

당신의 방은 괜찮나요?

**가구 전도 방지 대책**

언제 발생할지 모르는 지진!  
 4개의 포인트를 확인하여  
 우리집의 안전성을 확보합시다.

목차

- 가구 전도 방지 대책..... 1
- 수리비용의 부담 구분을 개정했습니다(화장실편)..... 2
- 대형 쓰레기 배출 방법에 대한 부탁..... 3
- 지역의 힘으로 노쇠 예방(구메가와에키히가시 주택)..... 4
- 노쇠 예방을 위해!..... 6
- 지역 커뮤니티 활동 소개(후지미초 주택)..... 7
- 친구 소개 페어..... 8
- 긴급 시의 안부 확인에 대하여..... 9
- 장기 부재 시의 부탁 사항..... 9
- 임대료 등의 납부는 계좌 이체를 이용해 주십시오!..... 10
- “JKK 도쿄 고객센터” 전화번호..... 10

대책  
포인트

1

안전 공간을  
확보한다

- 방의 출입구 부근에는 바퀴가 달린 가구류를 두지 않는다.
- 지진 시 화재를 방지하기 위해 화기 주변에 가구를 두지 않는다.
- 침실, 유아·고령자가 있는 방에는 가급적 가구를 두지 않는다.
- 가구 위에 물건을 두지 않는다.

대책  
포인트

2

가구를  
올바르게 설치·  
사용한다

- 가구가 전도되더라도 피난로를 막지 않도록 배치한다.
- 카펫이나 다다미에 키가 큰 가구를 두지 않는다.
- 무거운 물건을 아래쪽에 수납하여 잘 안 넘어지게 한다.
- 앞으로 기울어지게 하기보다 뒤로 기대는 느낌으로 둔다.

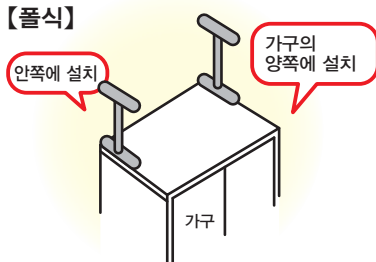
대책  
포인트

3

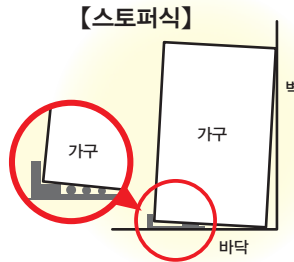
가구·  
가전제품의  
전도를  
방지한다

- 고정에 사용하는 기구는 가구류의 무게나 형태에 따라 선택한다.
- 2종류 이상의 기구로 상하에서 고정한다. 【폴식과 스토퍼식】
- 상하가 분리되어 있는 가구는 반드시 금속 부품으로 연결한다. 【연결 금속 부품】
- 높은 곳이나 불안정한 곳에 가전제품을 두지 않는다.

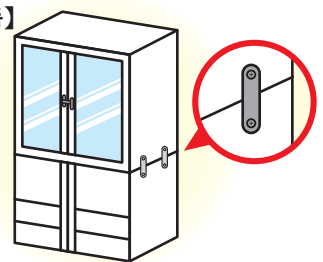
【폴식】



【스토퍼식】



【연결 금속 부품】



대책  
포인트

4

수납물의  
비산을  
방지한다

- 미닫이 타입의 가구에는 미닫이문 스토퍼를 부착한다.
- 유리문에는 비산 방지 필름을 붙인다.
- 문이 없는 수납 가구에는 낙하 방지 막대나 낙하 방지 테이프를 부착한다.

# 수리비용의 부담 구분을 개정했습니다

공사는 민법 개정, 국토교통성의 임대주택 표준계약서의 개정 및 임대주택 시장의 상황 등을 감안하여 작년 9월에 수리비용 부담 구분을 재검토하였습니다.

지금까지 3회에 걸쳐 재검토를 실시한 수선 부담 구분에 대해 그림으로 표시해 왔습니다.

**[본 호(최종회)는 화장실편입니다.]**

## 1 재검토 적용일

2019년 9월 2일(월)

## 2 수리비용 부담 구분

공사 부담으로 되어 있는 항목에서도 다음의 경우는 고객님의 부담입니다.

