



JoyLiV PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

【发行】东京都住宅供給公社 公社住宅事业部 公社管理課
邮编150-8543 东京都涩谷区涩谷1-15-15 涩谷美竹公寓

今年の夏は 沸とう京

引用自环境局HP

“地球温室效应的时代已经结束，地球沸腾时代已经到来。”正如联合国提出的警示一样，气温逐年上升，中暑风险越来越高。

东京都中暑对策门户网站中刊登了关于中暑的信息及对策。

东京都中暑对策门户网站



目录

◆ 预防中暑的要点	1
◆ 开设JKK生活助理“乘凉处”	2
◆ 管理营养师推荐 预防夏乏食谱	3
◆ 预防衰弱！	4
◆ 为台风做准备！	5
◆ 做好防蚊工作，度过舒适夏日！	5
◆ 改建事业的相关通知	6
◆ 我们会对热水供应设备更换施工进行通知	7
◆ 关怀服务介绍	8・9
◆ 东京都环境局的通知	10
◆ 2024年全国统计结构调查	11
◆ 账户汇款的指引	12
◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12
◆ JKK东京官方Instagram的介绍	12



预防中暑的要点

在气温、湿度较高，以及气温突然上升时，任何人都有中暑的危险。
请注意下述要点，做好预防中暑的对策！

查看警惕中暑警报！

发布警报时，请尽量减少外出，避开高温



频繁补充水分及盐分

被经常就诊的医生限制水分及盐分摄取时，请充分咨询并遵从医生指示



同时使用空调与风扇等，调节至适当的温度

请勿过度节电，在夜间也充分使用电力



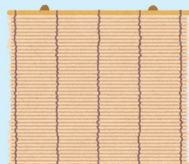
用冷毛巾或冰枕等给身体降温

请冷却脖子、腋下、腹股沟等部位



使用遮光窗帘及竹帘等

请充分遮蔽日光，并通风



请多关注周围人士，并主动打招呼！

请向高龄人士等中暑风险较高的人士打招呼



注意充足睡眠及营养均衡的饮食



此时请不要犹豫，赶紧呼叫救护车！

- ◆ 意识模糊
- ◆ 无法自己补充水分

119番



无需预约
免费
自由出入

乘凉处

为预防中暑，我们将开放有冷气的社区沙龙，作为临时躲避酷暑的“乘凉处”。

举办地点、举办时间

-  辰巳 AKEBONO 住宅 8月20日（星期二） 10点~12点
-  KOSHA HEIM 中村北 8月20日（星期二） 下午1点半~下午3点半
-  越中岛住宅 8月28日（星期三） 10点~下午3点
-  前野町第二住宅 8月30日（星期五） 10点~下午3点
-  小金井本町住宅 8月每周三 10点~12点

当天还将举办手工活动等♪

详情请参阅各个住宅发布的活动宣传单。

好好吃饭，预防夏乏！

做菜时也不觉得热

微波涮猪肉沙拉

#维生素B1

#蛋白质

#清爽

#1日所需蔬菜的1/3

#预防夏乏

◎夏日饮食容易偏向于面类等碳水化合物，引发维生素B1不足。

据说一旦维生素B1不足，就容易感到疲劳或倦怠。

富含维生素B1的食品有猪肉、大豆制品、黄绿色蔬菜等。

此外，维生素B1是水溶性维生素，过分摄取时会通过尿液排出，因此必须通过每顿饭经常补充。

在这个太炎热而不愿意进厨房的季节，推荐您使用微波炉做饭。微波炉做饭不会让厨房变热，还可以减轻体力负担。

好好吃饭，精力充沛地度过夏日吧。



材料（2人份）

- 猪肉（五花肉，涮猪肉用） 200克
- 豆芽 1袋 200克
- 豆苗 ½袋 50克
- 料理酒 1大勺
- 小葱 按口味加

★蘸料

柚子醋、面汁、沙拉酱等，按口味使用

做法

- ① 将水和猪肉加入耐热容器，松松地覆上保鲜膜，用微波炉加热。
(使用600w时为7分钟左右；500w时为8分钟左右。)
- ② 用筷子将熟了的猪肉拨开，放入铺有厨房纸的盘子里，沥去汁水。
- ③ 将豆芽与对半切开的豆苗码放在耐热盘中，淋上日本酒，松松地覆上保鲜膜，用微波炉加热。(使用600w时为3分钟左右；500w时为4分钟左右。)
- ④ 将猪肉与豆芽、豆苗装盘，按口味撒上小葱即可。

※微波炉的加热时间根据微波炉机种及耐热容器的种类会有所差别，请先确认猪肉已经熟透后再食用。

※微波炉加热后的容器会变得更烫，请在烹饪时小心。

预防衰弱!

