수선 내용은 대상 고객님께 보내드리는 '수선 신청에 관한 안내'를 확인해 주십시오.

○계속 거주 연수가 48년을 초과하고 '다다미 바닥 등 4항목'의 수선을 신청하는 경우라도, 아래의 사례에 해당하는 신청에 관해서는 공사 부담으로 수선을 할 수 없으므로 미리 양해 바랍니다.

항목	부담으로 수선할 수 없는 것 (고객님의 부담으로 수선하는 것)
①다다미 바닥의 교체	<ul style="list-style-type: none"> ■다다미 표면·테두리 박리, 변색 ■물을 쏟아서 생긴 부식 ■담배 등에 의해 탄 구멍 ■피아노 등 중량물에 의해 움푹하게 팸 ■진드기의 발생
②맹장지·장지(빠대·테두리) 교체	<ul style="list-style-type: none"> ■개폐에 지장이 없는 비틀림, 파손 ■맹장지 장지 종이의 오염, 파손 ■햇빛 등에 의한 맹장지·장지 종이의 변색
③벽·천정·창호의 부분 도장	<ul style="list-style-type: none"> ■욕실 이외의 거실·주방(벽·천정)에서 기초 자재에 영향이 없는 박리 ■곰팡이에 의한 오손
④벽·천정의 비닐보의 부분 교체	<ul style="list-style-type: none"> ■기초 자재에 영향이 없는 부분적 박리 ■햇빛 등에 의한 변색 ■곰팡이에 의한 오손

※수선 등의 실시에 수반하여 가구의 이동이 필요한 경우의 이동 작업이나 비용은 고객님 부담입니다.

「誰か」のこと じゃない。

12月10日は「人権デー」、12月4日から10日までは「人権週間」です。

12月4日～12月10日は人権週間です。「人権のないところに平和は存在しない」と言われ、人権の尊重が平和の基礎であるとの認識が世界共通となっています。

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「誰もが生まれながらにもっている、人間が人間らしく生きる権利」です。しかし今でも、差別的な表現、いじめや虐待、ストーカー行為など、他者の人権を考えないような問題が起きています。

誰もが幸せに暮らせるようお互いを思いやり、人権を尊重する社会を築いていくことが大切です。

東京都人権プラザのご案内

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための施設です。パラリンピック競技用の車いす等を見て触れる展示や、高齢者、障害者、妊婦等が感じている様々なバリアの一部を体験できるゾーン、図書資料室等もあり、人権について「気づき」「理解し」「体験し」「交流する」ことができます。是非一度訪れて、人権について学んでみませんか。



所在地: 東京都港区芝2-5-6
芝256スクエアビル1階・2階
電話: 03-6722-0123
HP: <https://www.tokyo-hrp.jp/>
開館時間: 9時30分から
17時30分まで
休館日: 日曜日、年末年始

※ご来館に当たりましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策にご協力いただきますようお願いいたします。

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です 東京に関連する拉致被害者・特定失踪者等も数多く存在します

政府が認定した拉致被害者のほかにも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。この中には、都内に住んでいたたり、都内で失踪した方々も数多く含まれており、50人以上の消息がいまだにつかめていません。

すべての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、一人ひとりの声によって、拉致問題解決を後押ししていきましょう。

○「拉致被害者救出運動」写真パネル展 入場無料
12月14日(月)～25日(金) ※18日(金)は休館日
平日10時～21時 土日祝日10時～17時30分
都立中央図書館4階企画展示室

○都庁ブルーリボンライトアップ
12月10日(木)～28日(月)(予定)
都庁第一本庁舎を「ブルーリボン」にちなんでブルーにライトアップ

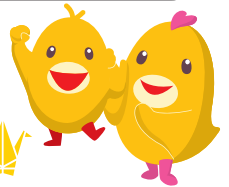
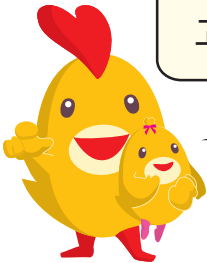
※行事のお問い合わせ先 東京都総務局人権部人権施策推進課
Tel.03-5388-2588(直通)



연말연시 안내

- 본 공사의 연말연시 휴업일은 아래와 같습니다.
→12월 29일(화)부터 1월 3일(일)까지
- 관리 사무소의 연말연시 휴업일은 아래와 같습니다.
→12월 30일(수)부터 1월 3일(일)까지

연말연시의 휴업 기간 중에 사고나 화재가 발생한 경우는 경찰·소방서에 신고함과 동시에 아래 「JKK 도쿄 고객센터」의 전화번호 ②로. 또, 누수 등의 긴급을 요하는 수선이 발생한 경우도 아래 「JKK 도쿄 고객센터」의 전화번호 ②로.



‘JKK 도쿄 고객센터’ 전화번호

★창구 센터에 용무가 있는 분도 이 번호를 이용해 주십시오.

접수 시간 오전 9시~오후 6시 (토·일·공휴일·연말연시를 제외)

① 각종 수속, 월세 지불, 거주 방법의 상담

●내비 다이얼

0570-03-0031

●내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대 전화의 무료 통화분이나 할인 서비스 분을 이용하시는 분

☎03-6279-2962

② 수리 신청, 문의

누수 등의 긴급 수리, 사고나 화재, 거주자의 안부에 관한 긴급 연락은 24시간 365일 대응

●내비 다이얼

0570-03-0032

●내비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대 전화의 무료 통화분이나 할인 서비스 분을 이용하시는 분

☎03-6279-2963

내비 다이얼에 고정 전화로 거는 경우, 시내 통화 요금으로 통화할 수 있습니다.(공중전화·PHS를 제외)
휴대 전화로 거는 경우, 각 전화 회사의 무료 통화분이나 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

월요일 및 휴일 다음날 아침 오전 9시부터 10시까지는 전화가 뚝뚝 연결되기 어려운 상태가 되는 경우가 있으므로 급하지 않은 분은 다른 시간대를 이용해 주십시오.

← 홈페이지

공사 주택에 거주하시는 여러분용