

JKK 도쿄 스마일 통신 JoyLiv

2023년 8월 No.61



【발행】도쿄도 주택공급공사 공사주택사업부 공사관리과
(우)150-8543 도쿄도 시부야구 시부야 1-15-15 테라스시부야미타케



목차

- ◆ 열사병에 주의합니다..... 1
- ◆ 경구 수분 보충제 만드는 법 2
- ◆ 노쇠 예방! 3
- ◆ 태풍에 대비합니다! 4
- ◆ 모기 퇴치로 쾌적한 여름을 보내세요! 4
- ◆ 제로 에미션 포인트 5
- ◆ 어르신 돌봄 서비스 소개 6~7
- ◆ 공용 복도, 계단, 발코니 사용 방법에 대하여 8
- ◆ 급탕설비 교체공사에 대해 안내해 드립니다 9
- ◆ '안심 거주제도' 안내 10
- ◆ 주택토지 통계조사..... 11
- ◆ 계좌이체 안내 12
- ◆ 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 12

본격적인 무더위가 시작되었습니다. 기온, 습도가 높은 날이나 기온이 급격하게 상승하는 날에는 열사병에 걸릴 위험이 있습니다. 다음 사항에 주의하여 열사병 예방 대책을 세웁시다!

열사병 예방 포인트

● 더위를 피한다

에어컨이나 선풍기를 적절히 사용하여 실내 온도를 조절합니다.

● 평소의 건강 관리

평소에 체온 측정이나 건강 체크를 합니다. 평상시 체온을 알면 컨디션의 변화를 감지할 수 있습니다.

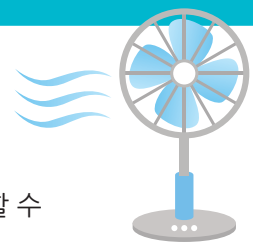
컨디션이 좋지 않을 때는無理하지 말고 집에서 쉬도록 합니다.

● 수분 섭취

목이 마르기 전에 자주 수분을 섭취합니다.

체력을 다지기 위한 운동이나 작업을 하여 땀을 많이 흘렸을 때는 염분도 잊지 말고 섭취합니다.

※고령자, 어린이, 장애인 분들은 열사병에 걸리기 쉬우므로 주의를 충분히 기울입니다!
주위 사람들도 적극적으로 말해주시기 바랍니다.



이럴 때는 주저하지 말고 구급차를 부릅니다.

- 의식이 이상하다
- 스스로 수분을 섭취할 수 없다.



탈수 예방에 집에서 할 수 있는 경구 수분 보충제 만드는 법

재 료

- 물 500ml
- 설탕 20g(페트병 뚜껑 4컵)
- 소금 1.5g(페트병 뚜껑 1/3컵)
- 레몬 과즙(취향에 따라 1작은술 정도)



만드는 방법

- ① 페트병에 담긴 물에 분량 만큼의 설탕, 소금, 레몬즙을 취향에 따라 첨가합니다.
- ② 뚜껑을 닫고 잘 섞어줍니다.

탈수에 대하여

열사병이 증가하는 계절에는 갈증이 느껴지기 전에 수분을 충분히 섭취합니다. 또한, 체내 수분 유지를 위해서도 하루 세 끼의 식사가 중요합니다. 식사를 거르지 않도록 합니다.

염분과 당분의 균형



체내에 수분과 미네랄을 효율적으로 흡수하기 위해서는 당분과 염분의 균형을 맞추는 것이 중요합니다. 설탕과 소금의 비율을 바꾸면 수분 흡수율이 떨어지게 됩니다.

보관 방법 및 보관 기한

냉장 보관

수제 경구 수분 보충제는 냉장고에 보관하고 1~2일 이내에 다 마시도록 합니다. 페트병에 직접 입을 대고 마실 경우, 당일 내에 다 마시도록 합니다.