真正恐怖的夏季水分不足 关注患有衰弱综合症的高龄人士



衰弱是指身体或心理衰减，淡化社会联系的状态。

预防衰弱有助于延长健康生活的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

要预防高龄人士衰弱综合症，应从“饮食(营养)”、“活动(身体活动)”、“关联(社会参与)”3方面入手。夏天容易食欲减退，如果不频繁补充水分而专注于作业或活动，则有可能因水分不足而陷入脱水状态。重度脱水是非常危险的。

体内大部分的水分储存于肌肉中。高龄人士由于肌肉含量减少，与年轻人相比水分含量也会减少，约占体重的50%左右。患有衰弱综合症的高龄人士的肌肉量进一步减少，因此储存在体内的水分也会减少，容易陷入脱水状态。

此外，一旦食欲低下、进食量减少导致从食物中获取的水分也减少，引发衰弱综合症及脱水的风险就会上升。

为了预防脱水，最重要的就是频繁补充水分。

一天应该摄取的水量包括食物与饮料在内，一共为2升。其中一升左右请通过饮料来摄取。



如果平时爱喝运动饮料或含有盐分的饮料，尤其是患有糖尿病、高血压、肾脏疾病等的人士请向经常就诊的医生咨询。

此外，如果身体水肿或突然尿频，也请向医生咨询。

可以预防脱水与中暑。请务必付诸实践。

为台风做准备!

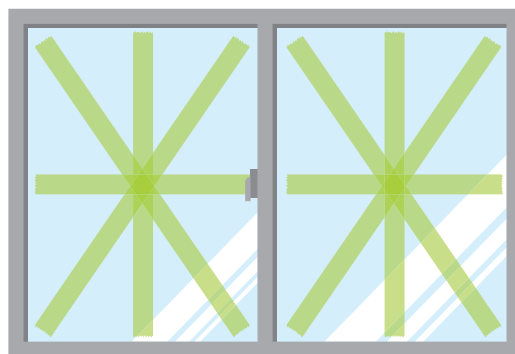
如将个人物品放在阳台上, 可能会被强风吹倒并损坏玻璃, 所以请提前将其放到房间中。

另外, 如果阳台的排水口堵塞, 水就无法流出, 所以请定期清除垃圾等。

如果雨水从窗框渗入, 请使用布类或塑料布等进行处置, 以免浸水。

JKK东京网页上刊登了
防灾措施等。

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



做好防蚊 度过舒适夏日!

