



もくじ

- みんなで火災予防! 1
- 住宅用消火器の取扱いについて 2
- 火災警報器が鳴ったら 2
- 建替事業についてお知らせします 3
- フレイル予防! 4
- 感染症予防対策 5
- 令和2年度
 公社賃貸住宅居住者実態調査の結果について 6
- JKK東京入居サポートのご紹介 8
- 統計調査 9
- 家賃等の支払いは口座振替をご利用ください 10
- JKK東京 お客さまセンターの電話番号 10

令和2年 住宅火災の主な出火原因 (東京消防庁)

1 こんろ

2 たばこ

3 放 火

4 ストーブ

主な防火対策として…

調理中に離れない!
 周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう

寝たばこは絶対にしない!
 吸い殻は灰皿にためず、捨てる時も水で完全に消してから捨てましょう

共用部分には物を置かない!
 住宅の周囲は整理整頓を心がけましょう

外出時、就寝時は必ず消す!
 周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう

寝具類やエプロン・カーテンなどは防災製品を使用しましょう

消火器の使い方を覚えましょう

住宅用消火器の取扱いについて

- お客様のお部屋には、住宅用消火器が設置されています。
- 出火した場合は、備え付けの住宅用消火器を使用して初期消火を行ってください。延焼が拡大した場合には、無理はせずに避難してください。ただし、忘れずに119番へ通報し、消防の指示に従ってください。
- 常時、住宅用消火器は所定の場所から動かさず、消火器に備え付けている取扱説明書に沿った使い方、管理、点検を行ってください。
- 異常があれば、10ページ「JKK東京お客さまセンター」の電話番号②までお問い合わせください。

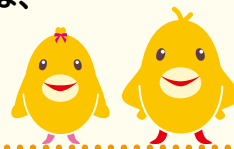


万が一の火災に備え、住宅用火災警報器や住宅用消火器は設置されていますか？



住宅用火災警報器はおおむね10年、住宅用消火器はおおむね5年で交換していますが、お客様の不在等により交換できていない住宅があります。劣化等により火災の発見が遅れたり、初期消火が適切に行えなくなる可能性がありますので、設置または取替えられていない場合は、

➔ 10ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②へご連絡ください。



火災警報器が鳴ったら

自動火災報知設備の警報が鳴ったら119番へ通報をして、可能であれば初期消火を行ってください。



「JKK東京お客さまセンター」への連絡もお願いします。

➔ 10ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②へご連絡ください。

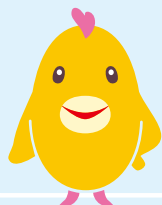
● 火が見える・煙が見える・臭いがある場合

・ 消防の指示に従って避難をしてください。

● 火や煙、臭いがない場合

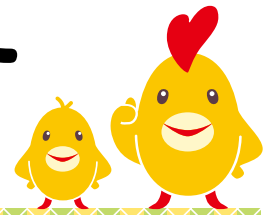
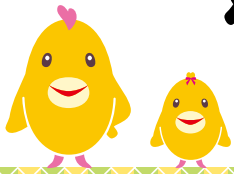
・ 状況が分かるまで待機してください。

・ 消防が到着したら、消防の指示に従ってください。



※普段から避難通路を確保しておきましょう。

建替事業について お知らせします



当会社では建設年度が古く更新時期を迎えている住宅について、建替えを中心とした再編整備を進めています。

この度、令和3年度の建替事業化住宅と概ね3年後に建替えに着手する建替選定住宅を次のとおり決定しましたのでお知らせします。

1. 令和3年度の建替事業化住宅

住宅名	所在地
祖師谷住宅	世田谷区

◇建替事業化住宅とは

建替えの対象として、お住まいの皆さまに具体的な建替計画について説明を行い、移転の手続きを開始する住宅のことをいいます。

2. 概ね3年後に建替えに着手する建替選定住宅

住宅名	所在地
上石神井住宅	練馬区

◇建替選定住宅とは

概ね3年後に建替えに着手する住宅のことをいいます。選定された住宅は空家募集・計画修繕を停止しますが、日常生活に必要な修繕を行います。

建替事業の実施にあたっては、次のような取組みを行っております。

- ① 建替選定住宅として決定した住宅にお住まいの皆さまへお知らせ文を配付しています。
- ② 建替えに着手する概ね1年前には、説明会を開催し、具体的な建替計画や移転の方法等についてご説明を行うとともに、現地事務所を開設して個別のご相談に応じながら、建替事業へのご理解とご協力を頂いております。(※)
- ③ 建替えに伴い、お住まいの皆さまには、移転先住宅のあっせん、移転費用などの助成を行うとともに、建替後の住宅に戻り入居する方には、家賃負担の軽減などを行っております。(※)

