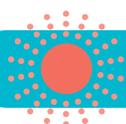




目录

◆ 谨防中暑	1
◆ 经口补水液的制作方法	2
◆ 预防衰弱!	3
◆ 预防台风!	4
◆ 消灭蚊虫, 舒爽一夏!	4
◆ 零排放积分	5
◆ 面向高龄者的看护服务介绍	6~7
◆ 公用走廊、楼梯、阳台的使用方法	8
◆ 热水供应设备更换工程通知	9
◆ “安心居住制度”介绍	10
◆ 住宅土地统计调查	11
◆ 银行转账指引	12
◆ “JKK 东京 客服中心”电话号码	12

现已正式进入酷暑季节。在气温高、湿度大以及气温骤然上升的日子,可能存在中暑的危险。让我们注意以下几点,采取预防中暑的对策吧!



预防中暑的要点

● 避开热源

有效使用空调和风扇调节室内温度。

● 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。

※ 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。



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



预防脱水

居家制作经口补水液的方法

食 材

- 水 500ml
- 砂糖 20g (平满4瓶盖)
- 盐 1.5g (1/3瓶盖)
- 柠檬果汁 (根据喜好1茶匙左右)



制作方法

- ①在瓶装水中加入定量的砂糖、盐，并根据喜好加入柠檬果汁。
- ②盖上瓶盖，摇晃均匀。

关于脱水

在中暑症状增多的季节，应在感到口渴之前补充水分。
此外，从维持身体水分的观点出发，保证一日三餐是关键。请勿少餐。

盐糖含量均衡



为了使身体有效吸收水分和矿物质，保持盐糖均衡是关键。若盐糖比例改变，水分的吸收率就会降低。

保存方法与保存期限

需冷藏

请将自制的经口补水液保存在冰箱，并在1~2天内喝完。若直接就着瓶口饮用，请在当天喝完。

※主治医生要求限制饮食、水分和盐分等的人员，请按照医生的指示饮用。

夏季因高温和高湿度导致食欲减退时，建议饮用“甜酒豆乳饮品”。

【官网】JKK 东京 YouTube 频道发布了甜酒豆乳饮品制作方法视频。
请浏览并使用！



预防衰弱！

令人意外的药物与衰弱的关系

衰弱是指身体或心理上衰弱，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

守护人类健康的“药物”非常重要。随着年龄的增长，身患多种疾病的情况增多，服用药物的数量也随之增加，因此我们也应注意服用“药物”的方法。

我们的身体随着年龄的增长，肝脏和肾脏的功能也会越来越弱。这会导致分解药物并排出体外需要更多时间，因此容易产生意想不到的副作用。此外，药物数量增多，也容易忘记服用或过量服用。

根据研究成果，因多重服用药物引起副作用、或者无法正确服用的状态被称为“过多用药”，将来也容易发展为肌肉量和肌力减少的“肌少症”状态。在预防衰弱方面，服用药物的方法非常关键。

在服用药物期间发现异常症状时，切勿自行判断停止或减少用药，请务必向家庭医生或药剂师咨询。我们应准备一本用药手册，日常记录何时出现何种症状等信息。



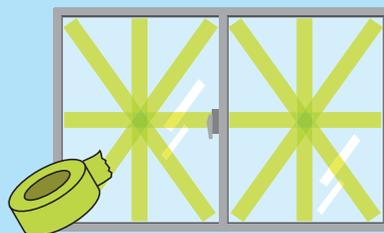
做好预防台风的安全措施！

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/sagai/index.html>



祛除 **蚊虫** 舒适度夏！

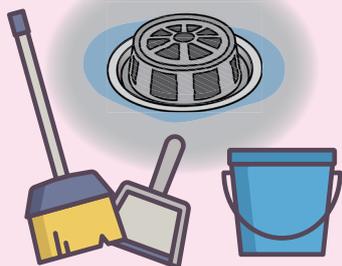


随着夏季来临蚊子也多了起来。近年来，我们身边由蚊子为媒介引发感染病的事例时有发生。

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



来自东京都环境局的通知

推进 HTT 减少Ⓜ 创造Ⓜ 积蓄Ⓜ !

HTT (Ⓜ削减、Ⓜ创造、Ⓜ储蓄) 电力的措施, 不仅是应对气候危机的对策, 还关系到中长期能源的稳定确保。东京都的市民和企事业单位现正携手推进HTT对策。

尤其在使用空调等容易增大耗电量的夏季, 削减 (Ⓜ) 电力是重点!