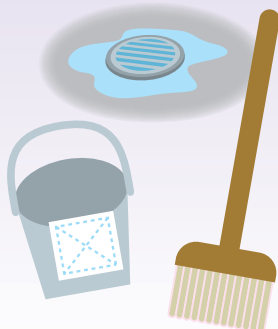


随着夏天的到来, 现在是一个蚊子多发的季节。最近, 有报告称我们身边出现了以蚊子为媒介的传染病例。

在日常生活中努力防止蚊虫侵扰吧。

清除积水

应仔细清洁排水
管等, 让我们预防蚊
子幼虫的爆发。



避免暴露皮肤

利用长袖衬衫、
长裤等, 减少肌肤外
露。



使用驱蚊剂

驱蚊喷雾等驱蚊
剂是一种涂抹于皮肤
等的药物, 可以防止
蚊子吸食血液。使用
时, 请严格遵照使用
注意事项。



改建事业的相关通知

本公司正以建筑年度较早，即将迎来更新时期的住宅为对象，推进以改建为主的重组维修工作。

本次我们筛选出了符合相应条件的住宅，作为 2024 年度的改建事业化住宅，以及预计将在 3 年后着手改建的改建选定住宅，特做如下通知。

1. 2024 年度改建事业化住宅

住宅名称	所在地
乌山松叶通住宅	世田谷区

- ◆ **什么是改建事业化住宅**
就是即将接受改建的住宅，公社会对此类住宅中的住户说明具体的改建计划，并开始办理搬迁手续。

2. 大约在 3 年后开始改建的改建选定住宅

住宅名称	所在地
鹭宫西住宅	中野区

- ◆ **什么是改建选定住宅**
就是预计将在 3 年后着手改建的住宅。被列入计划的住宅将暂停租客招募及计划维修，但仍会进行维持日常生活所必需的维修。

在开展改建事业时，公社会采取如下措施。

- ①对于居住在已明确列入改建选定住宅的住户，公社将下发正式通知。
 - ②在着手开始改建之前，公社会提前约 1 年举办说明会，对具体的改建计划及搬迁方法进行说明，并在现场设立改建事务所，接待住户的个别咨询，届时还请大家理解并支持公社的改建事业。(※)
 - ③对于涉及改建的住户，公社会在寻找过渡住宅的过程中提供中介服务，对搬迁费用等进行补贴，如果住户愿意在改建后重新搬回，公社还将提供一定的租金优惠等。(※)
- ※定期租房合同的客户不在上述②、③的范围内，我们将另外为您提供住房相关的咨询服务。
- 今后还请广大住户理解并支持我们的工作。

我们会对热水供应设备更换施工进行通知

● 关于**公社**装有热水供应设备的房间

1983年以后建造的住宅从管理开始初期，就在所有房间中安装了热水供应设备(热水器、浴炉)，在到达更新时期时，公社通过计划修缮进行了更换工程。

1983年以前建造的住宅在管理开始时并未安装热水供应设备，公社在空房维修工程等时候安装了热水供应设备。因此，同一住宅中各个房间的安装时期不同，我们将单独通知到达更新时期的客户，进行更换工程。

※自行安装浴缸或浴炉的住户不适用。

● 关于**客户**自行安装浴缸或浴炉的房间

如希望公社更换浴缸、热水供应设备，可通过下述方式申报。

※更换前浴缸或浴炉的拆除费用由住户承担。

关于“浴缸和热水供应设备施工”的申请

对象家庭	所有自行安装了浴缸或浴炉的家庭
房租	费用增加额大约为当前房租的4%但是，一处供应热水(浴室)相当于3%。
热水供应方式	除部分住宅外，均为两处供应热水(浴室及厨房)。 ※南砂住宅、改建选定住宅及事业化住宅为一处供应热水(浴室)。

由于采取按顺序施工，请等待施工的居民耐心等待。

咨询方式

● 热水供应方式相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②

● 申请书内容相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①

※关于申请书，由所居住住宅的管理事务所负责发放及受理。

面向高龄人士的

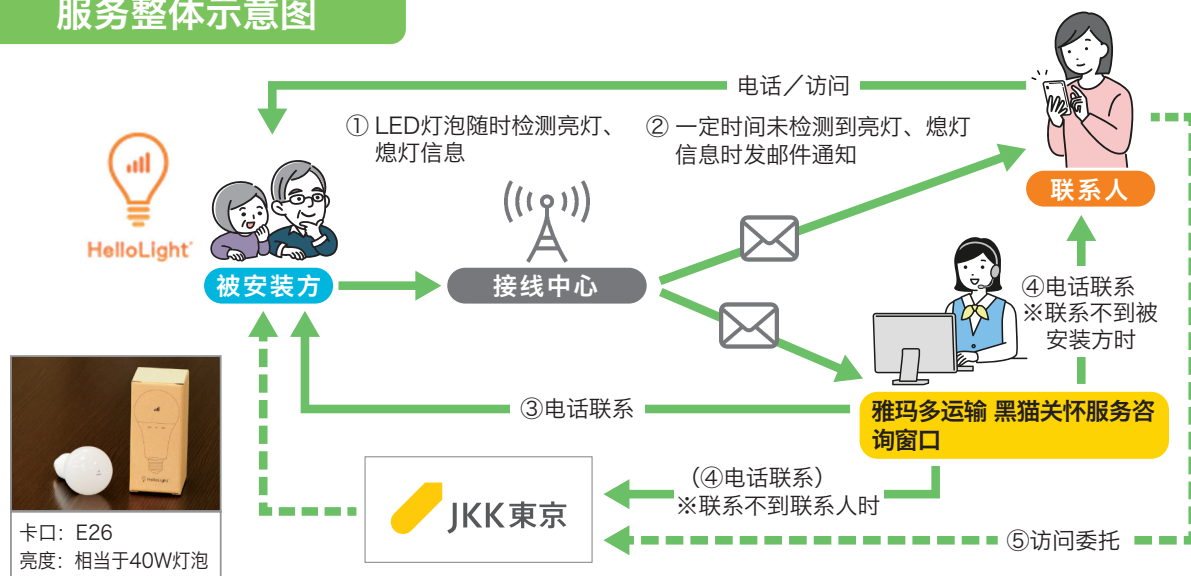
随着公社住宅的高龄人士家庭增加，本公司与两家企业合作，如希望使用该服务，请联系各家企业。

