



もくじ

- ◆ 熱中症に注意しましょう 1
- ◆ 経口補水液の作り方 2
- ◆ フレイル予防! 3
- ◆ 台風に備えましょう! 4
- ◆ 蚊を防除して快適な夏を! 4
- ◆ ゼロエミポイント 5
- ◆ 高齢者向け見守りサービスのご紹介 6~7
- ◆ 共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について 8
- ◆ 給湯設備取替工事についてお知らせします 9
- ◆ 「あんしん居住制度」のご案内 10
- ◆ 住宅土地統計調査 11
- ◆ 口座振替のご案内 12
- ◆ 「JKK 東京 お客さまセンター」の電話番号 12

本格的に暑い季節になりました。気温・湿度の高い日や、急に気温の上昇した日は、熱中症にかかる危険があります。以下の点に注意して熱中症の予防対策をしましょう!

熱中症予防のポイント

● 暑さを避ける

エアコンや扇風機を上手に使い、室温調整をおこないましょう。

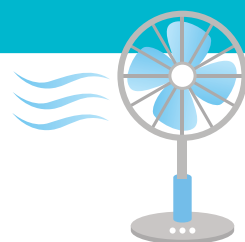
● 日頃からの健康管理

日頃から体温測定や、健康チェックをおこないましょう。平熱を知ることで体調の変化を察知できます。体調が悪いときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

● 水分補給

のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。体力づくりの運動や作業をおこない、大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずにとりましょう。

※高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう!
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



こんなときは、ためらわず
救急車を呼びましょう!
・意識がおかしい
・自分で水分が取れない



脱水予防に

家庭でできる 経口補水液の作り方

材 料

- ・水 500ml
- ・砂糖 20g (ペットボトルキャップすりきり4杯)
- ・塩 1.5g (ペットボトルキャップ 1/3杯)
- ・レモン果汁 (お好みで 小さじ1程度)

作 り 方

- ① ペットボトルの水に、分量の砂糖・塩・お好みでレモン果汁を加えます。
- ② キャップをして、良く振り混ぜます。



脱水について

熱中症が増える季節は、のどの渴きを感じる前に水分を補給しましょう。また、体の水分保持の観点からも1日3食の食事は大切です。欠食しないようにしましょう。

塩分と糖分のバランス



体に水分とミネラルを効率よく吸収させるためには、糖分と塩分のバランスが大切です。砂糖と塩の比率を変えると、水分の吸収率が落ちてしまいます。

保存方法と保存期限



手作りの経口補水液は、冷蔵庫に保管して1～2日以内に飲み切るようにしてください。ペットボトルに直接口を付けた場合は、当日中に飲み切りましょう。

※主治医より、食事制限や水分制限・塩分制限などを指示されている方は医師の指示のもとご利用ください。

真夏の暑さや湿度の高さにより食欲が無くなってしまった時には、「甘酒豆乳ドリンク」もおすすめです。

【公式】JKK 東京 YouTube チャンネルでは、甘酒豆乳ドリンクの作り方の動画を配信しています。ぜひご活用ください!



フレイル予防!

くすりとフレイルの意外な関係

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

私たちを守ってくれる「くすり」はとても大切です。高齢になると、複数の病気を抱える人が増え、くすりの数が増えていくため、「くすり」との付き合いかたには注意が必要になります。

私たちのからだは高齢になるほど、肝臓や腎臓の働きも弱くなります。この結果、くすりを分解し、体の外に出すのに時間が掛かるため、思わぬ副作用が出やすくなります。また、くすりの数が多いと飲み忘れや飲み過ぎにつながります。

くすりを多く服用しているために、副作用を起こしたり、くすりをきちんと飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」と呼び、将来の筋肉量や筋力が減少した状態「サルコペニア」になりやすいことがわかっています。フレイル予防においてもくすりとの付き合いかたは非常に大切なのです。

