

## 住宅用火災警報器 が鳴ったときは…

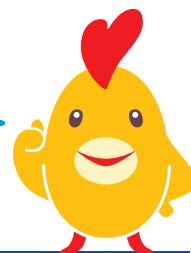


### もくじ

- 住宅用火災警報器が鳴った時は… 1
- 住宅設備改善工事について 2
- 「50年以上お住いのお客様へ」 4
- フレイル予防に! 5
- 機械式駐車場の利用方法について 6
- 各種手続きのご案内 7
- 家賃等の支払いは口座振替をご利用ください! 8
- 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 8

### 住宅用火災警報器とは?

住宅用火災警報器は、火災による煙や熱を感知して警報音でお知らせするもので、東京都火災予防条例により設置及び維持管理が義務付けられた設備です。



## もし警報音が鳴ったときは…

### 火災のとき

火元を確認し、避難してください。119番通報して、可能であれば初期消火を行ってください。

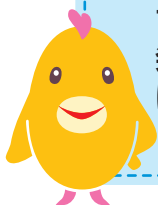
### 火災ではないとき

たばこの煙、調理の湯気や煙などを感知して、警報が鳴ることがあります。警報音停止ボタンを押す(ひもがついているタイプのものは、ひもを引く)か、室内の換気をするると警報音は止まり通常の状態に戻ります。

煙の出る殺虫剤などを使用すると、警報が鳴ることがあります。使用時はビニール袋で覆うなどし、使用後は速やかに元に戻してください。また、物をぶつけるなど、衝撃を与えると警報が鳴ることがありますのでご注意ください。

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、取替えまたは設置されていない場合は

➔ 8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。



## 住宅設備改善工事について



**ご高齢の方やお体の不自由な方が  
お住まいの住戸を対象に  
公社負担で住宅設備等を改善します**

公社では、ご高齢の方やお体の不自由な方がお住まいの公社一般賃貸住宅及び公社施行型都民住宅の住戸を対象に、お申込みいただくことにより、住宅設備等の改善工事を実施しています（実施している改善工事は、次ページの「改善工事の内容」に記載のとおりとなります）。

下記の「申込条件」を満たしており、日常生活のうえで住宅設備等の改善を必要とされる方は、年間を通してお申込みいただけます。なお、申込状況によっては、実施するまで1～2か月かかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### 申込条件

次の①、②、③の全てを満たしていることが条件となります。

- ① 次のア、イ、ウのいずれか1つ以上に該当する方が居住している
  - ア. 65歳以上の方
  - イ. 4級以上の「身体障害者手帳」（視覚、聴覚、肢体不自由）の交付を受けている方
  - ウ. 恩給法別表第1号表ノ三第1款症以上の「戦傷病者手帳」の交付を受けている方
- ② 家賃、共益費、駐車場使用料の滞納がない
- ③ 建替事業化住宅の住戸ではない



### 申込方法

申込書は、管理事務所・窓口センターでご用意しています（申込書の郵送をご希望の方は「JKK東京 お客さまセンター」へ「申込書の郵送を希望」とお申し付けください）。

申込書に必要事項をご記入のうえ、管理事務所または管轄の窓口センターへお申込みください。

※身体障がい者または戦傷病者の方は、そのことを証明できる書類（「身体障害者手帳」または「戦傷病者手帳」の氏名、住所、等級がわかる部分のコピー等）が添付書類として必要になります。