雅玛多运输 “黑猫关怀服务”

月額
1,078日元
(含税)

将具备通信功能的LED灯泡“HelloLight”安装到日常使用的厕所等处，当一定时间无法确认亮灯、熄灯时，通知事先注册的联系人。

服务整体示意图



若作为联系人的亲属等无法确认被安装方的状况，且收到了委托时，由公社代为实施安全确认

若在前一天9:00～当天8:59之间未能探测到电灯开关，则视为异常，将在当天早晨9:00～10:00间通过邮件通知预设的联系人。

申请、咨询方式

雅玛多运输 黑猫关怀服务咨询窗口

电话: 0120-86-2220

受理时间 9:00～18:00 (年末年初除外)

扫描下方二维码
进入申请画面。



“关怀服务”介绍

提供通过感知器等设备进行的关怀服务。

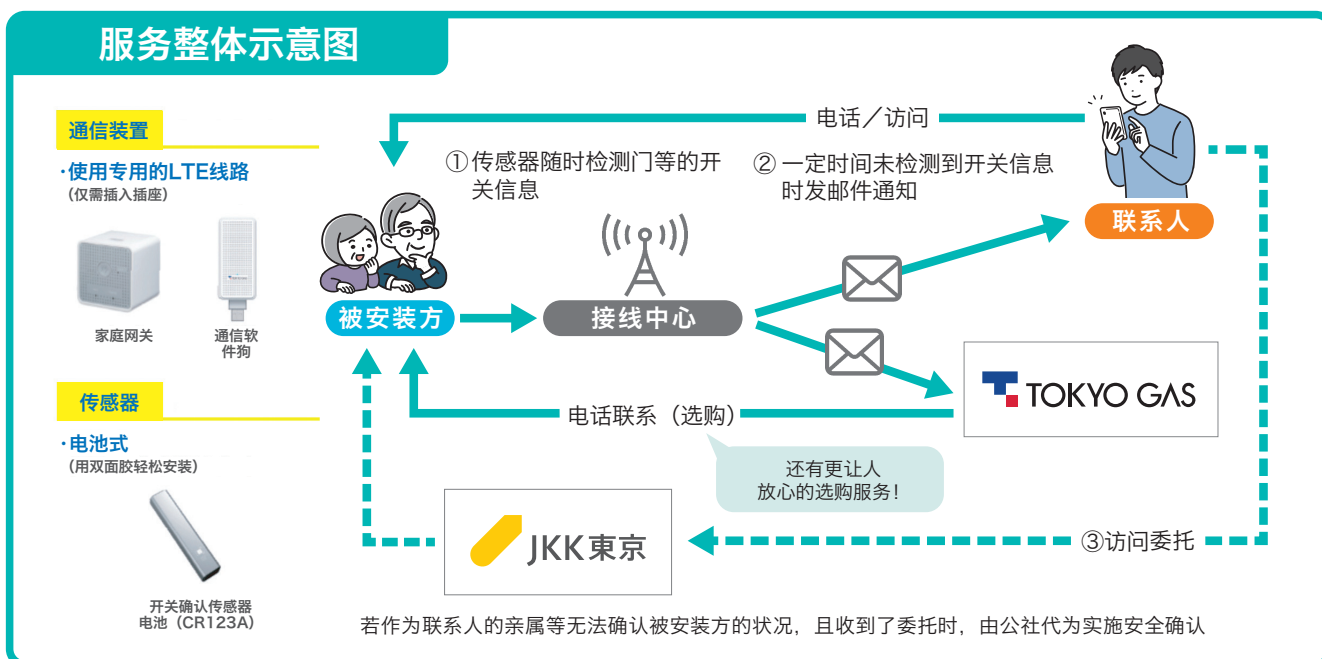


东京瓦斯 “安全联络”

月額
990日元
(含税)

将可以确认开关的传感器安装到日常使用的厕所门等处，当一定时间无法确认开关时，通知事先注册的联系人。此外，附送可咨询身体健康问题的免费电话健康咨询。

服务整体示意图



若在前一天 8:00 ~ 当天 7:59 之间未能探测到房门等的开关操作，则视为异常，将在当天早晨 8:00 ~ 12:00 间通过邮件通知预设的联系人。

申请、咨询方式

东京燃气株式会社 24局

电话: 0120-117744

受理时间 9:00~17:00 (星期日、节日除外)