※ 주치의로부터 식사 제한, 수분 및 염분 제한 등의 지시를 받은 분은 의사의 지시에 따라 이용하시기 바랍니다.

한여름의 무더위와 높은 습도로 인해 식욕이 없을 때는 '감주 두유 음료'를 추천합니다.

【공식】 JKK 도쿄 YouTube 채널에서 감주 두유 음료 만드는 방법 동영상을 보실 수 있습니다. 꼭 활용해 보시기 바랍니다!



노쇠 예방!

약과 노쇠의 의외의 관계

노쇠란 신체나 마음이 쇠약해지고 사회와의 관계가 희박해진 상태입니다.
노쇠를 예방하면 건강하게 지낼 수 있는 시간을 연장할 수 있습니다.

도쿄대학 고령사회 종합연구기구 다나카 도모키

우리를 지켜주는 '약'은 매우 중요합니다. 나이가 들면서 다양한 질병을 앓는 사람이 많아지고, 약의 수가 늘어나기 때문에 '약'과의 관계에는 주의가 필요합니다.

우리 몸은 나이가 들수록 간 및 신장의 기능이 약해집니다. 그 결과, 약물을 분해하여 체외로 배출하는 데 시간이 걸리기 때문에 예상치 못한 부작용이 나타나기 쉬워집니다. 또한 약의 개수가 많으면 약 복용을 잊어버리거나 과량 복용하게 되기도 합니다.

약을 많이 복용하여 부작용이 생기거나 약을 제대로 복용하지 못하는 상태를 '폴리파머시'라고 하는데, 이는 향후 근육량과 근력이 감소하는 '근육감소증'에 걸리기 쉬운 것으로 알려져 있습니다. 노쇠 예방 차원에서도 약과의 관계는 매우 중요합니다.

약을 복용하고 있는 상태에서 증상이 느껴질 때는 스스로의 판단으로 약을 중단하거나 줄이지 말고 반드시 주치의나 약사에게 상의하시기 바랍니다. 평소에 약 수첩을 책을 한 권의 책으로 정리하여 언제부터 어떤 증상이 나타났는지 메모해 둡시다.



태풍에 대비합시다!

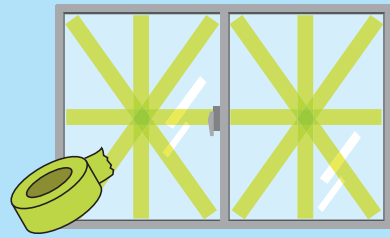
발코니에 개인 물건을 놓아두면 강풍으로 넘어져서 유리를 파손시키는 경우가 있으므로 미리 방 안에 넣어두시기 바랍니다.

또, 발코니의 배수구가 막혀 있으면 물이 내려가지 않으므로 쓰레기 등은 정기적으로 제거해두시기 바랍니다.

창틀에서 빗물이 들어오는 경우는 의류나 비닐 등으로 침수하지 않도록 처치해 주십시오.

재해 등에 대한 준비에 관해 JKK도쿄 홈페이지에 게재하고 있습니다.

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



모기를 방제하여 쾌적한 여름을!

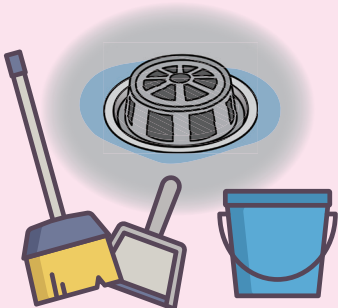


여름이 찾아오면서 모기가 많은 계절이 되었습니다. 최근, 주변에서 모기를 매개로 하는 전염병이 발생하는 사례가 보고되고 있습니다.

평소에 모기가 발생하지 않도록 노력합시다.