くすりを飲んでいて、気になる症状がある時には、自分の判断でやめたり、減らしたりはせずに、必ずかかりつけ医や薬剤師に相談してください。日頃から、お薬手帳を1冊にまとめて持ち、いつ頃からどのような症状が出てきたのか、メモしておきましょう。



台風に備えましょう！

バルコニーに私物を置いていると、強風で倒れてガラスを破損することがありますので、あらかじめ部屋の中に入れておいてください。

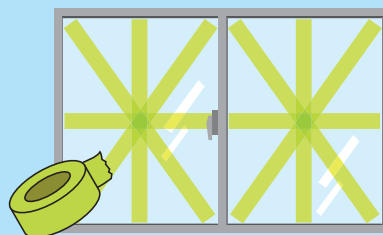
また、バルコニーの排水口が詰まっていると水が流れませんので定期的にゴミなどは取り除いておいてください。

サッシから雨水が入ってくる場合は、布類やビニールなどで浸水しないよう処置してください。

災害等への備えについて

JKK 東京ホームページに掲載しています。

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



蚊を防除して快適な夏を！

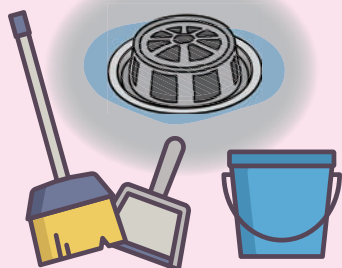


夏の訪れとともに蚊の多い季節になってきました。近年、蚊の媒介する感染症が身近で発生する事例が報告されています。

日頃から蚊の発生防止に努めましょう。

たまり水をなくす

排水口等をこまめに掃除し、蚊の幼虫の発生を防ぎましょう



肌の露出を控える

長袖シャツ、長ズボンを活用するなど、肌の露出を控えるようにしましょう



忌避剤を使用する

虫よけスプレーなどの忌避剤は肌等に塗って蚊の吸血行動を阻止する薬剤です。使用する際は、使用上の注意をよく守りましょう



東京都環境局からのお知らせ

HTT ④減らす①創る①蓄める を進めよう!

電力をHTT (④減らす・①創る・①蓄める) する取り組みは、気候危機対策だけでなく、中長期的なエネルギーの安定確保につながります。東京都では都民・事業者の皆さんと一緒にHTTに取り組んでいきます。

特に、冷房の使用などで電力消費量が多くなりやすい夏は電力の削減 (④) がポイント!

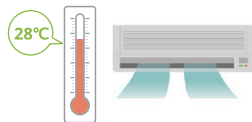
家族みんなで暮らしを見直し、工夫することで地球にも家計にもやさしい省エネに取り組みましょう! ご協力をお願いします。



電力を④減らす 少しの工夫で大きな成果 わが家の省エネを始めましょう!

①冷房時の室温は28℃を目安に 約1,100円節約

エアコン (冷房時) の風向きを上向きにし、扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環させると効果的です。すだれ等による日差しのカットでも冷房効果が高まります。



③夏は冷蔵庫の庫内温度を「強」から「中」に 約2,200円節約

夏以外は「弱」にするとさらに効果的。



②エアコンのフィルターをこまめに掃除 約1,100円節約

月2回を目安にフィルターを掃除しましょう。目詰まりすると吸い込む空気の量が減り、冷やす力が弱くなります。

④電気便座の設定温度や洗浄温水の温度を低くする 約1,400円節約

タイマーや節電モード機能が付いている場合は設定しましょう。

の値は一般の家庭における年間の節約金額 (目安) です。

その他のHTT (④減らす ①創る ①蓄める) の取組は東京都環境局のHPに掲載しています。
https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

東京HTT

検索



より省エネ性能が高い家電への買い替えで東京ゼロエミポイントがもらえます!

