



目录

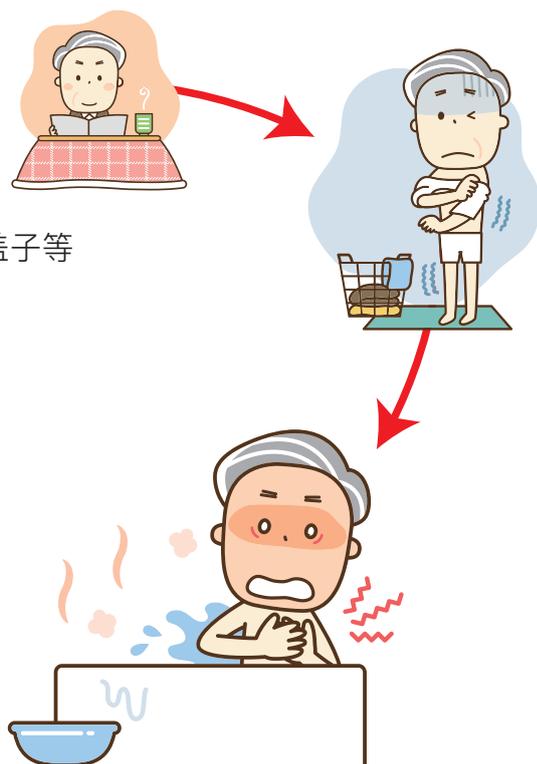
- 请大家预防热休克 ..... 1
- 预防衰弱! ..... 2
- 警惕流行性感冒及新型冠状病毒  
同时流行 ..... 3
- 地震时使用电梯的注意事项 ..... 4
- 对长期居住的住户房屋进行修缮 ..... 6
- 人权周~ 需要大家共同参与~ ..... 7
- 年末年初营业指引 ..... 8
- “JKK东京 客服中心” 电话号码 ..... 8

# 请大家预防热休克

热休克指的是冬天在浴室、盥洗室、洗手间等处因急剧的温度变化导致血压大幅上下波动，对人的心脏或血管等造成负担的现象。高龄及高血压、糖尿病等人群尤其需要注意。

## 预防热休克的主要对策 . . .

- 沐浴前为更衣室或浴室升温  
用淋浴头放热水，或给浴缸注入热水后，请打开浴缸盖子等  
※盥洗室、洗手间使用暖气设备时，请注意火灾及通风。
- 水温设定为41℃以下  
泡澡时间最好不要超过10分钟
- 避免在饭后立即沐浴或酒后沐浴  
温度下降的深夜及早晨，沐浴也要多加小心
- 沐浴前后补充水分
- 服用精神安定药品或安眠药等后，避免沐浴
- 不从浴缸中猛然站起