### お問い合わせ先

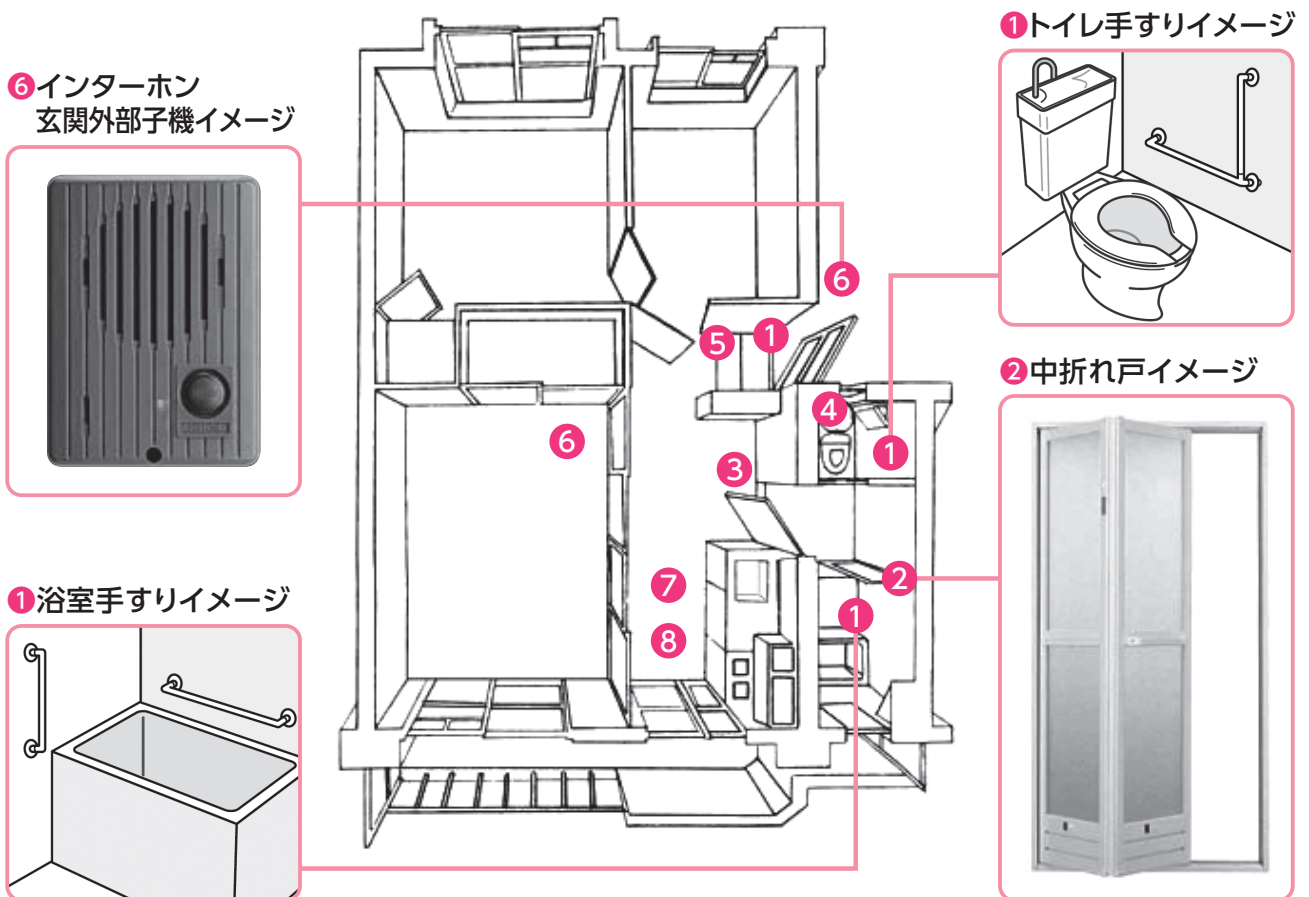
**8ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①  
までお問い合わせください**



## 改善工事の内容

次の改善工事から、必要とされる項目についてお申込みいただけます。

- ① 玄関、トイレ、浴室に手すりの設置 (65歳以上の方、視覚障がいの方、肢体不自由の方が対象となります)  
※肢体不自由の方は上記以外の場所についてもご相談いただけます
- ② 浴室の内開き戸を中折れ戸等に改修
- ③ 洗面所入口のまたぎを解消 ※1階住戸のみとなります
- ④ トイレにコンセントの設置 ※浴室と一体型のトイレには設置できません
- ⑤ 玄関付近に照明器具の設置 (住戸内) ※玄関専用の照明器具がない場合のみとなります
- ⑥ 玄関にインターホンの設置 (玄関外部子機に非常警報装置付)
- ⑦ 台所に火災報知器 (回転灯付) の設置 ※聴覚障がいの方が対象となります
- ⑧ 台所にガス漏れ警報機の設置