고인 물 제거

배수구 등을 자주 청소하여 모기 유충 발생을 막읍시다



피부의 노출 자제

긴소매 셔츠, 긴 바지를 착용하는 등 피부를 노출하지 않도록 합시다



기피제 사용

모기약 스프레이 등의 기피제는 피부 등에 발라서 모기의 흡혈을 방지하는 약제입니다. 사용할 때는 사용상의 주의사항을 잘 지킵시다



도쿄도 환경국으로부터의 알림

HTT (H) 줄이기 (T) 만들기 (T) 축적하기 를 해나갑시다!

전력 HTT(H줄이고 T만들고 T모으는) 활동은 기후위기 대응뿐만 아니라 중장기적인 에너지 안정성 확보로 이어집니다. 도쿄도에서는 도민·사업자 여러분과 함께 HTT에 대응해 나가겠습니다.

특히 냉방 사용 등으로 인해 전력 소비량이 많아지기 쉬운 여름철에는 전력 감소(H)가 포인트!

온 가족이 함께 생활을 재검토하고 지구와 가계에 도움이 되는 에너지 절약에 동참해 봅시다! 협조를 부탁드립니다.

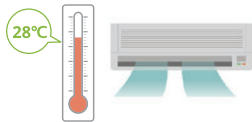


전력을 (H) 줄이기 조금만 노력하면 큰 효과 우리 집 에너지 절약을 시작합시다!

① 냉방 시 온도는 28℃를 목표로

약 1,100엔 절약

에어컨(냉방 시)의 풍향을 위쪽으로 선풍기나 서큘레이터를 같이 작동시켜 공기를 순환시키면 효과적입니다. 블라인드나 발 등으로 햇빛을 차단해도 냉방 효과가 높아집니다.



③ 여름에는 냉장고 안 온도를 '강'에서 '중'으로

약 2,200엔 절약

여름 외에는 '약'으로 하면 더 효과적입니다.



② 에어컨 필터를 꼼꼼하게 청소

약 1,100엔 절약

월 2회를 목표로 필터를 청소합니다. 필터에 먼지가 끼면 흡입하는 공기량이 줄어들어 냉방 능력이 약해집니다.

④ 전기 번기의 설정 온도와 세정수 온도를 낮춘다

약 1,400엔 절약

타이머나 절전 모드 기능이 있는 경우에는 설정해 두도록 합니다.

의 수치는 일반 가정의 연간 절약 금액(예상치)입니다.

그밖의 HTT(H줄이고 T만들고 T모으는) 활동은 도쿄도 환경국 홈페이지에 기재되어 있습니다.
https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

도쿄HTT

검색



에너지 절약 성능이 높은 가전제품으로 교체하면 도쿄 제로 에미션 포인트를 받을 수 있습니다!

가전제품의 에너지 절약 성능은 해마다 발전하고 있으며, 가전제품 교체를 통해 큰 에너지 절약을 도모할 수 있습니다. 대상 제품을 구매하면 최대 2만 6,000엔 상당의 상품권 등으로 교환할 수 있는 '도쿄 제로 에미션 포인트'를 받을 수 있습니다. 2023년 4월 이후 구매분부터 포인트가 약 2배 상향되었습니다. 꼭 활용해 보시기 바랍니다.

대상 기기 등		최대 포인트 수
에어컨		23,000
냉장고		26,000
LED 조명기구	대상 제품에 한함	4,000
	대상 제품 및 교체 작업비	6,000



도쿄 제로 에미 포인트

검색

■ 절전·에너지 절약 활동에 대한 문의처

도쿄도 환경국 가정 에너지 대책과

☎03-5388-3533

■ 도쿄 제로 에미션 포인트에 대한 문의처

도쿄 제로 에미션 포인트 콜센터

☎0570-005-083(내비 다이얼)

접수 시간: 9시~17시(연말연시 제외)

☎03-6634-1337

고령자를 위한 '지킴'