※建替事業に伴う説明会及び移転先住宅のあっせん等については、定期借家契約のお客さまは対象となりません。

今後とも、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

フレイル予防!

続く自粛生活で筋肉、衰えていませんか?

フレイルとは身体や心が衰え、社会との関わりが希薄になった状態です。フレイルを予防することで、健康でいられる時間を延ばすことにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

高齢期こそ「貯筋」が大切!サルコペニアになっていませんか?

フレイルの最大の要因の1つが、「筋肉や筋力の衰え」です。特に、両手両足の筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下している状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアになると、将来的に移動障害や生活機能の低下など、介護が必要な状態を来すリスクが高くなります。サルコペニアの予防・改善には、身体をつくるタンパク質を含む多様な食品を3食しっかり食べて、10分でも多く動くことで筋肉の量や質を保つこと、すなわち「貯筋」が大切です。特に、じっと座っている時間を短くし、少し息があがるような活動を取り入れることがポイントです。特に、肥満体型でも筋肉量が低下している場合をサルコペニア肥満といいます。自身の筋肉量や筋力に自信のない方は、是非とも今日から「貯筋」を始めてみましょう。

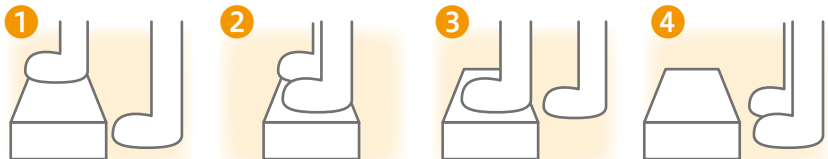
※食事や運動に制限がある場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

ご自宅で簡単にできる貯筋方法

踏み台昇降

こんな方におすすめ…

- ・よくつまづいてしまう方
- ・すぐに息が切れてしまう方
- ・ダイエットしたい方



- ① 右足(もしくは左足)を台に乗せる
- ② まだ台に乗せていない方の、左足(もしくは右足)を台に乗せる
- ③ 先に乗せた足を降ろす
- ④ まだ台に乗せたままの方の足を降ろす
- ⑤ ①に戻り、④までを繰り返す



軽

… 高齢者・初心者(負荷軽め)

台の高さ: 5~10cm位

回数: 10~20回を1セットとして、1日2・3セット

注意

- 手すりや壁に掴まりながら安全に行う
- 痛みがある場合や、体調に心配がある場合は、無理に行わない
- やり過ぎない(心配の場合は主治医に相談)
- 雑誌や新聞を重ねるなど、滑りやすく、動いてしまうものは避けるか、しっかりと固定してから行う
- 水分をとりながら行う

慣れてきたら

- 台の高さを徐々に上げたり、セットの回数を増やしてみましょう

… もうちょっと頑張れる方・慣れてきた方(負荷重め)

台の高さ: 10~15cm

回数(時間): 10分~無理しない程度

注意

- 手すりや壁に掴まりながら安全に行う
- やり過ぎない
- 雑誌や新聞を重ねるなど、滑りやすく、動いてしまうものは避けるか、しっかりと固定してから行う
- 水分をとりながら行う

慣れてきたら

- 姿勢を正して行う
- しっかりと腕を振る

重

感染症予防対策



うつさない・うつらないために予防が大切です。
こまめな手洗い、うがいをしましょう！



方法

● 石鹸で手を洗う

- ・帰宅時、料理をする前、飲食前等は、必ず手を洗いましょう！
- ・手のひらだけではなく、指と指の間、手の甲、手首までくまなく洗いましょう！



● なるべく顔を触らない

- ・目、鼻、口を触るさいは、手を洗ってから触るようにしましょう！
- ※接触感染(*1)により、手からウイルスがついてしまう可能性があります

● マスクを着ける

- ・外出する際や、人に近寄る必要がある時は、マスクを着けましょう！
- ※飛沫感染(*2)により、空気中に排出されているウイルスをもらってしまう可能性があります
- ・マスクが無い場合は、ハンカチなどを使い、口や鼻を覆いましょう！