让我们以家庭为单位调整生活方式, 设法采取有利于地球和家庭支出的节能措施! 请大家积极配合



Ⓜ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 约节约1100日元

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。



③夏天把冰箱的温度从“强”调到“中” 约节约2200日元

夏天以外的季节调到“弱”效果更好。



②经常清洗空调的滤网 约节约1100日元

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。

④调低电动坐便器的设定温度和清洗温水的温度 约节约1400日元

若附带了定时和省电模式功能, 请设定。

■的数值是指一般家庭一年内节约的金额(大约数)。

其他HTT (Ⓜ削减、Ⓜ创造、Ⓜ储蓄) 措施, 请浏览东京都环境局官网。

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

东京HTT

搜索



购买节能性能更好的家电, 可获得东京零排放积分!

家电产品的节能性能逐年进步, 购买更换节能家电, 可进一步提高节能效果。若购买了对象产品, 最多可获得兑换相当于2万6,000日元商品券的“东京零排放积分”。2023年4月以后的购买积分提高了约2成。欢迎使用。

对象家电等	最高积分	
空调	23,000	
冰箱	26,000	
LED照明器具	仅限对象产品	4,000
	对象产品及更换作业费	6,000



东京zero-emi-point

搜索

■省电节能措施咨询方式

东京都环境局 家庭能源对策课

☎03-5388-3533

■东京零排放积分咨询方式

东京零排放积分客服热线

☎0570-005-083 (服务热线)

受理时间: 9点~17点 (新年假期除外)