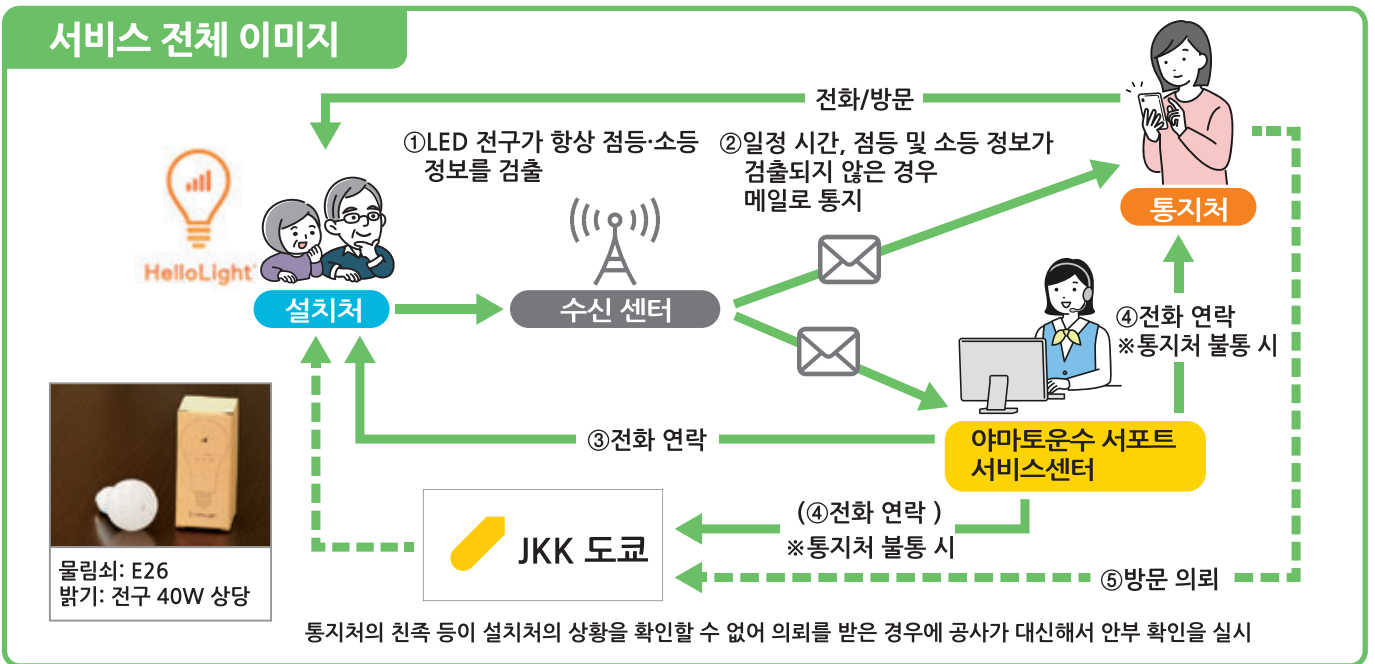
공사에서는 공사 주택의 고령자 세대 증가를 근거로 사업자 2사 서비스를 제공합니다.

이용을 원하시는 분은 각 사업자 문의처로 신청해 주십시오.

야마타운수 '구로네코 지킴 서비스'

월 금액
1,078엔(세금 포함)

통신 기능을 갖춘 LED 전구 '헬로라이트'를 일상적으로 사용하는 화장실 등에 설치하여 일정 시간, 점등·소등이 확인되지 않은 경우 사전에 등록된 통지처에 연락합니다.



전날 9:00~당일 8:59 사이의 전구의 ON/OFF를 확인할 수 없는 경우에 이상을 검출하여 당일 아침 9:00~10:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

야마타운수 서포트 서비스센터

전화: **0120-545-425**

접수 시간 9:00~18:00

아래 QR 코드에
접속하시면
신청 화면으로 이동합니다.