※すでに当公社により設置している設備については、お申込みできません (手すりを除きます)。

※住宅により、仕様が異なります。

※建物の構造上の理由等により、ご希望の場所に設置できなかつたり、お断りすることがあります (ユニットバスに手すりの設置など)。



## 「50年以上お住まいのお客様へ」 畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応

- 昨年9月2日に修繕費用負担区分の見直しを行った、畳、ふすま、塗装、ビニールクロス(以下「畳床等4項目」といいます。)の修繕対応については、お客様から一斉に修繕のお申出をいただいても対応することが困難なため、令和元年9月2日時点で継続居住年数が50年を超える方から順次対応をしております。  
現在、非常に多くのお申込みを頂いており、調査から修繕までにお時間を頂いている状況です。
- 居住年数が50年を超え、「畳床等4項目」の修繕をお申込みする場合でも、以下の事例に該当するお申込みにつきましては、公社負担での修繕はできないため、あらかじめご了承願います。

項目	お客様のご負担で修繕していただく事例
① 畳床の取替え	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 畳表・縁の擦り切れ、変色</li> <li>■ 水をこぼしたことによる腐食</li> <li>■ タバコ等によるコゲ穴</li> <li>■ ピアノなど重量物によるへこみ</li> <li>■ ダニの発生</li> </ul>
② ふすま・障子(骨・縁)の取替え	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 開閉に支障がない反り、破損</li> <li>■ ふすま・障子紙の汚れ、破損</li> <li>■ 日焼け等によるふすま・障子紙の変色</li> </ul>
③ 壁・天井・建具の部分塗装	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 浴室以外の居室・台所(壁・天井)で下地材に影響のないはがれ</li> <li>■ カビによる汚損</li> </ul>
④ 壁・天井のビニールクロスの部分張替	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 下地材に影響のない部分的なはがれ</li> <li>■ 日焼け等による変色</li> <li>■ カビによる汚損</li> </ul>

※修繕等の実施に伴って家具の移動が必要となった場合の移動作業や費用はお客様負担です。

# フレイル予防に!

## 運動編：第4回 座りながらストレッチ

『フレイル』とは、加齢とともに、心身の活力(筋力、認知機能など)が低下し、要介護になってしまう手前の状態のことです。

正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

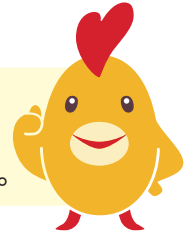
運動・バランスの良い食事などにより筋力の低下を抑え、健康寿命(健康で自立して暮らせる期間)を延ばして、趣味や外出を楽しめる身体づくりをしましょう。

運動編第4回として、座ったままストレッチを紹介します。

### ストレッチとは…

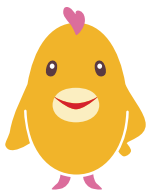
筋肉を伸ばし、柔軟性を高める体操のことです。

身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整える等の目的で行ないます。



### 注意

- 力を入れない
- 呼吸を止めない
- 反動で勢いをつけない
- 伸ばしている部分(筋)を意識する
- 無理をしない



### 効果

- 柔軟性をつける
- 基礎代謝を上げる(体温を上げる)
- 血液循環を良くする
- リラックスできる
- 関節の可動領域が広がる

### 上半身

#### ①イスに浅く腰掛ける

※キャスターなど付いていない、動かないイスを使う

#### ②ばんざいをする様に両手を上に上げる

※無理して上げようとはせず、可能なところまで上げる

#### ③少し、上体を反らすような感じで10秒キープ

※10秒は、あくまでも目安、1秒でも2秒でもOK

※反らしすぎない

※呼吸を止めないで、深呼吸

#### ④両手を下ろす

#### ⑤①～④を2回から3回くり返す



### 下半身

#### ①イスの中ほどに腰掛ける

※キャスターなど付いていない、動かないイスを使う

#### ②片足を前に伸ばす

※足の裏は両足床に着けておく

※伸ばした足の膝は、できるだけまっすぐにする

#### ③伸ばしていない方の足の太ももに両手を置き、ゆっくり上半身を前に倒して10秒キープ

※10秒は、あくまでも目安、1秒でも2秒でもOK

※無理して倒さず、気持ちの良いところまで倒す

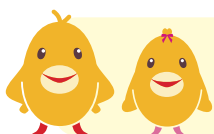
※呼吸を止めないで、深呼吸

#### ④上半身を戻し、反対側の足も同様に行なう

#### ⑤①～④を1セットとし、2回から3回くり返す



左右バランスよく行ないましょう!