# 预防衰弱!

## 预防衰弱最重要的是,重新审视自己与社会的关联

文责: 东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

### 1. 保持与社会的关联的重要性

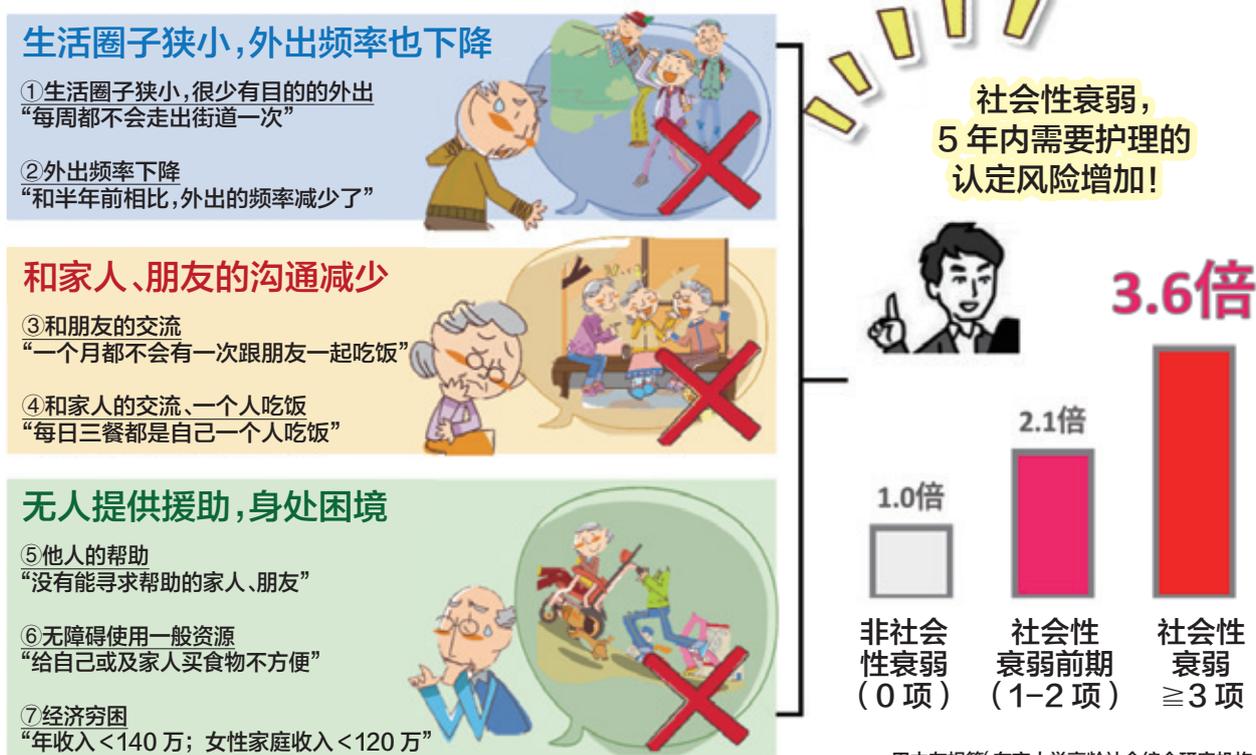
新型冠状病毒突然改变了我们的生活,尤其是与社会关联变得薄弱的人群有所增加。上次提到了运动、饮食、以及口腔等方面预防衰弱的要点。这次介绍预防衰弱最重要的因素“预防社会性衰弱的重要性”。

让衰弱进一步恶化的重要因素,除了身体精神机能的衰弱,还包括社会性机能的衰弱。社会性涵盖很多方面,但预防衰弱特别需要注意的是“是否生活圈子狭小、外出频率下降”,“和朋友或家人的沟通减少(社会性关联变得薄弱)”,“身处困境时无人提供援助(缺少社会性支援)”,以及“生活环境恶劣(不方便通达医院、餐饮店、日用品店等)、经济上的穷困”。

我们的研究数据表明(图),如果同时符合以上数种情况,就意味着处于社会性衰弱状态中,即使是精神的老年人,其在5年内变得身心衰弱、需要护理的风险也会高出3.6倍。越是身心机能衰弱恶化的人,这种风险的倾向越明显。

## 社会性衰弱的老年人需要护理的风险为 3.6 倍!

### 注意此类倾向和状况!



田中友规等(东京大学高龄社会综合研究机构)

图 社会性衰弱需要护理的风险很高

## 2. 预防社会性衰弱的要点

预防社会性衰弱首先要把握自己现在的状况。请确认自己是否符合图上所列举的状态。不过陷入这些状态有各种各样的原因，比如有些人因为身体问题难以外出，有些人即使在集体生活中也会有强烈的孤独感。

但是，只要是处于积极预防衰弱的集体中就会受到良好的影响。首先请积极创造机会与值得信赖的家人、朋友直接见面接触。

家里有老年人就邀请一起吃饭可能是好事。现代生活中，灵活运用电话或邮件等也很重要。

在新型冠状病毒肆虐的情况下，保持与社会的关联，大家互相支援、互相鼓励，即使在要求自觉控制外出期间也有人能做到延缓自己步入衰弱。请务必注意不要让自己孑然一身、陷入孤立无援的状态，有意识地寻找方法让自己的生活变得丰富多彩。