家電製品の省エネ性能は年々進化しており、買い替えにより大きな省エネが図れます。対象製品に買い替えると最大2万6,000円相当の商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」がもらえます。令和5年4月以降購入分からポイントが約2割アップしました。ぜひご活用ください。

対象機器等	最大ポイント数	
エアコン	23,000	
冷蔵庫	26,000	
LED照明器具	対象製品のみ	4,000
	対象製品及び取替作業費	6,000



東京ゼロエミポイント

検索

■節電・省エネの取り組みについてのお問い合わせ先

東京都環境局 家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533

■東京ゼロエミポイントについてのお問い合わせ先

東京ゼロエミポイントコールセンター ☎0570-005-083 (ナビダイヤル)

受付時間: 9時~17時 (年末年始を除く) ☎03-6634-1337

高齢者向け「見守り」

公社では、公社住宅における高齢者世帯の増加を踏まえ、事業サービスを提供しております。

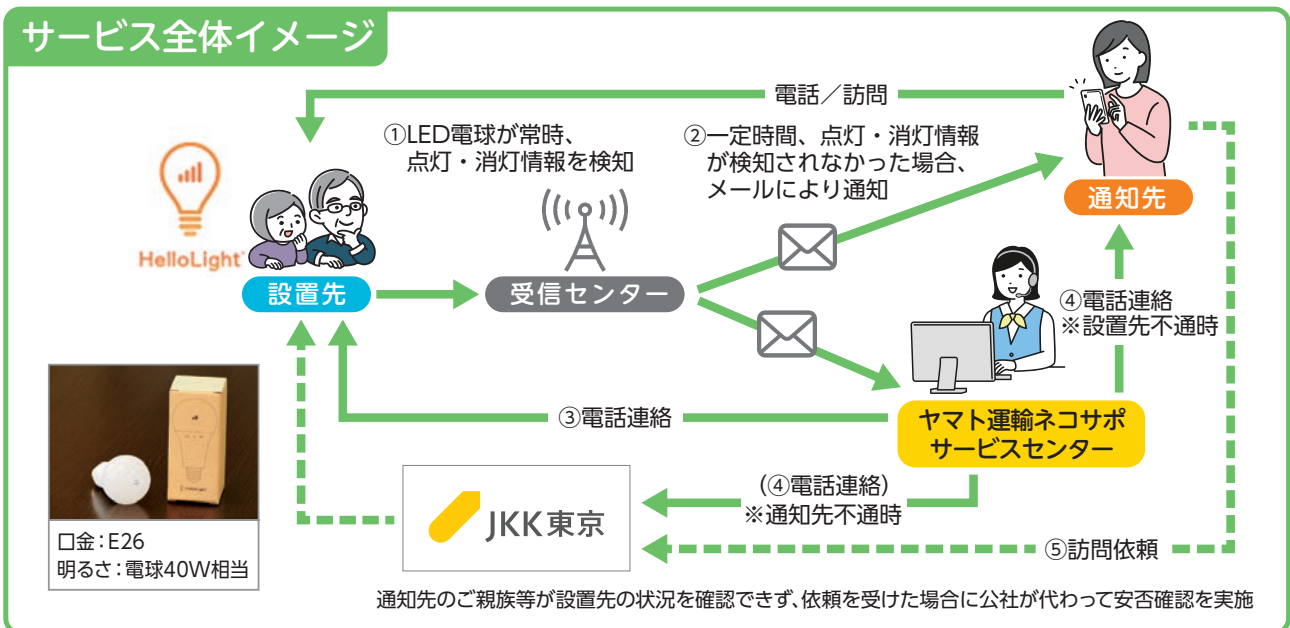
ご利用を希望される方は、各事業者のお問合せ先へお申し込み

ヤマト運輸「クロネコ見守りサービス」

月額
1,078円(税込)

通信機能を備えたLED電球「ハローライト」を日常的に使用するトイレ等に設置し、一定時間、点灯・消灯が確認できなかった場合、事前に登録いただいた通知先へご連絡いたします。