- 고객님의 고의·과실, 또는 일상적인 관리를 하지 않아 발생한 오손 및 파손이나 주택의 사용에 지장이 없는 범위의 오손·파손·변색·마모  
또한 일상적인 관리(간단한 손질, 비스·나사 조임, 기름칠, 청소)는 고객님의 부담입니다.
- 고객님의 설치한 설비 기기 등의 교체·수선
- 수리 등의 실시에 따라 가구의 이동이 필요한 경우의 이동 작업 및 비용

### 화장실편 (고객님이 설치한 온수세정변기 등의 교체 및 수선은 고객님의 부담입니다.)

#### ① 변기

- 흔들림, 부착 부분의 누수 **공사 부담**
- 막힘, 파손 **공사 부담**
- 〈대량의 화장실 휴지나 이물질 등을 흘려보내서 생긴 막힘은 고객님의 부담〉

#### ② 변기, 뚜껑(온수세정변기 포함)

- 경년열화로 인한 파손 **공사 부담**※
- 온수세정변기의 동작 불량 **공사 부담**
- 리모컨의 전지 교체 **고객님 부담**

#### ③ 급배수관 등

- 부식, 누수 **공사 부담**

#### ④ 휴지걸이

- 덜컹거림, 파손 **고객님 부담**

#### ⑤ 로우 탱크

- 균열, 덜컹거림 **공사 부담**

#### ⑤ 탱크 내부의 금속 부품

- 물이 멈추지 않음 **공사 부담**
- 〈탱크 안에 벽돌, 병 등을 넣어 생긴 지수 불량은 고객님의 부담〉

#### ⑥ 난간

- 흔들림, 빠짐 **공사 부담**

#### ⑦ 타월 걸이

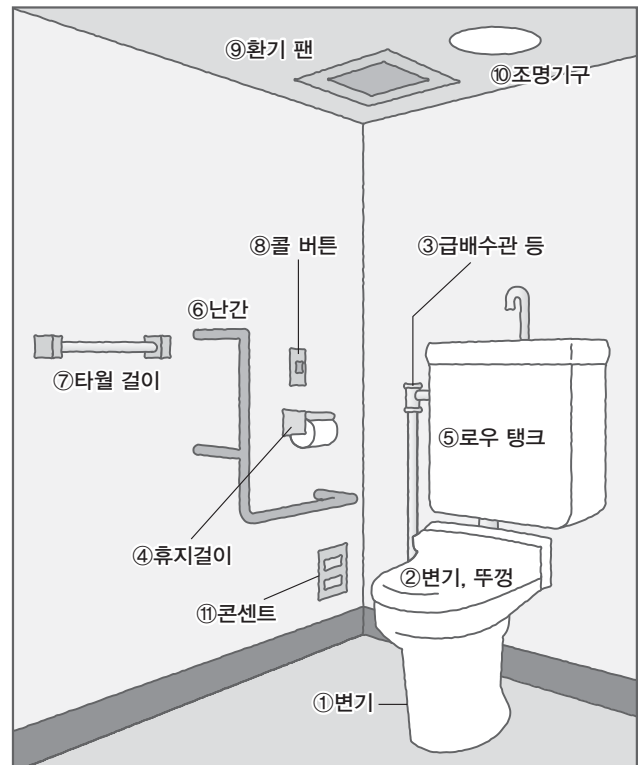
- 흔들림, 빠짐 **고객님 부담**
- 〈나사 구멍을 다시 이용할 수 없는 경우는 공사 부담〉

#### ⑧ 콜 버튼

- 버튼이 울리지 않음 **공사 부담**

#### ⑨ 환기 팬

- 동작 불량 **공사 부담**



#### ⑩ 조명기구

- 점등 불량 **공사 부담**
- 전구 나감 **고객님 부담**
- 〈LED 일체형 조명 기구 등 (전구가 교환되지 않는 것)은 공사 부담〉

#### ⑪ 콘센트

- 작동 불량, 파손 **공사 부담**
- 경년으로 인한 변색 **고객님 부담**

※ 항목은 2019년 9월 2일부터 공사 부담이 된 항목입니다.

### 3 다다미, 맹장지, 도장, 비닐보의 수리 대응에 대하여

다음 수리 항목에 대해서는 고객님으로부터 일시에 수리 신청을 받더라도 대응하기 어렵기 때문에 연속 거주 기간이 긴 분부터 순차적으로 대응해 가겠습니다.