● こまめに手の触れる部分を消毒する

- ・なるべく殺菌作用のある製品を使って、玄関やドアノブ等、日常的に触る場所を拭きましょう！

● 換気をする

- ・窓を開け、空気の入れ換えをおこないましょう！



● 人が密集する場所にはいかない

- ・3密を避けましょう！

3密とは？



①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面

● 免疫力をつける

- ・部屋の中でできる運動を、できる範囲で行いましょう！
- ・栄養のある食事を3食たべましょう！
- ・よく寝ましょう！
- ・規則正しい生活を送りましょう！



※1：接触感染とは…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の方がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

※2：飛沫感染とは…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

令和2年度 公社賃貸住宅居住者実態調査の結果について

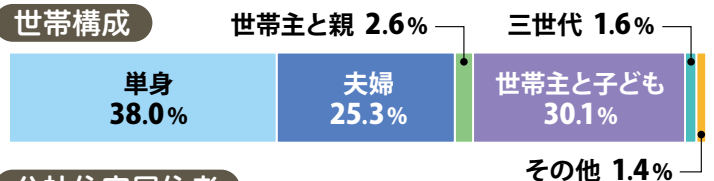
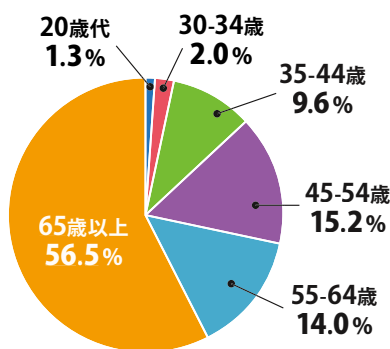
調査期間 令和3年2月18日(木)～3月15日(月)

公社では、おおむね3年ごとに「公社賃貸住宅居住者実態調査(アンケート調査)」を実施しており、公社住宅にお住まいの全世帯の中から無作為に選んだ5,000名の方々を対象に、世帯の状況、住宅の評価、地域コミュニティ活動等についてお伺いしました。

このたび、ご回答いただいた3,338名(回答率66.8%)の方々の回答結果を取りまとめたのでその一部をご紹介します。この調査結果は、皆さまのより良い住まいづくりに必要な管理計画の基礎資料とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

1 一般賃貸住宅居住者の属性

- 世帯主の平均年齢は64.9歳、65歳以上の割合は世帯主全体の5割を超えています。また世帯構成は「単身」が最も多くなっています。

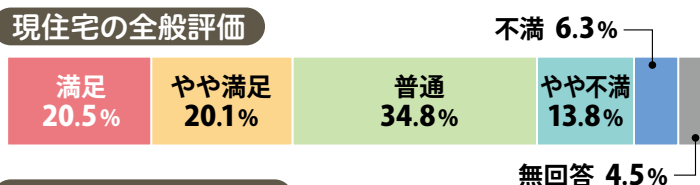


公社住宅居住者

世帯主年齢	平均64.9歳(平成29年度 63.5歳)
65歳以上割合	56.5%(平成29年度 55.0%)《世帯主》
世帯人数	平均2.0人(平成29年度 2.0人)

2 住宅の評価

- 主な入居理由は、「公社の住宅だから」「比較的手頃な家賃だから」となっています。
- 現住宅での評価が高い項目は、「日当たり・風通し」「清掃状況」、評価が低い項目は「結露・カビ」「浴室・トイレの換気」が多くなっています。