サービス全体イメージ



前日9:00～当日8:59の間に電球のON/OFFが確認できない場合に異常を検知し、当日朝9:00～10:00の間に事前設定した通知先へメールでお知らせ。

お申込み・お問合せ先

ヤマト運輸ネコサポサービスセンター

電話：0120-545-425

受付時間 9:00～18:00

以下のQRコードにアクセスしていただくとお申込み画面に進みます。



サービス」のご紹介

者2社と提携し、センサー等の機器による見守り

ください。

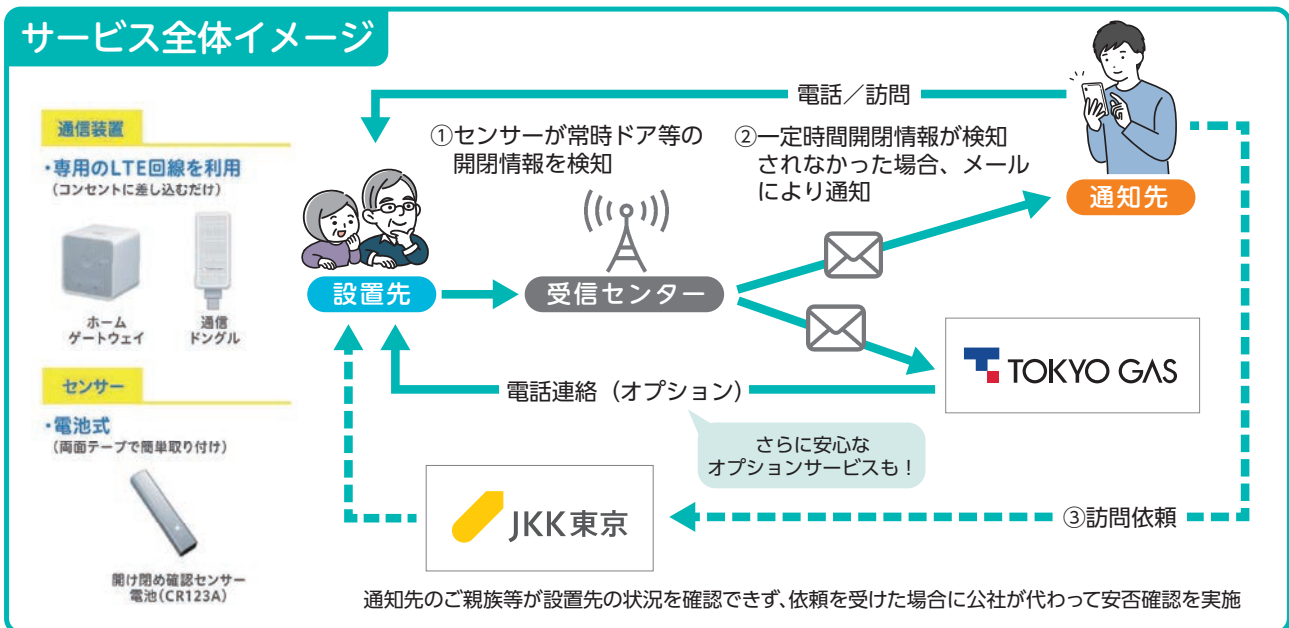


東京ガス「もしものたより」

月額
990円(税込)

開け閉めが確認できるセンサーを日常的に使用するトイレのドア等に設置し、一定時間、開閉が確認できなかった場合、事前に登録いただいた通知先へお知らせいたします。また、お身体の心配事を相談できる無料の電話健康相談もついています。

サービス全体イメージ



前日8:00～当日7:59の間にドア等の開閉が確認できない場合に異常を検知し、当日朝8:00～12:00の間に事前設定した通知先へメールでお知らせ。

お申込み・お問合せ先

東京ガス株式会社 ステーション24

電話：0120-117744

受付時間 9:00～17:00 (日・祝日を除く)