서비스' 개시 알림

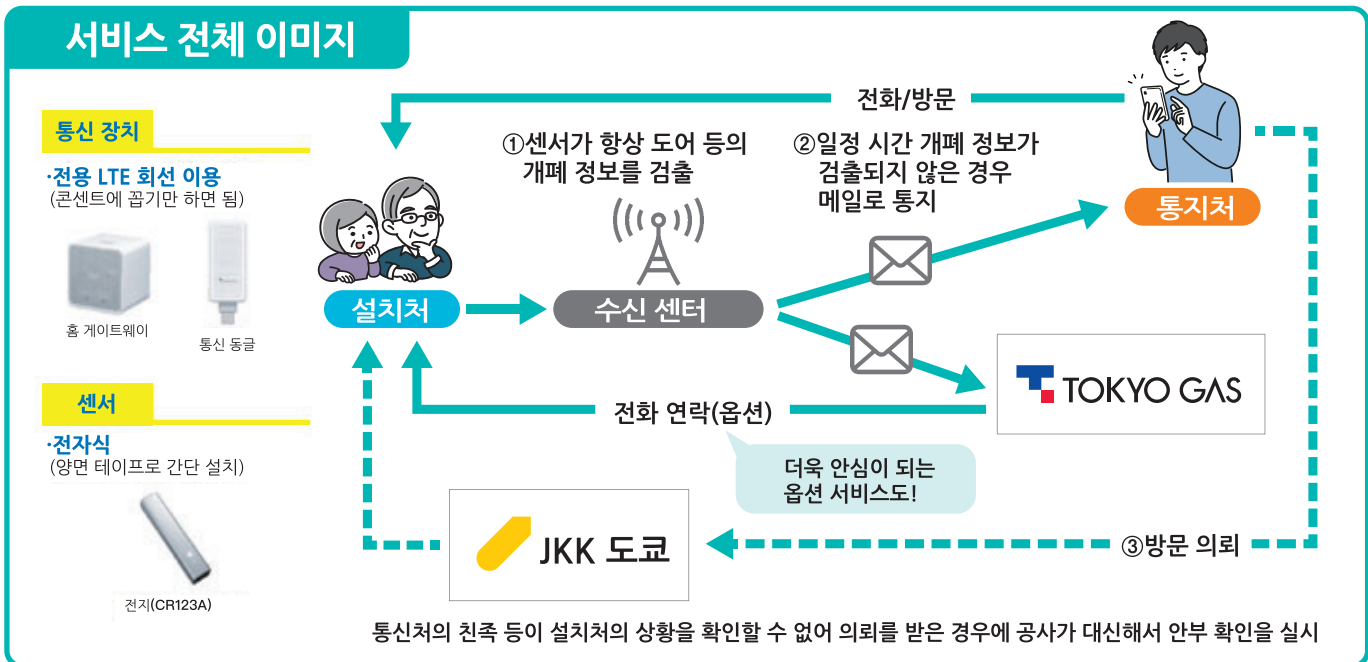
와 연계하여 센서 등의 기기에 의한 지킴



도쿄 가스 '모시모노타요리'

월 금액
990 엔 (세금 포함)

개폐를 확인할 수 있는 센서를 일상적으로 사용하는 화장실 도어 등에 설치하고 일정 시간 개폐가 확인되지 않은 경우 사전에 등록된 통지처에 알려드립니다. 또, 신체의 걱정을 상담할 수 있는 무료 전화 건강 상담도 포함되어 있습니다.



전날 8:00~당일 7:59 사이에 도어 등의 개폐가 확인되지 않은 경우에 이상을 검출하여 당일 아침 8:00~12:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

도쿄 가스 주식회사 스테이션 24

전화: **0120-117744**

접수 시간 9:00~17:00(일·공휴일 제외)

아래 QR 코드에 접속하시면 신청 화면으로 이동합니다.



공용 복도, 계단, 발코니의 사용 방법에 대하여

1 공용 복도, 계단에 물건을 두지 맙시다

공용 복도나 계단은 중요한 대피로입니다. 화물이나 자전거 등이 놓여 있으면 일상적인 통행에 방해가 될 뿐만 아니라 화재 등으로 피난할 때 장애물이 됩니다.