다다미 속 교체	부식, 비틀림 등
맹장지(빠대·테두리) 교체	개폐 불량을 동반하는 빠대, 테두리의 파손, 비틀림
벽, 천정, 창호의 부분 도장	기초 자재에 영향을 미치는 현저한 박리
비닐보의 부분 교체	기초 자재에 영향을 미치는 현저한 박리

#### 연속 50년 이상 거주하는 고객님

##### 대상 고객님

2019년 9월 2일 시점에서 계속 거주 연수가 50년을 넘은 분께는 공사에서 우편으로 “수선 신청에 관한 알림”을 발송하고 있습니다.

※재건축 사업에 의한 이전 안내가 시작된 주택 및 곧 시작하는 주택(이시카와초, 쓰루마키, 요가의 각 주택)에 거주하시는 분들은 이번 신청 대상에서 제외하겠습니다. 또한 긴급 수리에 대해서는 대응하므로 신청하십시오.

##### 수리 신청

신청 방법 및 수선 내용은 대상 고객님에게 발송하고 있는 통지문을 참조하십시오.

##### 신청 후의 대응

수선 신청을 받은 후 공사업체가 조사차 방문합니다.

조사 내용을 당 공사가 확인하고 수선 내용을 판단합니다.

조사 결과에 따라서는 공사 부담으로는 수선을 할 수 없는 경우가 있으므로 미리 양해해 주십시오.

또한 현재 다수의 고객님으로부터 신청을 받은바 조사 및 수선 실시까지 시간이 필요함을 양해해 주십시오.

#### 거주 기간이 50년 미만인 고객님

2019년 9월 3일 이후에 계속 거주 기간이 50년을 넘는 고객님께서는 상기 50년 이상 거주하시는 고객님으로부터의 접수 상황을 판단한 뒤 거주 기간이 오래된 분부터 순차적으로 안내해 드립니다.

## 대형 쓰레기 배출 방법에 대한 부탁

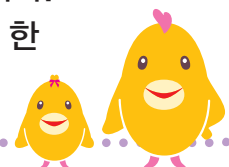


종종 단지 내의 쓰레기장에 대형 쓰레기가 방치되어 있는 사례가 보입니다.

대형 쓰레기를 배출할 때는 거주하는 구 또는 시에 사전 신청이 필요합니다.

신청을 하지 않고 대형 쓰레기를 배출하는 경우 회수되지 않아 다른 거주자 분들에게 민폐를 끼치게 됩니다.

반드시 각 구 또는 시의 규칙에 따라 신청을 한 후 대형 쓰레기를 배출하도록 부탁드립니다.



지역 커뮤니티 활성화에 대한 활동

# 지역의 힘으로 노쇠 예방

## 구메가와에키히가시 주택(히가시무라야마시) 회식 살롱 ‘겐키업 식당’

현재 히가시무라야마시에 있는 구메가와에키히가시 주택에서는 건강 체조 모임인 《세터데이 하기야마》 활동과 히가시무라야마시의 노쇠 예방 활동, 또한 도쿄대학 고령사회종합연구기구의 노쇠 예방에 관한 연구 그룹과 협력하여 건강 만들기에 대한 활동이 진행되고 있습니다.

이번에는 영양(식사)을 통한 노쇠 예방을 목적으로 한 회식 살롱 ‘겐키업 식당’ 활동에 대해 소개합니다.



### 노쇠 측정회(1회째)

- 측정 내용 ① 일상 생활에 관한 설문 조사  
체크 시트에 답변합니다.  
② 측정기기를 사용한 신체 기능 측정  
일상에 필요한 움직임(음료수를 마시는 등)을 체크합니다.



당일에는 많은 분들이 참가했습니다.  
“각 항목은 기준치가 있지만 어디까지나 현재 상태를 객관적으로 파악하기 위함이며, 유지 및 개선의 지표로 이용합니다.” 라는 취지의 설명이 있었습니다.

참가하신 여러분들이 결과를 보고 일희일비♪  
여기저기에서 웃음 소리와 환호, 박수가 터졌습니다.

### 회식 살롱 ‘겐키업 식당’ (총 8회)

히가시무라야마시가 주최하는 강습회를 수강하고, 노쇠 서포터 겸 식사 지원 서포터인 지역 주민 여러분을 중심으로 활동하고 있습니다. 식사 전문가로부터 일상 생활의 노쇠 예방에 효과적인 영양(식사)에 대한 이야기를 들으면서 이상적인 식단의 식사를 제공 받습니다.