以下のQRコードにアクセスしていただくとお申込み画面に進みます。



共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について

1 共用廊下、階段に物を置くのはやめましょう

共用廊下や階段は重要な避難路です。荷物や自転車等が置いてあると、日常の通行の妨げになるだけでなく、火災等で避難するときの障害になります。

2 防火扉の開閉に障害となる物を置いてはいけません

防火扉の前に物が置いてあると、防火扉が機能せず延焼につながるの、絶対に物を置かないでください。防火扉の前に物を置いている場合は、片付けてください。

3 戸境板等の付近に物を置かないようにしましょう

バルコニーの戸境板や階下へ下りる避難ハッチは、火災等があった場合の避難口として設置されています。それらの付近に障害物があると、避難の妨げになるので、物を置かないようにしましょう。

4 バルコニーに布団・洗濯物等を干すときは落下に注意しましょう

布団・洗濯物等はバルコニーの内側に干し、風で飛ばされないようしっかりと固定してください。

また、バルコニーの柵の上に物を置いたり、バルコニーの柵に物をかけたりするのは、落下の危険があるのでやめましょう。

5 バルコニーの床に水は流さないようにしましょう

バルコニーの床は完全防水をしていません。ここに水を流すと、下階へ漏水するおそれがあります。また、排水口の目皿に泥やゴミがたまっていると、雨水が詰まり漏水の原因になるので、定期的に掃除してください。

6 バルコニーでの喫煙はお控えください

バルコニーや共用廊下、階段での喫煙は、臭いや煙が広がって、近隣の方の迷惑や受動喫煙になることがあります。

また、タバコの不始末により、洗濯物やふとんなどに燃え移る可能性があり、大変危険です。



給湯設備取替工事に関してお知らせします

● 会社が給湯設備を設置したお部屋について

昭和58年度以降に建設した住宅は、管理開始当初からすべてのお部屋に給湯設備（給湯器、風呂釜）を設置しており、更新時期が到来した際は、計画修繕により会社が取替工事を行っております。

昭和58年度以前に建設した住宅は、管理開始時点で給湯設備を設置しておらず、あき家補修工事等において会社が給湯設備を設置しています。このため、同じ住宅内でもお部屋ごとに設置した時期が異なることから、更新時期が到来したお客様ごとに個別にお知らせし、取替工事を行っております。

※お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置されている場合は、対象外となります。

● お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置したお部屋について

当会社による浴槽・給湯設備の取替を希望される場合は、下記によりお申し込みを受け付けております。

※取替前の浴槽・風呂釜の撤去費用はお客さまのご負担になります。

「浴槽・給湯設備設置工事」の申し込みについて

対象世帯	お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置されているすべての世帯
家賃	現在お支払いいただいている家賃の4%相当の増額となります。ただし、1点給湯（浴室）は3%相当となります。
給湯方式	一部の住宅を除き、2点給湯（浴室及び台所）となります。 ※南砂住宅、建替選定住宅及び事業化住宅については、1点給湯（浴室）となります。

工事をお待ちいただいているお客さまにおかれましては、順次対応しておりますので、今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先

● 給湯方式等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②まで

● 申込書の内容等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで

※申込書については、お住まいの住宅の管理事務所で配布・受付いたします。

令和5年6月号（No.60）訂正のお知らせ

令和5年6月号（No.60）に掲載しました下記の工事について、住宅名に記載漏れがありましたので、追加してお知らせいたします。

工事項目 / 工事内容	住宅名	
巨大樹木剪定 巨大樹木の剪定を行います。	鷺宮西住宅	コーシャハイム千歳烏山
	江古田住宅	コーシャハイム八王子緑町
	祖師谷住宅	横川町住宅
	大蔵住宅	昭島田中町住宅
	烏山北住宅	