2 방화문 개폐에 방해가 되는 물건을 두면 안 됩니다

방화문 앞에 물건이 놓여 있으면 방화문이 기능하지 않고 연소로 이어지므로 절대 물건을 두지 마십시오. 방화문 앞에 물건이 놓여 있는 경우는 정리해 주십시오.



3 세대 경계판 등의 근처에 물건을 두지 않도록 합시다

발코니의 세대 경계판이나 아래층으로 내려가는 피난 해치는 화재 등이 발생한 경우의 피난구로 설치되어 있습니다. 그 근처에 장애물이 있으면 대피에 방해가 되므로 물건을 두지 않도록 합시다.

4 발코니에 이불, 빨래 등을 널 때는 떨어지지 않게 주의합시다

이불, 빨래 등은 발코니 안에서 말리고, 바람에 날리지 않도록 단단히 고정하십시오. 또한 발코니 난간 위에 물건을 올려놓거나, 발코니 난간에 물건을 걸거나 하면 떨어질 위험이 있으므로 삼가야 합니다.



5 발코니 바닥에 물을 흘리지 않도록 합시다

발코니 바닥은 완전 방수가 아닙니다. 바닥에 물을 흘리면 아래층으로 누수가 될 수 있습니다. 또한 배수구의 거름망에 진흙이나 쓰레기가 쌓여 있으면 빗물이 막혀 누수의 원인이 되므로 정기적으로 청소하십시오.

6 발코니에서의 흡연을 삼갑시다

발코니나 공용 복도, 계단에서의 흡연은 냄새나 연기가 퍼져서 이웃 사람에게 폐를 끼치고 간접 흡연을 하게 할 수 있습니다. 또한 담뱃불을 확실하게 처리하지 않으면 빨래나 이불 등으로 옮겨붙을 가능성이 있어서 매우 위험합니다.

공용 복도, 계단, 발코니의 사용 방법에 대하여

● 본 공사가 급탕 설비를 설치한 주택에 관해

- 1983년 이후에 건설된 주택은 관리 개시 초기부터 모든 방에 급탕설비(온수기, 욕조)를 설치하고 있으며, 갱신 시기가 도래하면 공사가 계획수선을 통해 교체 공사를 실시하고 있습니다.
- 1983년 이전에 건설된 주택은 관리 개시 시점에 급탕설비를 설치하지 않아, 공사가 빈집에 대한 보수공사 등을 통해 급탕설비를 설치하고 있습니다. 따라서 같은 주택 내에서도 방마다 설치 시기가 다르므로 갱신 시기가 도래한 고객님들께 개별적으로 안내를 드리고 교체 공사를 진행하고 있습니다.

※고객님이 직접 욕조, 욕조 보일러를 설치한 경우는 대상 외가 됩니다.

● 고객님의 직접 욕조, 욕조 보일러를 설치한 주택에 대해

우리 공사에 욕조·온수기 교체를 희망하시는 경우, 아래와 같이 신청을 받고 있습니다.

※교체 전의 욕조, 욕조 보일러의 제거 비용은 고객님의 부담이 됩니다.

“욕조, 급탕 설비 설치 공사” 신청에 관해

대상 세대	고객님이 직접 욕조, 욕조 보일러를 설치한 모든 세대
임 대 료	지불하고 계신 월세의 4% 상당 증액이 됩니다. 단, 1점 급탕(욕실)은 3% 상당에 해당합니다.
급탕 방식	일부 주택을 제외하고, 2점 급탕(욕실 및 주방)이 됩니다. ※미나미미나 주택, 개축 선정 주택 및 사업화 주택에 관해서는 1점 급탕(욕실)이 됩니다.

공사를 기다리고 계신 고객님께서서는 순차적으로 대응하고 있으므로, 잠시 기다려 주시길 부탁드립니다.