이날은 고기와 생선, 두부 등의 단백질과 양질의 기름을 적당량 섭취하는 것이 신체를 유지하기 위해 필요하다는 조언에 참가하신 여러분들이 크게 고개를 끄덕였습니다.  
그리고 혼자서 하는 식사보다 많은 사람들과 먹는 재미도 실감했습니다.



## 노쇠 측정회(2회째)

총 8회의 '겐키업 식당' 이 실시되고, 일단락하는 반년 후 다시 노쇠 측정회가 열립니다. '겐키업 식당' 을 통한 식생활의 재검토를 실시하고, 자신의 컨디션이나 생활에 어떤 변화가 있었는지를 확인합니다.

2회째 측정회를 위해 건강 체조에 참여하거나 산책 또는 걷기! 모두들 몸 만들기에 힘쓰고 계십니다.

## 회원 소개

'겐키업 식당' 사무국을 담당하고 있는 것은 "구메가와에키히가시 주택"에 거주하시는 분들이 중심인 《세터데이 하기야마》 여러분들입니다.



모두 지역의 포괄 지원 센터의 건강 체조 강습회에서 만나 《세터데이 하기야마》를 결성. 현재는 토요일에 봉을 사용한 건강 체조 등을 개최하고 있습니다.

## 후기

편식은 건강에 심각한 영향을 준다는 것을 알고 있습니다.

매일 하는 식사는 건강한 생활의 근간을 이루는데, 특히 고령자의 식사에 대해서는 식사 전문가의 객관적인 관점에서 적절한 조언을 받아 검토를 계속해 나가는 것이 중요합니다.

이번에는 히가시무라야마시의 구메가와에키히가시 주택에서 이루어지고 있는 건강 만들기에 대한 활동 사례를 소개했습니다.



이 활동에 관한 히가시무라야마시의 문의처

히가시무라야마시 건강복지부 건강증진과 042-393-5111 (내선 3214)

## 칼럼

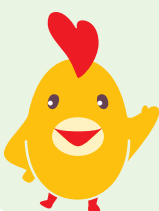
### 노쇠란?

나이가 들면서 심신의 활력(근력, 인지 기능 등)이 저하되어 개호가 필요한 직전의 상태를 말합니다.

노쇠 예방에는 "신체 활동" "영양" "사회 참가"를 3개의 기둥으로 하여 매일 실천해 나가는 것이 중요하게 여겨지고 있습니다.

이번에 소개한 구메가와에키히가시 주택처럼 노쇠 서포터가 식사 지원 서포터를 겸임하고 영양 및 구강 케어에 중점을 둔 회식 살롱 활동은 전국 최초입니다.

노쇠 상태는 적절한 관리 및 생활 습관의 개선 등을 실시하여 건강한 상태로 돌아갈 수 있습니다.



# 노쇠 예방을 위해!

## 운동편: 제3회 걷기

이번회는 운동편 제3회로 걷기를 소개합니다.  
 걷기도 제1회(10월호)에서 소개한 발판 승강과 같은 유산소 운동(※)의 일종입니다.

### 방법

- 자세는 등을 펴고, 얼굴을 들어 앞을 보고, 팔꿈치를 구부려 팔을 크게 흔들며 걸읍시다
- 걷는 방법은 발뒤꿈치부터 착지하여 중심을 발끝으로 이동시켜서 발끝으로 디디도록 합시다
- 보폭은 무리하지 않는 정도로 크게 벌려 걸읍시다
- 속도는 기분 좋은 수준으로 억제합시다
- 시간은 20분 이상 계속하는 것이 바람직하지만 무리하지 않는 범위에서 실시합시다



### 효능

- 심폐기능이 강해진다
- 비만을 억제한다
- 혈행이 좋아진다
- 다이어트 효과가 있다
- 근육량이 올라간다
- 스트레스 발산이 된다
- 뼈가 강해진다



### 주의점

- 걷기 전후에 준비 체조나 스트레칭을 합시다
- 수분 보급은 자주 하도록 합시다
- 자신의 컨디션이나 날씨에 맞춰 무리하지 않도록 합시다
- 주변 사람이나 차에 주의하여 사고나 부상을 당하지 않도록 합시다
- 계절이나 날씨에 맞춰 복장을 선택합시다(모자 등)
- 걷기를 실시함에 있어서 불안한 분은 의사와 상담합시다

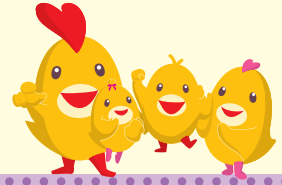


※유산소 운동은 호흡을 하면서(산소를 듬뿍 마시면서) 지속적으로 할 수 있는 운동의 총칭입니다(예: 자전거타기, 느린 수영 등).

