



JoyLiV PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

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

＼ 做好准备！ ／



防灾用品



发生灾害时,每个人所需的物品都不同。

请根据家庭的具体情况准备储备品。储备量以可维持3天至1周为标准。平时可以稍微多购买一些食物和日用品,并在使用后及时补充,这种“滚动储备”方式可以轻松持续进行备灾。

此外,请准备一个避难背包,以便在紧急情况下能立即带走。

目录

◆ 地震时使用电梯的注意事项	2
◆ 关于实施“应急危险度判定”	3
◆ 请协助参加自卫消防训练	4
◆ 管理事务所营业时间变更通知	4
◆ 关于住宅翻修改建	5
◆ 健康专栏:「睡眠呼吸暂停综合症(SAS)」介绍	6
◆ EV活动举办通知/在YUTOJIRA举办艺术比赛	7
◆ 关于JKK东京的育儿支援	8
◆ 近居安心登记制度/集合! JKK孩子们	9
◆ 在冬季前做好空调准备!	10
◆ [面向残障人士] 停车费减免制度	10
◆ 统计调查	11
◆ 账户转账通知/“JKK东京客户服务中心”电话号码	12

家庭基本“储备物品”

- ☐ 饮用水 (每人每天3升 × 至少3天份※建议准备1周份)
- ☐ 应急食品 (速食米、罐头、即食食品、干面、营养补充品等)
- ☐ 纸盘、纸杯、一次性筷子、保鲜膜、塑料袋
- ☐ 冷藏箱、保冷剂(用于需冷藏物品)
- ☐ 手电筒、电池式灯、干电池
- ☐ 手摇式收音机、
- ☐ 充电宝
- ☐ 便携/简易厕所、卫生纸
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 擦拭身体用湿巾、干洗洗发水
- ☐ 卫生用品(口罩、口腔护理用品)
- ☐ 急救包(创可贴、常备药、药品手册)
- ☐ 运水用储水罐、简易净水器
- ☐ 现金(含零钱)、身份证复印件
- ☐ 地区灾害地图、防灾手册



避难背包内容

- ☐ 饮用水 (几瓶500ml矿泉水)
- ☐ 应急食品 (1天份)
- ☐ 简易头盔或防灾头巾
- ☐ 头灯、手电筒、便携收音机
- ☐ (大容量)充电宝、充电线
- ☐ 衣物(外套、内衣、袜子等)
- ☐ 急救用品(创可贴、体温计、常备药、绷带、药品手册等)
- ☐ 防身警报器、哨子(用于呼救)
- ☐ 文具、笔记本、纸质地图
- ☐ 多功能刀具(开罐器、剪刀、螺丝刀等)
- ☐ 垃圾袋(不透明)、速干毛巾、工作手套
- ☐ 卫生用品(口罩、口腔护理用品、生理用品等)
- ☐ 便携厕所、纸巾
- ☐ 雨具(折叠伞、雨衣)
- ☐ 保暖用品(一次性暖贴、铝制保温毯等)
- ☐ 睡眠辅助用品(眼罩、耳塞等)
- ☐ 贵重物品(现金、保险证、身份证等)
- ☐ 扇子、团扇
- ☐ 擦拭身体用湿巾、干洗洗发水

有孩子的家庭需准备的物品

- ☐ 奶粉、奶瓶
- ☐ 婴儿食品、便携餐具
- ☐ 儿童纸尿裤、湿巾、处理袋
- ☐ 心爱玩具、绘本
- ☐ 婴儿背带

有老人的家庭需准备的物品

- ☐ 护理用品(成人纸尿裤、擦拭巾)
- ☐ 助听器、眼镜
- ☐ 假牙、清洁剂
- ☐ 常用药、药品手册
- ☐ 折叠椅(避难所休息用)

让我们在日常生活中,轻松地持续进行符合自身生活方式的防灾准备。

地震时使用电梯的注意事项

❗ 地震时请勿使用电梯

电梯安装了地震感应器，感应到地震后将停靠在最近楼层，随后开启门扉并熄灭照明以引导疏散。一定时间（15~20 秒）后，门扉将自动关闭，但按下“开门”按钮会再次开启。