문의처

● 급탕 방식 등에 관한 문의처

⇒12페이지 “JKK 도쿄 고객센터” 전화번호 ②로

● 신청서 내용 등에 관한 문의처

⇒12페이지 “JKK 도쿄 고객센터” 전화번호 ①로

※ 신청서에 관해서는 거주하고 있는 주택 관리사무소에서 배부·접수합니다.

2023년 6월호 (No.60) 정정 안내

2023년 6월호 (No.60) 에 게재된 다음 공사에 대하여 주택명에 기재 누락이 있어 추가로 알려드립니다.

공사 항목 / 공사 내용	주택명	
거대 수목 전정 거대한 나무의 전정을 실시합니다.	사기노미야 주택	코샤하임 치토세가라스야마
	에고타 주택	코샤하임 하치오지 미도리초
	소시가야 주택	요코가와초 주택
	오쿠라 주택	아키시마 타카노초 주택
	가라스야마 기타 주택	

※ 2023년 6월호 (No.60) 에 게재된 ‘거대 수목 전정’ 을 실시하는 주택에 대해서는 현재 변경 사항은 없습니다.

도쿄도 방재·건축 마을만들기 센터 안내사항

고령자 등의 주거지원사업

안심 거주제도 안내

익숙한 주택, 계속 살고 싶은 지역에서 안심하고 생활할 수 있도록 지원합니다!

예치금형

거주지의 '돌봄 서비스'를 실시합니다.
1년 단위로 갱신됩니다.

사전에 일정 비용을 예치한 후, 사망 시 장례 및 잔여 가재도구 정리 서비스를 실시합니다. 계약 기간은 5년간이며, 갱신도 가능합니다.

A 돌봄 서비스

이용료 49,100엔/년
사무 수수료 6,600엔/년
안부 확인 및 긴급 시 출동

B 장례 실시

예치금 297,000엔
사무 수수료 55,000엔/5년
시신 이송, 화장, 유골 인도 등

C 잔여 가재도구 정리

예치금 154,000~616,000엔
사무 수수료 55,000엔/5년
가구·가전·기타 물품 정리

B와 C를 모두 계약한 경우에도 사무 수수료는 55,000엔입니다.

※ A, B, C의 서비스는 단독 또는 조합하여 이용할 수 있습니다.

※ C의 잔여 가재도구 정리 예치금은 거주하시는 주택의 면적에 따라 다릅니다.

월 납입형

매월 4,000엔을 지불하여 사망 시 장례 및 잔여 가재도구 정리 서비스를 실시합니다.

B·C 세트
계약입니다

B 장례 실시

시신 이송, 화장,
유골 인도 등



C 잔여 가재도구 정리

가구·가전·기타 물품
정리



이용료 4,000엔/월 사무 수수료 11,000엔/년

※ 다음 ①~③의 모든 조건을 만족하는 분을 대상으로 합니다.

- ① 계약 시점에 79세 이하인 분
- ② 도쿄도 내(도서지역 제외)의 임대주택(단독주택 제외)에 거주 또는 앞으로 거주할 예정인 분
- ③ 건강상태 등에 관한 '고지사항'에 해당하는 분

※ 상기 요금에는 모두 소비세가 포함되어 있습니다.

문의처

희망하시는 분께 자세한 안내서를 보내드립니다. 부담 없이 전화주시기 바랍니다.

공익재단법인 도쿄도 방재·건축 마을만들기 센터

전화: **03-5989-1784**

2023년

주택·토지 통계조사를 실시합니다

주택·토지 통계조사란

- ◆ ‘통계법’(국가의 통계에 관한 기본적인 법률)에 근거한 기본 통계조사입니다.
- ◆ 우리의 주거생활에 관한 다양한 시책을 위한 기초자료를 얻는 것을 목적으로 합니다.
- ◆ 1948년부터 5년마다 실시하고 있으며 올해로 16회째를 맞이하게 됩니다.
- ◆ 전국 약 340만 세대를 대상으로 실시하는 대규모 통계조사입니다.