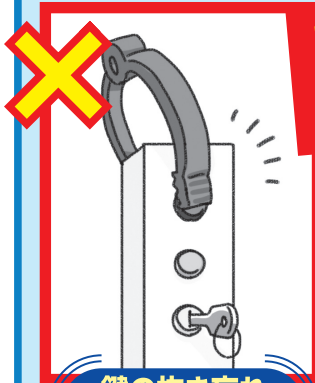
ストレッチは、無理をせず、少しずつでもコツコツおこないましょう。そして、硬くなった筋肉を柔らかくし、運動能力を高めましょう。

# 機械式駐車場

## 危険な使い方、していませんか？

機械式駐車場では車を載せて動かすために大きな力が働くので、ひとたび事故が生じた場合には、重大事故につながる危険性があります。駐車場を利用する場合には、駐車場内での事故を防ぐため、注意して安全に利用しましょう！

手で押していないと万一のときにすぐ止められないよ！



鍵の抜き忘れにも注意！

操作ボタンは布団ばさみ等で固定しない

子供から目を離さない



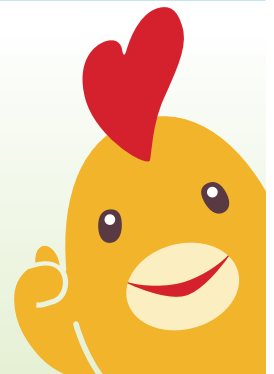
子供が入り込んで遊んでいることも！

操作する前には中に人がいないか確認

パレット上で荷物の出し入れ等をしない

駐車場内はゆっくり運転してね！

操作カギの抜き忘れにご注意ください



# 各種手続きのご案内

ご入居中にご家族の構成や連帯保証人に変更があった場合等はお手続きが必要です。

## 名義変更申請

賃借人の死亡ややむを得ない転出等により同居者に名義を変更しようとするときに申請します。

## 連帯保証人変更申請

連帯保証人の変更(家賃等保証制度の利用)をしようとするときに申請します。

※令和2年4月1日より施行される改正民法に伴い、連帯保証人変更申請書の書式が新しくなりました。今後は、個人の連帯保証人へ変更する場合の保証の上限額となる「極度額」を記載した申請書を郵送にてお渡します。

## 登録事項変更届

賃借人、同居者又は連帯保証人の届出事項と緊急連絡先に変更が生じたときに届出ます。

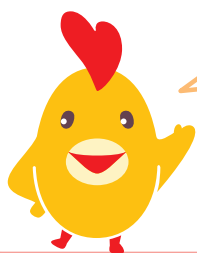
## 家族増減員届

出生、死亡又は転出等により同居者の構成に変更が生じたときに届出ます。

\*各申請・届については、資格要件や条件があります。事前にお客さまセンターにお確かめの上、お手続きをお願いします。

\*書類の提出方法は、管理事務所又は管轄の窓口センターへ直接提出するか管轄の窓口センターへ郵送する方法があります。書類提出時は、必ず提出者の本人確認をさせていただきますので、来所される際は、本人確認できる書類をお持ちください。

\*申請・届の書類とともに添付書類のご提出が必要な場合がありますが、その際には個人番号(マイナンバー)が記載されていない書類をご提出ください。(※住民票については、特に記載を希望しなければ、個人番号は記載されません)



ホームページからダウンロードできます

- 証明書交付兼契約書再交付申請
- 登録事項変更届
- 家族増減員届



▲ 用紙ダウンロード

公社住宅にお住まいのお客様から多く寄せられる  
お手続き等に関するご質問を、Q&A形式でホームページに掲載中!



賃借人が亡くなりました。  
同居している家族は、  
何か手続きが必要ですか?



住宅の家賃額の  
証明書は発行して  
もらえますか?



▲ よくあるご質問

お問い合わせは、8ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで

# 家賃等の支払いは口座振替をご利用ください!

## らくらく

毎月7日に  
当月分を指定口座から  
自動で振替!



## あんしん

銀行の窓口  
に支払いに行く手間ナシ!  
払い忘れもナシ!

### 口座振替 3つのメリット

## かんたん

申込用紙に記入して  
銀行へ提出すると  
約2ヶ月後から開始!



#### 口座振替の申込用紙

ご自宅にお送りしますのでJKKお客さまセンターにご連絡ください。お手続きは2ヶ月程度で完了します。

ホームページでお手続きに関するご質問をQ&A形式で掲載中!



こちらから→

## 「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)

### ①各種お手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談

●ナビダイヤル

 **0570-03-0031**

●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**



### ②修繕のお申込み、お問い合わせ

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

●ナビダイヤル

 **0570-03-0032**

●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**



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