电梯根据震级不同，停运后可能恢复运行，但是地震期间存在余震，请勿在电梯内避难。



❗ 如果在地震时被关在电梯里……

长按约5秒以上 电梯内的紧急呼叫按钮，将接通电梯维护管理公司、管理事务所内，或位于1 楼电梯厅的内线电话，可进行对话。

切勿试图撬开电梯门。存在可能坠落至升降通道内的危险。



❗ 若发生地震时前台无工作人员，请确认是否有人被困住。

1. 通过内线电话确认是否有人被困在电梯内。

若1 楼电梯口有内线电话，请使用内线电话呼叫电梯内部，确认是否有人被困在电梯内。

2. 从电梯口周围确认是否有人被困在电梯内。

(1) 请通过电梯口层数显示灯确认电梯停靠的楼层，并通过防盗窗查看是否有人被困在电梯内。另外，若确认已在楼层停靠的电梯内有人被困其中，请引导被困者按住“开门”按钮并尝试打开电梯门。此时，若电梯门无法打开，请联系电梯维护管理公司。

(2) 电梯口层数显示灯熄灭时，无法得知电梯的停靠位置，请在所有楼层向电梯内呼喊询问。若有人被困在电梯内，请联系电梯维护管理公司。



① 地震发生后关于电梯修复

若发生震级约4 级以上的地震，电梯维护管理公司会以栋为单位，确保最低限度的垂直流线，进行“1栋1部修复”工作（所需时间比修复所有电梯所需时间少30%）。此时优先以救出被困电梯内人员为主，按照医院等体弱者所需建筑、公共设施高层建筑、约60m（20层）以上高层住宅的顺序进行修复。

因此，60m以下（19层）或安装有多部电梯的住宅楼若要完全修复所有电梯，需要花费更多时间，敬请谅解。

并且，若发生震级约4 级以上的地震，无论是否联系电梯维护管理公司，其都会依序对电梯进行修复处理。



发生大型地震时， 将进行“应急危险度判定”

在发生大型地震时，公社将迅速着手进行应急危险度判定[※]。但是根据地震规模，判定可能需要一些时间。发生地震时，请先保护好自身安全，不要等待判定结果而是前往避难所等，请根据情况进行对应。

[※] 在由管理协会等管理的建筑物中，可能会根据东京都防灾志愿者制度实施受灾建筑物应急危险度判定。

什么是应急危险度判定

地震有主震和余震，据称在发生大型地震时，极有可能发生与主震同程度的余震。应急危险度判定包括尽可能迅速地判定地震造成的受灾建筑物因后续余震等而倒塌或倾倒的危险性等，并提供在持久修复前使用建筑物的危险性相关信息，以防止余震带来的二次灾害。



请居住在受判定建筑的居民，根据判定结果进行对应。

关于灾害时的准备详情刊登在JKK东京官网中。
敬请确认。

在此处查看JKK东京官网 →



请协助参加自卫消防训练

Q. 什么是自卫消防训练？

☑ 检查 !!

A. 为紧急情况做好准备

根据消防计划，集合住宅必须定期进行灭火、报警和避难训练。JKK住宅每年都会举行1~2次。

❗ 为了在紧急时刻不慌乱地采取行动，平时的准备非常重要。

Q. 具体会做些什么？

☑ 检查 !!