지역 커뮤니티 활동 소개

# 후지미살롱

후지미초 주택

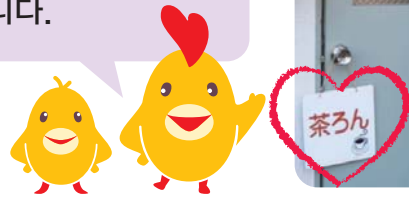


## ~활동 계기~

1인 가구도 많아지고 이웃 교제가 적은 분, 외출을 하지 않는 분들에게 “일주일에 한 번이라도 차를 마시면서 이야기할 수 있는 장을 만들고 싶다” 는 생각으로 2013년 2월 21일부터 시작했습니다. 설날 이외에 매주 목요일 10시~12시에 개최하고 있습니다.



대표인 오구라 씨와 도우미 여러분



치매 테스트를 즐겁게 하고 있는 동안 맛있는 다코야키가 만들어졌습니다. 군고구마나 과자 등 접시에 모두 담을 수 없을 정도! 매번 음식도 가득합니다. 간단한 반찬 절임 등도 있으며 다코야키는 추가로 드실 정도로 대성황.

참가자들로부터는 “다양한 사람들과의 대화가 재미있다” “항상 오시는 분이 오지 않을 때 외로움을 느낀다” 등의 의견. 참가자끼리 서로 연락을 주고 받음으로써 지역 전체로도 더욱 다가가는 활동을 하고 있습니다. 돌아갈 때는 모두가 미소! 멋진 활동이군요.



# JKK 도쿄 입주 지원 소개

공사는 우선 제도 및 임대료 할인 제도 등의 지원책으로 다양한 고객님의 입주를 지원합니다.

## 한부모 세대 입주 지원

**【지원 ①: 소득 심사 완화】**  
 신청자 본인의 월 소득이 월 소득 기준에 못 미치는 경우 각 지자체로부터 교부되는 「아동 육성 수당」, 「아동 부양 수당」을 월 소득액에 합산하여 소득 심사를 받을 수 있습니다.

**【지원 ②: 어린이 무력무력 할인】**  
 한부모 세대인 분에 대해 시의 일부 빈집을 대상으로 「자녀가 18세가 되는 연도의 말일까지」 또는 「3년간」 매달 임대료를 20% 할인해 드립니다.

## 신혼 및 부부 세대 입주 지원

**【지원 ①: 육아 세대 등 우선 신청 제도】**  
 공사가 정하는 방에 대해 모집 공개로부터 7일간 우선적으로 신청하실 수 있는 제도입니다.  
 (※ 대상 세대에 신혼 세대를 추가했습니다)

**【지원 ②: 커플 지원】**  
 신청자와 배우자가 모두 40대까지인 부부 세대인 분에 대해 시의 일부 빈집을 대상으로 입주 후 3년간 매월 임대료를 20% 할인해 드립니다.

※그 밖에도 「인접 주거로 안심 등록 제도」, 「스텝 35할인」등으로 입주를 지원합니다!  
 제도의 자세한 내용과 대상 주택에 대해서는 홈페이지를 참조하십시오.