~ 조사의 흐름 ~

※ 조사 대상으로 선정되지 않은 세대에는 조사 서류를 배포하지 않습니다.

9월 초순~중순

도쿄도지사가 임명하는 조사원이 조사 대상 지역에 거주하는 세대에 ‘조사 안내문’을 배포합니다.

9월 하순

조사 대상 세대에 조사 서류를 배포합니다. 답변에 협조 부탁드립니다.

3가지 답변 방법

인터넷 답변



우편으로 답변



조사원에게 제출



※ 이번 조사는 인터넷 답변을 권장하고 있습니다.

<개인정보는 보호됩니다>

통계법에서는 조사 대상자가 안심하고 조사표를 작성할 수 있도록 조사원을 비롯한 조사 관계자에게 조사표 작성 내용을 엄격하게 보호하도록 규정하고 있습니다.



비밀유지 의무

조사에 참여하여 알게 된 개인이나 단체의 비밀을 누설해서는 안 된다.



이용 제한

통계작성 목적 외의 목적으로 조사표 작성 내용을 이용하거나 제공해서는 안 된다.



적정 관리

작성된 조사표를 적정하게 관리하기 위한 조치를 취해야 한다.

조사 결과는 ‘내진 및 방재 중심의 도시계획 수립’, ‘빈집 대책 조례 제정’ 등에 활용됩니다.

문의처


도쿄도 총무국 통계부 인구통계과 전화: 03-5388-2532

집세 등 결제는 편리한 계좌 이체를 이용해 주십시오

계좌 이체 수속 방법	① 용지에 기입 	② 은행에 제출 	③ 통지가 도착 ※이체 개시 월 초순 	④ 이체 개시 ※당월분 매월 7일 이체 
----------------------	---	---	---	---

※계좌 이체 의뢰서는 관리사무소 창구 센터에서 배부합니다. 우편 발송을 희망하시는 분은 고객 센터로 문의해 주시기 바랍니다.

이용 가능 기관이나 수속 방법은 전화 또는 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

 **문의처** 아래 “JKK 도쿄 고객센터”의 전화번호 ①로
홈페이지주소 <https://www.to-kousya.or.jp/>
 ←QR 코드를 읽어서[집세 지불에 관해]를 확인해 주시기 바랍니다.



“JKK 도쿄 고객센터” 전화번호

★ 창구 센터에 용무가 있으신 분도 이 번호를 이용해 주십시오.


접수 시간 오전 9시~오후 6시(토·일·공휴일·연말연시 제외)

<p>① 각종 수속, 집세 지불, 주거 방식의 상담</p> <p>● 나비 다이얼  0570-03-0031</p> <p>● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를 이용하시는 분  ☎03-6279-2962</p>	<p>② 수선 신청, 문의 누수 등의 긴급 수선, 사고나 화재, 주거자의 안부에 관련된 긴급한 연락은 <u>24시간 365일 대응</u></p> <p>● 나비 다이얼  0570-03-0032</p> <p>● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를 이용하시는 분  ☎03-6279-2963</p>
---	---

네비 다이얼로 유선전화를 이용하여 거는 경우, 시내 통화료로 통화할 수 있습니다.(공중전화, PHS 제외)
 휴대전화로 거는 경우는 각 통신사의 무료 통화 또는 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

※ 월요일 및 휴일 다음날 오전 9시부터 10시까지의
 시간대에는 전화가 혼잡하여 잘 걸리지 않는
 경우가 있습니다. 급하지 않은 분은 다른 시간대를
 이용해 주십시오.

수속 등에 관한 자주 있는
 질문은 **이쪽으로** 

 / **【공식】 JKK 도쿄 도쿄도 주택공급공사**

아버지와 딸의 새로운 발걸음을 응원하는 JKK 도쿄의 짧은 이야기.
 YouTube 공식 채널에서 공개 중!

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>