## 警惕流行性感冒及 新型冠状病毒同时流行

今年冬天有预测称流行性感冒与新型冠状病毒会同时蔓延。两种病毒的传播方式都包括有吸入感染者咳嗽等飞沫中所含的病毒，即“飞沫感染”，以及病毒附着于手上，再用手触摸口和鼻子导致的“接触感染”，所以请大家彻底贯彻预防措施。



### 防止病毒感染的3大基本要素



#### ① 保持身体之间的距离    ② 佩戴口罩    ③ 洗手

##### ① 避免 3 密

- 空气不流通的密闭空间
- 人群聚集的密集场所
- 近距离会话及发声的密切接触场所



##### ② 正确的口罩佩戴方法

- 严密遮住鼻子和嘴部
- 调整到贴合脸部的状态



##### ③ 洗手的5个时间点

- 从公共场所回家时
- 咳嗽、打喷嚏、抽鼻涕时
- 吃饭时（饭前饭后）
- 照顾病人后
- 碰触外部物品后



# 地震时使用电梯的注意事项

## 地震时请勿使用电梯！（危险）

电梯上安装有地震感应器，感应到地震后会在最近楼层停止后，电梯门打开，灯光关闭，引导人群避难。一定时间（15 ~ 20 秒）后，门会自动关闭，若按下“开门”按钮会再次开启。

电梯根据震级会在短暂停止工作后再次启动，但是地震时存在余震，请勿在电梯内避难。

使用电梯存在意外受伤、停电导致被困其中等危险，根据地震规模预计会经过数小时方可获救。

另外，因可能存在二次灾害，请使用逃生楼梯。



## 地震时若有人被困于电梯内该怎么办！

按住电梯内内线电话（紧急呼叫）按钮 5 秒以上，就能接通电梯维护管理公司等对话。

切勿试图撬开电梯门。存在可能坠落至升降通道内的危险。



## 地震时若管理员不在，请确认电梯内是否有人被困！

### 1 通过内线电话确认是否有人被困在电梯内。

若 1 楼电梯口有内线电话，请使用内线电话呼叫电梯内部，确认是否有人被困在电梯内。

### 2 从电梯口侧确认是否有人被困在电梯内。

(1) 请根据电梯口楼层指示灯确认电梯停靠楼层，透过防范窗确认是否有人被困在电梯内。

另外，若确认已在楼层停靠的电梯内有人被困其中，请引导被困者按住“开门”按钮并尝试打开电梯门。

此时，若电梯门无法打开，请联系电梯维护管理公司。

(2) 若电梯口楼层指示灯熄灭，由于不清楚电梯停靠位置，请在每个楼层向电梯内喊话。

若有人被困在电梯内，请联系电梯维护管理公司。

※ 若已联系维护管理公司，请协助在 1 楼电梯门上张贴写有“**停止中**，已联系专人进行修复”内容的纸张等。



## 地震发生后的电梯修复

若东京都内所有区域发生震级为 4 级以上地震，都内约 16 万部电梯全部停止工作的情况下，电梯维护管理公司会以栋为单位，确保最低限度的垂直流线，进行“1 栋大楼修复 1 部电梯”工作（所需时间比修复所有电梯所需时间少约 30%）。另外，此时优先救出被困电梯内人员，按照医院等体弱者使用的建筑、公共设施高层建筑、约 60m（20 层）以上高层住宅的顺序进行修复。

因此，安装有多部电梯的住宅楼若要完全修复所有电梯，需要花费更多时间。另外，若电梯出现损坏，修复也需要相当长的时间。

# 对长期居住的住户房屋进行修缮 (榻榻米、拉门、涂装、乙烯基墙纸的修缮)

我们于2019年9月2日对修缮费用负担划分进行了重新考虑，有关榻榻米、拉门、涂装、乙烯基墙纸(以下简称为“榻榻米地板等4项目”)的修缮，将从居住时间长的住户开始依次进行。