A. 主要进行灭火训练、报警训练和避难训练

○ 什么是灭火训练…

学习灭火器和室内消防栓的使用方法，并确认其安装位置。

灭火器的 使用方法

- ①将灭火器搬到火源附近
- ②拔出安全销
- ③将喷嘴对准火源
- ④握住把手
- ⑤进行喷射

室内消防栓的 使用方法

- ①按下启动按钮
- ②拉出水管
- ③打开阀门
- ④开始喷水

○ 什么是报警训练与避难训练…

实施向消防机关报警，以及确认从馆内避难的方法等。

拨打 119报警

- 灾害类型（火灾或急救）
- 发生地点（地址与建筑物名称）
- 燃烧物品
- 是否有伤员或滞留人员

避难要点

- 平时就确认好避难路线
- 用手帕等捂住口鼻，压低姿势避难（避免吸入烟雾）
- 避难后绝不返回现场



实施训练时，前台工作人员会进行通知。欢迎大家积极参加！

管理事务所营业时间变更通知

自2025年10月1日起，管理事务所的营业时间将调整如下。

● 全天营业的管理事务所 ※营业结束时间提前1小时。

营业时间：9:00~16:00（午休时间：12:00~13:00）

休息日：星期四及年末年初

● 半天（下午）营业的管理事务所 ※营业开始与结束时间均提前1小时

营业时间：13:00~16:00

休息日：星期三、星期四及年末年初

● 半天（上午）营业的管理事务所营业时间不变。

※部分住宅的营业时间可能有所不同。

此外，JKK东京客户中心仍照常在工作日18:00前接受电话咨询。如有关于您所居住住宅的任何问题，欢迎随时联系。

关于住宅翻修改建

需对住宅进行重新装修等翻修改建时，为保障住宅安全，请提前向公社提出申请，获批后方可动工。

必须获得批准的翻修改建情形（示例）

需要在走廊、房间等安装扶手或辅助器具时。*

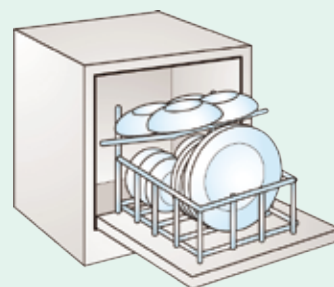


※针对高龄老人及行动不便的住户，通过另行申请，可由公社承担扶手安装费用等。

想安装带摄像头的可视门铃。



想放置一个洗碗机。



须提交“住宅翻修改建类工程申请”。

- ★申请者须自行承担施工费用。
- ★视实际内容，申请可能无法获批。（扩建改造、公用部分改造将不会获批。）
- ★原则上，在完成施工并撤离时将恢复原状。



附件资料	· 房屋平面图等（标明需改造位置的图纸。手绘即可。） · 需安装产品的产品手册等（复印件即可。） · 可能还需要提供其他资料。
手续办理地点	· 管理事务所或辖区窗口中心

无需申请的翻修改建情形（示例）

项 目	适用情形
混凝土塞 (用电钻等在墙壁等位置上 打孔，插入螺丝后的结构)	· 固定家具等物体时 · 孔洞（口径9mm、深度2.5cm 以内） ※不能安装在电源开关、插座、断路器附近。
安装空调等	· 有地方放置外机、有安装排水处理设备的 · 在窗户上安装护板并打好进气孔、出气孔，将外机放置在阳台上的 · 面向公用走廊的房间设有套管、空调用插座的情形 ※详情请前往公社主页确认。

致想要在公社
住宅安装空调
的住户



如需进行翻修改建，请咨询JKK 东京客服中心。
咨询方式 请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①

您拥有高质量的睡眠吗？

~或许……这其实是“睡眠呼吸暂停综合征 (SAS)”？~

“早上醒来仍觉昏沉”“白天常有强烈睡意”“有人说你睡觉时打鼾或呼吸暂停”……您是否有过这样的经历？

那些被您归咎于单纯的疲劳或年龄增长所致的症状，或许正是睡眠呼吸暂停综合征 (SAS) 的征兆。



东京都济生会中央医院
呼吸内科主任
高桥左枝子

什么是睡眠呼吸暂停综合征 (SAS)？

SAS是一种在睡眠中反复出现呼吸暂停，导致身体无法获得足够氧气的疾病。最常见的类型是“阻塞型睡眠呼吸暂停 (OSA)”，通常是由于喉咙深处堵塞所引起。因为病症不易被人自觉察觉，许多患者往往通过家人的提醒才意识到自身患病。

虽然肥胖是OSA的风险因素之一，但包括日本人在内的亚洲人普遍存在下颌骨较小或后缩的特征，因此即使体重正常，亚洲人患OSA的概率也较高。

忽视掉会有严重后果！

SAS若不加以治疗，可能增加患高血压、糖尿病、中风、心肌梗塞等疾病的风险，甚至可能导致猝死。此外，还可能引发打瞌睡驾驶、注意力下降等问题。

请进行以下自我检查。

STOP-Bang测试（符合3项以上需注意）

S (Snore)	睡觉时打鼾
T (Tired)	白天容易困倦
O (Observed)	被人指出呼吸暂停
P (Pressure)	正在服用高血压药物
B (BMI)	30 以上
A (Age)	50 岁以上
N (Neck)	颈围较粗（男性 43cm / 女性 41cm 以上）
G (Gender)	男性



如果您觉得“或许？”，建议尽快咨询医疗机构。

SAS的诊断，通常通过夜间佩戴指尖或鼻部传感器，检测呼吸、血氧浓度和睡眠深度等指标。检测方式包括简易检查和精密检查，有些甚至可以在家中完成。

SAS是一种不易察觉的疾病，但若放任不管，可能危及生命。为了您和您所珍惜的人，请务必进行检查。

東京都济生会中央医院

東京都港区三田1-4-17

(都营大江户线“赤羽桥站”赤羽桥口步行3分钟)



▼官网请扫此二维码



東京都济生会向岛医院

東京都墨田区八广1-5-10

(京成押上线“京成曳舟站”步行7分钟)



▼官网请扫此二维码



公社与社会福祉法人恩赐财团济生会东京都分部已签署全面合作协议，旨在为居民实现健康、安全、安心的生活。

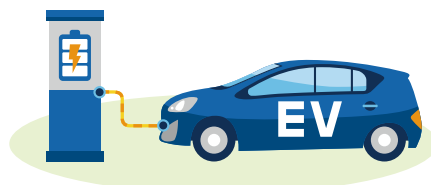
Car MEST武藏小金井

让电动汽车 (EV) 更贴近生活!