☎03-6634-1337

面向老年人的“远程

基于公社住宅内的老年人家庭数量的增加，公社与两程照管老年人的服务。

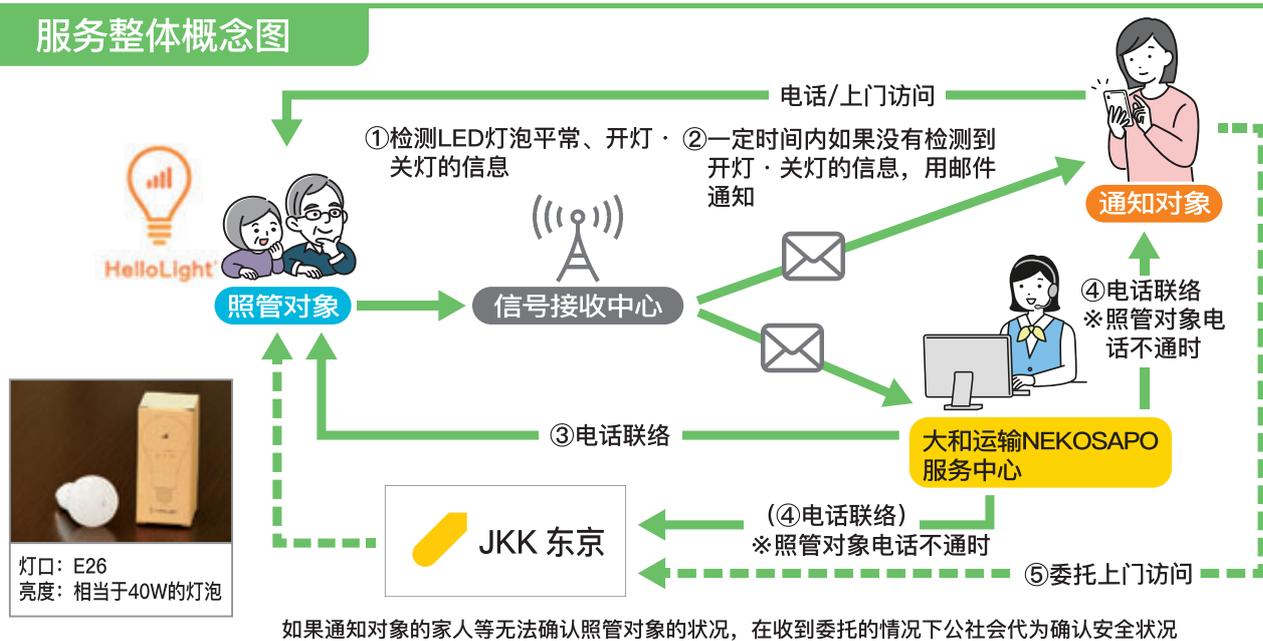
有需要的住户，请向各单位的咨询处直接申请。

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。

服务整体概念图



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

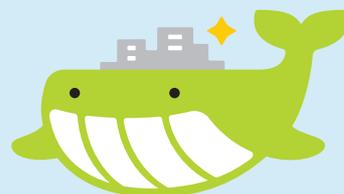
接待时间: 9:00~18:00

扫描下面的
二维码进入
申请页面。



“照管服务”的介绍

与企业合作，通过传感器等机器提供远

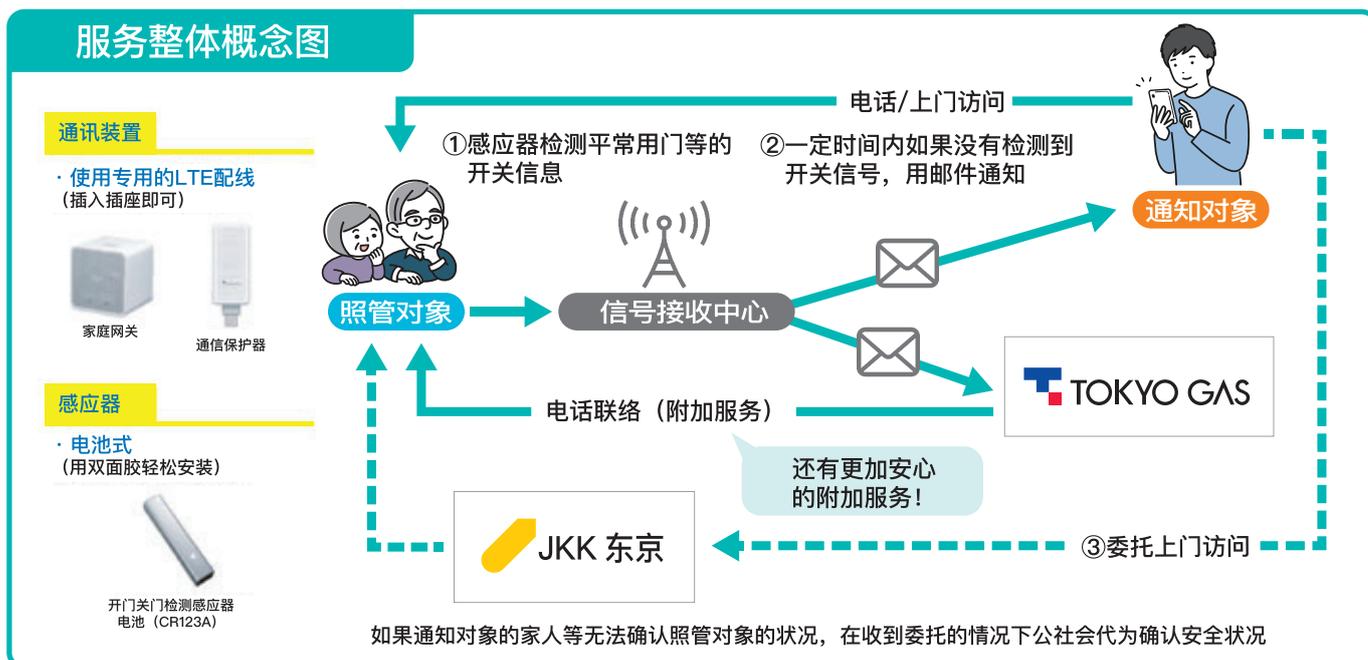


东京燃气“以防万一的帮手”

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。



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。如果在防火门放置物品请收拾起来。



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。

我们会对热水供应设备更换施工进行通知

关于本公社安装了热水供应设备的房间

- 1983年以后建设的住宅，从管理之初就在所有房间安装了热水供应设备（热水器、洗澡用热水），在达到更新时限时，公用事业公司按照修缮计划实施更换工程。
- 1983年以前建设的住宅，公用事业公司接手管理时未安装热水供应设备，而是在实施空屋修缮工程等时安装了热水供应设备。因此，虽然在同一住宅区内，但各房屋的安装时间不同，因此向达到更新时限的住户个别通知，实施更换工程。
※自行安装浴缸或浴炉的住户不适用。

关于住户自行安装浴缸或浴炉的房间

若希望由本公用事业公司更换浴缸、热水供应设备，我们将通过下述方式受理申请。
※更换前浴缸或浴炉的拆除费用由住户承担。

关于“浴缸和热水供应设备施工”的申请

对象住户	自行安装浴缸或浴炉的所有住户
房租	费用增加额大约为房租的4% 但是，一处供应热水（浴室）相当于3%。
热水供应方式	除部分住宅外，均为两处供应热水（浴室及厨房）。 ※南砂住宅、改建选定住宅及事业化住宅为一处供应热水（浴室）。