2020年将以持续居住年数超过48年的住户为对象进行修缮。

## 符合条件的住户

公社将向截止2020年9月30日为止持续居住年数超过48年的住户发送通知。

通知的方法为邮寄《关于修缮申请的通知》。

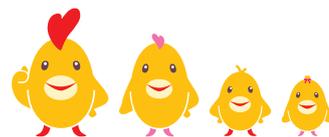
※去年已通知过的住户不会再次通知，但此类住户可以申请修缮。

※由于改建工程开始通知搬迁或近期即将搬迁的住宅(石川町、弦卷、用贺的各住宅及部分大藏住宅)的住户，不列入本次申请对象。

此外，我们会处理紧急维修，请提出申请。

## 针对符合条件的住户的通知时间

从2020年12月开始至2021年1月左右，依次发送通知。



## 修缮的申请

请参阅发送给对象住户的“修缮申请相关通知”，了解申请方法及修缮内容。

- 持续居住年数超过48年的住户申请“榻榻米地板等4项目”的修缮时如果符合以下示例的情况，公社无法负担修缮费，敬请知悉。

项目	公社负担无法修缮的项目 (由住户负担修缮费进行修缮的项目)
①更换榻榻米地板	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 榻榻米表面和边缘的磨损、变色</li> <li>■ 因沾水引起的腐蚀</li> <li>■ 因香烟等烧焦的孔</li> <li>■ 因钢琴等重物引起的凹痕</li> <li>■ 壁虱滋生</li> </ul>
②更换拉门和拉窗 (骨架、边框)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 不妨碍关闭的翘曲、破损</li> <li>■ 拉门和拉窗纸的污垢、破损</li> <li>■ 因日晒等引起的拉门和拉窗纸的变色</li> </ul>
③墙壁、天花板、门窗隔扇 等的局部涂装	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 在浴室以外的房间、厨房(墙壁和天花板)对敷底物没有影响的剥落</li> <li>■ 因发霉而引起的污渍</li> </ul>
④局部重换墙壁和天花板的 乙烯基墙纸	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 对敷底物没有影响的局部剥落</li> <li>■ 因日晒等引起的变色</li> <li>■ 因发霉而引起的污渍</li> </ul>

※因实施修缮等作业，导致需要搬动家具则由住户承担搬动作业及费用

# 「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掴めていません。

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)



# 年末年初营业指引

○本公社的年末年初休息日如下。

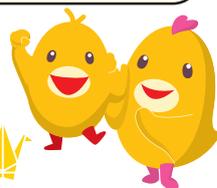
→从 12月29日(周二)至 1月3日(周日)

○管理事务所的年末年初休息日如下。

→从 12月30日(周三)至 1月3日(周日)

若在年末年初停业期间发生事故或火灾，请通知警察或消防部门并拨打下列“JKK 东京客服中心”的电话号码②。

另外，若发生漏水等需要修缮的紧急情况，请拨打下列“JKK 东京客服中心”的电话号码②。



## “JKK东京 客服中心” 电话号码

★如果有事要向窗口中心查询，也请您使用此号码。

**受理时间** 上午9点~下午6点(周六日、节假日、年底年初除外)

①各种手续、支付房租、  
各位住户的咨询

●Navi Dial (全国统一热线电话) (收费)

 **0570-03-0031**

●无法使用Navi Dial的人士，  
使用手机的免费通话和折扣服务的人士

请拨  
**☎03-6279-2962**



②申请修缮、各种查询

24小时365天对应漏水等的紧急修缮、事故或火灾、  
有关居住者安危的紧急联络

●Navi Dial

 **0570-03-0032**

●无法使用Navi Dial的人士，  
使用手机的免费通话和折扣服务的人士

请拨  
**☎03-6279-2963**



拨打 Navi Dial 时

用固定电话拨打时，能以市内通话费率通话(公众电话、PHS除外)。  
用手机拨打时，各电话公司的免费电话及折扣服务不适用。

周一及休息日的翌日清晨上午9点至10点为止，  
有时电话会陷入拥挤不易接通的状态，因此，  
非紧急情况时，请您选择其他时间段拨打。



← 主页

面向住在公社住宅的  
各位住户