※令和5年6月号（No.60）に掲載しました「巨大樹木剪定」を実施する住宅については、現在のところ変更はありません。

東京都防災・建築まちづくりセンターからのお知らせ

高齢者等居住支援事業

あんしん居住制度のご案内

住み慣れた住宅、住み続けたい地域でのあんしん生活を支えます！

預り金タイプ

お住まいでの「見守り」を実施します。1年ごとの更新です。

A 見守りサービス

利用料 49,100円/年
事務手数料 6,600円/年
安否の確認、緊急時に出動

あらかじめ一定の費用をお預かりして、死亡時に葬儀・残存家財の片付けのサービスを実施します。契約期間は5年間で更新も可能です。

B 葬儀の実施

預り金 297,000円
事務手数料 55,000円/5年
遺体搬送、火葬、遺骨引渡し等

C 残存家財の片付け

預り金 154,000～616,000円
事務手数料 55,000円/5年
家具・家電・その他物品を片付け

BとC両方を契約した場合も、事務手数料は55,000円になります。

※ ABCのサービスは、単独でも、組み合わせでも、ご利用できます。

※ Cの残存家財の片付けの預り金は、お住まいの住宅の面積により異なります。

月払いタイプ

月々4,000円のお支払いで、死亡時に葬儀・残存家財の片付けのサービスを実施します。

B・Cのセット
の契約です

B 葬儀の実施

遺体搬送、火葬、
遺骨引渡し等



C 残存家財の片付け

家具・家電・その他
物品を片付け



利用料 4,000円/月 事務手数料 11,000円/年

※ 以下の①～③の全ての要件を満たした方が対象です

- ① ご契約時点で79歳以下の方
- ② 東京都内（島しょを除く）の賃貸住宅（戸建て住宅を除く）に居住、あるいはこれから居住する方
- ③ 健康状態等に関する「告知事項」に該当する方

※ 上記の料金には、すべて消費税が含まれています。

お問合せは

ご希望の方に、詳しいパンフレットをお送りします。お気軽にお電話ください。

公益財団法人 東京都防災・建築まちづくりセンター

電話：03-5989-1784

令和5年

住宅・土地統計調査を実施します

住宅・土地統計調査とは・・・

- ◆ 「統計法」(国の統計に関する基本的な法律) に基づいた基幹統計調査です。
- ◆ わたしたちの住生活に関する様々な施策のための基礎資料を得ることを目的としています。
- ◆ 昭和23年から5年ごとに行われており、今回が**16回目**になります。
- ◆ 全国で約340万世帯を対象 として行う大規模な統計調査です。

～ 調査の流れ ～

※調査の対象とならなかった世帯へは、調査書類は配布されません。

9月上旬～中旬

東京都知事が任命する調査員が、
調査対象となる地域に居住する世帯
へ「調査のお知らせ」を配布します。

9月下旬

調査対象となった世帯へ、調査書類を配布します。回答へのご協力をお願いします。

回答方法は3通り

インターネット回答



郵送で提出



調査員に提出



※ この調査ではインターネットでの回答をおすすめしています。

〈個人の情報は守られます〉

統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員を始めとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。



守秘義務

調査に従事して知り得た個人や団体の秘密を漏らしてはならない。



利用制限

統計作成の目的以外に、調査票の記入内容を利用したり、提供してはならない。



適正管理

記入された調査票を適正に管理するための措置を講じなければならない。



調査の結果は「耐震や防災を中心とした都市計画の策定」や「空き家対策条例の制定」等に利用されます。

お問合せ

東京都総務局統計部人口統計課 電話：03-5388-2532

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

口座振替 お手続き 方法

① 用紙に記入

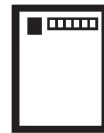


② 銀行に提出



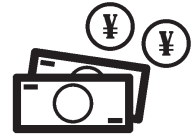
③ 通知が届く

※振替開始月初旬



④ 振替開始

※当月分毎月7日引落し



※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

下記「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コードを読み取ると口座振替に関するページがひらきます。



「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。お急ぎでない方は他の時間
帯をご利用ください

お手続き等に関する
よくある質問はこちら



 / 【公式】JKK 東京 東京都住宅供給公社

父娘の新しい一歩を支える JKK 東京のショートストーリー。
YouTube 公式チャンネルにて公開中！

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>