由于采取按顺序施工，请等待施工的居民耐心等待。

咨询方式

● 热水供应方式相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②

● 申请书内容相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①

※关于申请书，由所居住住宅的管理事务所负责发放及受理。

2023年6月刊 (No.60) 修订通知

2023年6月刊 (No.60) 登载的下述工程中遗漏了部分住宅名称，现追加并通知。

工程项目 / 工程内容	住宅名称	
大型树木修剪 修剪大型树木。	鹭宫西住宅	KOSHA HEIM 千岁乌山
	江古田住宅	KOSHA HEIM 八王子绿町
	祖师谷住宅	横川町住宅
	大藏住宅	昭岛田中町住宅
	乌山北住宅	

※2023年6月刊 (No.60) 登载的实施“大型树木修剪”的住宅，当前无变更。

东京都防灾、建筑城市建设中心通知

高龄者等的居住支援事业

安心居住制度介绍

为在已习惯居住的住宅、希望继续居住的地区的安心生活提供支持!

预收款型

实施“守护”住宅的活动。每年更新。

事先预存一定费用,在住户死亡时提供葬礼、整理遗留家产的服务。合同期限为5年,也可更新合同。

A 看护服务

使用费 49,100日元/年
服务手续费 6,600日元/年
确认安康,紧急时出动

B 丧葬服务

预收款 297,000日元
服务手续费 55,000日元/5年
搬运遗体、火葬、交接遗骨等

C 整理遗留家产

预收款 154,000~616,000日元
服务手续费 55,000日元/5年
整理家具、家电及其他物品

签订了B与C两类合同时,服务手续费为55,000日元。

※ 可单独或组合使用A、B、C的服务。

※ C遗留家产整理服务的预收款根据住宅面积而异。

月付型

每月支付4,000日元,在住户死亡时提供葬礼、整理遗留家产的服务。

组合B与C的
合同

B 丧葬服务

搬运遗体、火葬、
交接遗骨等



C 整理遗留家产

整理家具、家电及
其他物品



使用费 4,000日元/月 服务手续费 11,000日元/年

※ 以满足以下①~③全部条件的人员为对象

- ① 签约时79岁以下的人员
- ② 居住或今后打算居住在东京都内(岛屿除外)的租赁住宅(独栋住宅除外)的人员
- ③ 符合健康状况等相关“告知事项”的人员

※ 上述费用均包含消费税。

咨询方式

我们将向有意向的人员寄送详细手册。欢迎致电垂询。

公益财团法人 东京都防灾·建筑城市建设中心

电话: 03-5989-1784

2023年 实施住宅、土地统计调查

什么是住宅、土地统计调查……

- ◆ 基于《统计法》(有关国家统计的基本法律)的基础统计调查。
- ◆ 目的是为了获得与我们的居住生活相关的各种措施的基础资料。
- ◆ 从1948年起每5年实施一次,本次为第16次。
- ◆ 以日本全国约340万家庭户为对象实施的大规模统计调查。

～ 调查流程 ～

※不向非调查对象的家庭户发放调查资料。

9月上旬～中旬

由东京都知事任命的调查员向居住在调查对象地区的家庭户发放“调查通知”。

9月下旬

向成为调查对象的家庭户发放调查资料。请协助回答调查内容。

3种回答方法

互联网回答



邮寄提交



向调查员提交



※ 建议通过互联网回答该项调查。

《保护个人信息》

为了让调查对象放心填写调查表,统计法规定调查员等与调查相关的人员应严格保护调查表的填写内容。

保密义务

禁止披露通过调查获悉的个人及团体的机密。

使用限制

禁止将调查表填写的内容用于或提供给非制作统计表的目的。

妥善管理

应采取措施妥善管理填写的调查表。



调查结果将被用于“制定以抗震防灾为主的都市计划”及“制定空屋对策条例”。

咨询方式

东京都总务局统计部人口统计课 电话: 03-5388-2532

请使用便利的自动银行转账业务支付房租等费用

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

※自动银行转账开始月份的上旬



4 开始自动银行转账

※每月7号扣除当月的费用



※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



【官网】JKK 东京 东京都住宅供给公社

帮助儿女开启新生活的 JKK 东京小故事。
YouTube 官方频道公开中！

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>