# 친구 소개 페어



**실시 기간** 2020년 4월 30일(목)까지

**소개자와 계약자 모두에게 상품권 증정!**

친구를 소개하면 소개자와 계약자 모두에게 **10,000엔** 기프트카드 **증정!**

방을 찾으시는 친구에게 JKK 도쿄의 임대 주택을 소개해 주세요.  
 친구 소개 페어 소개표의 다운로드 및 자세한 내용은 홈페이지를 참조하십시오.  
<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/campaign/2020spring/>



[공사 주택 모집 센터] 영업시간 9:30~18:00 (일·공휴일은 정기 휴일)

**03-3409-2244** (대표)

[임대주]

**JKK 도쿄도주택공급공사**

광고 유효 기간: 2020년 4월 30일



## 긴급 시의 안부 확인에 대하여

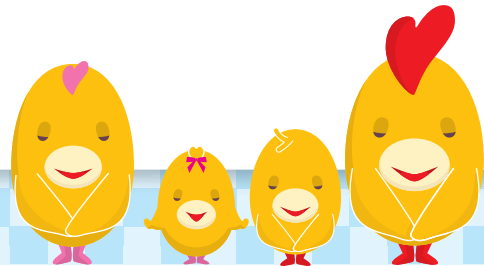
공사는 거주자의 안부와 관련된 확인의 요청에 보다 신속하고 정확하게 행동하기 위해 대응 매뉴얼을 정비하는 한편, 지역의 구, 시, 초, 자치회 등과의 연계를 강화하는 등의 노력을 적극적으로 하고 있습니다.

주택 내에서 최근 모습이 보이지 않고, 연락이 되지 않고, 신문이나 우편물이 쌓여 있고, 전기가 계속 켜진 채로 있는 등 안부 확인이 필요하다고 생각되는 경우에는 JKK 도쿄 고객센터로 연락을 주시기 바랍니다 .

상황 등을 조사 후, 필요하다고 판단하는 경우에는 경찰 입회하에 거실 안으로 들어가는 등의 대응을 실시합니다.

※안부에 관련된 긴급 확인이 필요한 경우

10 페이지 “JKK 도쿄 고객센터”  
전화번호 ②로 연락을 주십시오.



## 장기 부재 시의 부탁 사항

여행, 출장, 입원 등의 이유로 주택을 장기간 비울 경우에는 반드시 관리사무소에 “부재 신고서” 제출을 부탁드립니다.

“부재 신고서”는 관리사무소 및 관할 창구센터에 있습니다.

### 부재 신고서의 제출이 없으면 이런 곤란한 일이...

- 이웃 분 등으로부터 “실내에서 쓰러져 있는 것이 아닌가?”라는 통보가 있을 때 안부 확인을 하는 경우가 있습니다.
- 누수나 화재 등의 사고가 발생했을 때 신속한 대응을 할 수 없게 됩니다.



또한 정기 배달(신문, 우유, 배달 도시락 등)을 이용하고 있는 고객님은 장기 부재 시에는 각 사업자에게 배달 일시 중지 연락을 잊지 않도록 거듭 부탁드립니다.

# 임대료 등의 납부는 계좌 이체를 이용해 주십시오!

## 편리

매월 7일에 당월분을  
지정 계좌에서  
자동으로 이체!



## 안심

은행 창구에 지불하러  
갈 번거로움이 없다!  
지불을 잊어버릴 염려도 없다!

## 계좌 이체 3가지 장점

## 간단

신청 용지에 기입하여  
은행에 제출하면 약 2  
개월 후부터 개시!



### 계좌 이체 신청 용지

자택으로 송부해 드리오니 JKK  
고객센터로 연락해 주십시오. 수속은 2  
개월 정도면 완료됩니다.

홈페이지에서 수속에 관한  
질문을 Q&A 형식으로 게재  
중!



이곳에서→

## “JKK 도쿄 고객센터” 전화번호

★창구 센터에 용무가 있으신 분도 이 번호를 이용해 주십시오.

접수 시간 오전 9시~오후 6시 (토·일·공휴일·연말연시 제외)

### ① 각종 수속, 집세 지불, 주거 방식의 상담

● 나비 다이얼

 **0570-03-0031**

● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화  
무료통화나 할인 서비스를 이용하시는 분


**☎03-6279-2962**



### ② 수리 신청, 상담

누수 등의 긴급 수리, 사고 및 화재, 거주자의 안전에 관한  
긴급 연락도(24시간 365일 대응)

● 나비 다이얼

 **0570-03-0032**

● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화  
무료통화나 할인 서비스를 이용하시는 분

**☎03-6279-2963**



### 나비 다이얼로

유선전화를 이용하여 거는 경우 시내 통화료로 통화할 수 있습니다(공중 전화, PHS 제외).  
휴대전화에서 거는 경우 각 통신사의 무료통화 또는 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

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



← 홈페이지  
공사주택 거주민용