扫描下方二维码
进入申请画面。



东京都环境局的通知

HTT ㊥削减 ㊦生产 ㊧储存 的实现！

东京都正以关联电力的“HTT”（㊥削减（HERASU）、㊦生产（TSUKURU）、㊧储存（TAMERU））与脱碳的新国民运动“DECO活动（※）”为关键词，以实现脱碳社会及确保能源稳定为目标推进相关举措。

※DECO活动是将含有减少CO₂（DE）、脱碳（Decarbonization）与环保（Eco）的“DECO”和活动、生活组合起来的新词。

尤其在冷气使用等电力消耗增多的夏季，关键是削减（㊥）电力！

和家人一起重审生活并想方设法，实行对地球和家庭收支都有好处的节能活动吧！敬请配合。

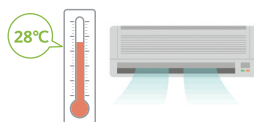
HTT
電力を
へらす
つくる
ため
TokyoTokyo

デコ活

㊥削减电力 小举动大成果 开始我家的节能活动吧！

①开冷气时的室温 以28℃为标准

将空调（冷气）的风向朝上，同时使用风扇或循环器来循环空气是有效举措。使用竹帘等遮挡阳光也可提升冷气效果。



约可节约1,000日元

③夏季将冰箱的内部温度 从“强”调至“中”

夏季以外调至“弱”，更加有效。

约可节约2,000日元



②频繁打扫空调 滤网

每月打扫滤网2次左右。网眼堵塞会导致吸进的空气量减少，降低制冷能力。

约可节约1,000日元

④勿将电视机屏幕设置 得过亮

设置为节能模式，降低屏幕亮度。在调整亮度前，打扫屏幕也很有效果。

约可节约900日元

■ 的值为普通家庭的一年节约金额（估算）。

其他的“HTT”（㊥削减（HERASU）、㊦生产（TSUKURU）、㊧储存（TAMERU））举措刊登于东京都环境局官网。

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html

点击此处查看DECO活动相关官网

⇒ <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>



东京HTT

検索

置换节能性能更高的家电，可以获得东京零排放积分！

家电制品的节能性能逐年进化，通过置换电器可以节省大量能源。置换节能性能强的空调、冰箱等对象产品，可以获得“东京零排放积分”。从提升东京都居民的便利性及加速脱碳化的角度出发，2024年10月以后，将如下更改申请方式并扩充支援内容。详情将于日后在官网等公开。敬请通过网络办理。



东京零排放积分

検索

- 更改为在登记店铺购买对象家电时提交申请，可从销售价格中直接扣除积分对应金额（废弃商品券等的兑换）。
- 置换掉制造15年以上的长期使用家电，可获得追加积分
- 购买特别高效的新家电也纳入对象范围

■ 关于节电、节能举措的咨询方式

东京都环境局 家庭能源对策课

☎03-5388-3533

■ 关于东京零排放积分的咨询方式

东京零排放积分热线中心

☎0570-005-083 (将产生通话费)

受理时间：9点～下午5点（年末年初除外）☎03-6634-1337

令和 6 年全国家計構造調査
権利上の都合により掲載できません

请通过方便的账户汇款方式支付房租等费用

账户转账 手续办理 方法

①填写表格



②提交银行



③收到通知

※账户转账开始月上旬



④开始账户转账

※每月7日自动扣去当月金额



※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式

请拨打第12页“JKK东京客服中心”电话号码①

H P 地址

<https://www.to-kousya.or.jp/>

←扫描二维码可打开账户转账相关网页。



“JKK 东京客服中心” 电话号码

★联系窗口中心时，也请拨打此号码。

受理时间 上午9点~下午6点(星期六、日、节日、年末年初除外)

① 各类手续、支付房租、 居住方式的咨询

●Navi Dial



0570-03-0031

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用
手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2962



② 维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、居住者安危相关的紧急联络为 **24小时365天受理**

●Navi Dial



0570-03-0032

●无法使用Navi Dial电话的客户，或使用
手机免费通话时间、折扣服务的客户

☎03-6279-2963



拨打 Navi Dial 用手机拨打时，不适用于各电话公司的免费通话时间或折扣服务。

※星期一及假日的次日上午9点到10点之间，
可能由于电话忙线而无法接通。非紧急客户
请选择其它时间段

手续等相关常见
问题请见此处