主な入居理由

第1位	公社の住宅だから
第2位	比較的手頃な家賃だから
第3位	利便施設が近くにあるから

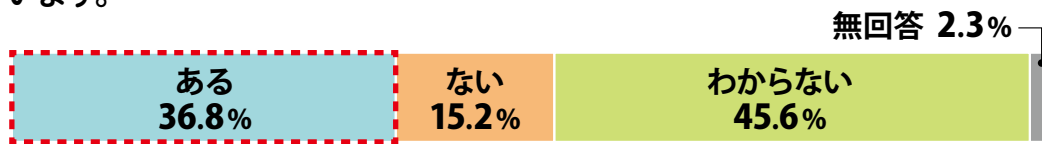
現住宅の項目別評価

評価が高い項目	第1位	日当たり・風通し
	第2位	清掃状況
	第3位	ゴミ置場の使いやすさ

評価が低い項目	第1位	結露・カビ
	第2位	浴室・トイレの換気
	第3位	浴室・洗面所まわり

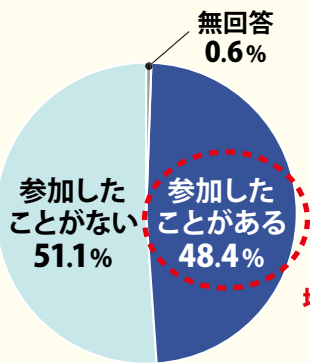
3 地域コミュニティ活動について

・お住まいの住宅(団地)に地域コミュニティ活動が「ある」と答えた方が36.8%となっています。



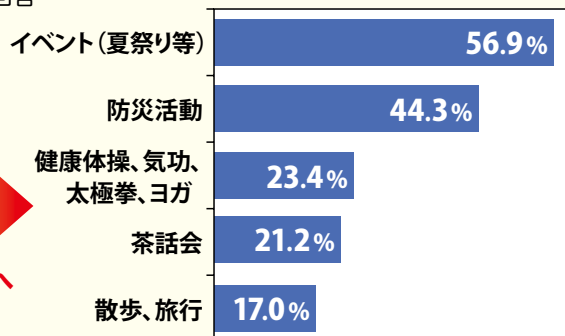
地域コミュニティ活動が「ある」と回答した方のみ

地域コミュニティ活動の参加



参加したことがある地域コミュニティ活動 上位5項目

※複数回答



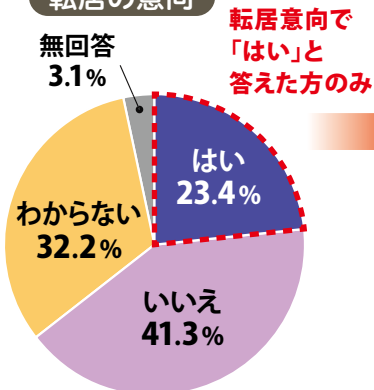
地域コミュニティ活動へ参加したことがある

・「住宅内に地域コミュニティ活動がある」と回答された方のうち半数弱が「参加したことがある」と回答。中でもイベントへの参加、防災活動への参加の割合が高くなっています。

4 今後の住まい

・転居の意向がある方(23.4%)のうち、多くの方(66.4%)が賃貸住宅への住み替えを希望されています。その中でも、公社住宅を希望される方が最も多くなっています。

転居の意向



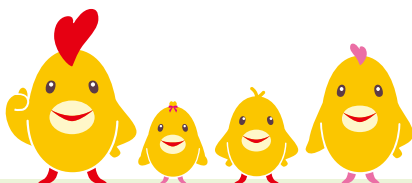
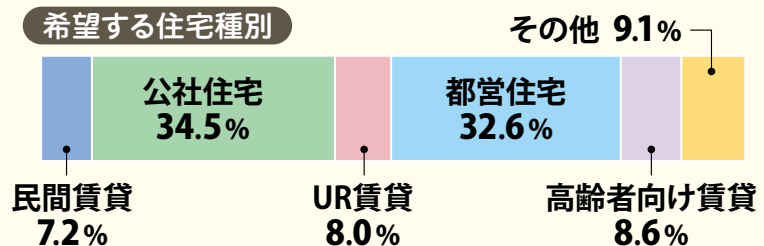
転居意向で「はい」と答えた方のみ

希望する住宅



希望する住宅で「賃貸住宅」と答えた方のみ

希望する住宅種別



JKK東京入居サポートのご紹介

JKK東京では、様々な世帯の方が入居しやすいように「家賃割引」「優先申込」「審査基準の緩和」などさまざまな応援制度でサポートします。

※制度の詳細や対象住宅については、ホームページをご確認ください。



近居で **あんしん** 登録制度
親族の近くでの生活 = 「近居」をご希望するお客様に、優先的にお部屋の紹介をする登録制度です。

【対象エリア拡大！】

ご好評につき、さらに多くの住宅が対象になるように、近居対象エリアを2kmから5kmに拡大いたしました。



【サポート：近居サポート割】

3親等内の親族世帯と同一市内または5km圏内で近居を希望する入居世帯の方に対して市部の一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を20%割引いたします。

※入居世帯または親族世帯が「子育て世帯」「高齢者世帯」「障がい者世帯」のいずれかにあてはまる必要があります。



【サポート①：収入審査の緩和】

申込者本人の月収が月収基準に満たない場合、各自治体から交付される「児童育成手当」「児童扶養手当」を月収額に合算して収入審査が可能です。

【サポート②：こどもすくすく割】

ひとり親世帯の方に対して市部の一部空家を対象に「子どもが18歳になる年度の末日まで」または「3年間」毎月の家賃を20%割引いたします。



【サポート①：子育て世帯等優先申込制度】

会社が定めるお部屋について、募集公開から7日間優先的にお申込みいただける制度です。
(※対象世帯に新婚世帯を追加しました)

【サポート②：ペアさぼ】

申込者とその配偶者がどちらも40歳代までの夫婦世帯の方に対して市部の一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を20%割引いたします。

[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30~18:00 (日・祝日定休)

03-3409-2244 (代)

[貸主]





統計調査

明日のくらしが
見えてくる



消費が見える

家計調査

家計のお金が
どのように使われているかを
明らかにします。



物価が見える

小売物価 統計調査

モノやサービスの価格の変化を
明らかにします。



雇用が見える

労働力調査

人々が働いている状況、
失業・求職の状況などを
明らかにします。



統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。

皆様の個人情報には厳重に保護されます。 統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください。

総務省統計局が行っている統計調査は、調査対象者の選定や調査の実施を厳重な管理のもとで行い、調査結果を正確なデータとして公表しています。



<https://www.stat.go.jp/>

統計局

検索

◀ 携帯・スマホからはコチラ ※一部の機種・アプリで読み取れない場合がございます。



総務省統計局・東京都

家賃等のお支払いには 便利な口座振替をご利用ください!

新生銀行・イオン銀行で口座振替の取扱いを開始しております。口座振替のご登録がお済みでない方は、ぜひこの機会に口座振替のご利用をご検討ください。口座振替依頼書を金融機関へご提出されてから約2か月後に口座振替が開始されます。

口座振替 お手続き 方法	①用紙に記入 	②銀行に提出 	③通知が届く <small>※振替開始月初旬</small> 	④振替開始 <small>※当月分毎月7日引落し</small> 
-----------------------------	--	--	--	---

※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問合せください。

利用可能機関やお手続き方法は、お電話またはホームページでもご確認いただけます。



お問合せ先 10ページ「JKK東京お客さまセンター」電話番号①まで

HPアドレス <https://www.to-kousya.or.jp/>

← QRコードを読み取り【家賃のお支払いについて】をご覧ください。

「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

★窓口センターに御用の方も、この番号をご利用ください。

(受付時間) 午前9時～午後6時 (土・日・祝日・年末年始を除く)

<p>①各種お手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談</p> <p>●ナビダイヤル  0570-03-0031</p> <p>●ナビダイヤルがご利用になれない方、 携帯電話の無料通話分や割引サービス 分をご利用の方  ☎03-6279-2962</p>	<p>②修繕のお申込み、お問い合わせ <small>漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関わる緊急のご連絡は24時間365日対応</small></p> <p>●ナビダイヤル  0570-03-0032</p> <p>●ナビダイヤルがご利用になれない方、 携帯電話の無料通話分や割引サービス 分をご利用の方  ☎03-6279-2963</p>
---	--

ナビダイヤルに 固定電話からおかけの場合、市内通話料金をで通話できます(公衆電話・PHSを除く)。
 携帯電話からおかけの場合、各電話会社の無料通話分や割引サービスは適用されません。

**月曜日及び休日の翌朝午前9時から10時まで
は、電話が混み合いつながりにくい状態となる
場合がありますので、お急ぎでない方は他の時間
帯をご利用ください**



← ホームページ
 公社住宅にお住まいの
 皆さま向け