举办老少皆宜的体验型活动

以集合国内外主要厂商EV 的试驾、展示会为首, 我们在社区沙龙内准备了迷你太阳能汽车手工学习会与科学实验秀等丰富多彩的愉快内容!

不妨趁此机会, 体验EV 的魅力吧?



在此处查看活动详情

时 间 2025 年10月18日(星期六)、19日(星期天)
每天10点~下午4点(预定)

会 场 KA MESTO武藏小金井
小金井市本町4-7-33

アクセス 路线 JR中央线“武藏小金井”站 步行15分钟
JR中央线“武藏小金井”站 乘巴士 约9分钟至“本町住宅”巴士站 步行2分钟

(公社官网)



咨询方式

请致电第12页“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情



使用UTOJIRA创作的艺术竞赛作品

JKK东京以“温暖您和您的生活”为主题, 举办了让UTOJIRA出现在里面的公社内部四格漫画比赛。下面刊登的是获奖作品。



YUTOJIRA的某一天

YUTOJIRA有点冒失, 却很温暖。试着想象并描绘了它的某一天。

JKK育儿支援宣言

公社将继续积极推进支持育儿家庭的举措，例如提供考虑育儿需求的户型与设施的住宅，并与社区合作打造儿童活动空间等。

要让作为未来主角的孩子们自由成长，离不开社区温暖的守护。
请大家理解并协助我们，共同营造充满笑容的居住环境。



面向育儿家庭的新 换房制度

2025年10月31日
起开始申请！

什么是“支持育儿换房登记制度”？

是当居住在JKK住宅的育儿家庭因生育或孩子成长而希望在现居JKK住宅内换到更大户型时，可提前向公社登记需求条件，一旦有空房出现，我们将优先推荐符合条件的住户进行换房的制度。

适用家庭

- 在同一JKK住宅居住满3年以上，并在申请时有未满18岁的孩子的家庭（包括有孕妇的家庭）
- 在申请及签订新租赁合同时无租金等欠款

可申请的换房户型

- 同一住宅内，户型比现居更宽敞的住户

1K・1R・1DK<1LDK<2K・2DK<2LDK<3K・3DK<3LDK<4DK<4LDK

→ 更宽敞

※现居住户及置换目标住户，不考虑“2DK+S”等附加的字母标识，只视为“2DK”等基础户型。
※部分住宅不能申请。

<例>

目前居住在2DK的住户，可申请同一住宅内2LDK以上的住户。

申请方法

请通过本公社官网进行申请。

※各住宅管理事务所及窗口中心不接受申请。

JKK东京官网
请扫此二维码



咨询请拨打

育儿家庭住房咨询专线：03-3498-9068

营业时间：周一至周五 9:30~17:00（周日及节假日休息）

“近居安心登记制度” 可通过网页申请！



从10月31日起，可通过公社官网进行网页申请。

欢迎使用！欢迎使用！

咨询电话：03-3409-2244（总机）

营业时间：周一至周五 9:30~17:00（周日及节假日休息）



<对近居安心登记制度部分调整>

- ・ 使用此制度时，需搬迁至其他JKK住宅
（不可在同一住宅内换房）

※利用制度需满足条件，请提前查阅公社官网

集合！ JKK孩子们



rippi
祝你2岁生日快乐！



anu
现在2岁7个月啦！

在官方Instagram上
小区有趣玩具和
活动信息正在发布中～

欢迎关注！

JKK东京
官方Instagram



在冬季前做好空调准备！

在接下来的时期，早晚温度可能会骤降，仿佛令人感受到冬天的到来。

因此，请从肌肤觉得有些寒冷的11 月左右开始试运转空调吧。

重新启动在夏季后停止运作的空调时，可能出现因故障而无法立即使用，或发生灰尘堆积及异味散发等问题。

为了您舒适的居住体验，推荐您在正式进入冬季前，试运转空调及清洁空调滤网。

试运转结果，发现公社安装的空调有问题时请及时联络。

试运转方法的示例

- ① 将电源插头插入插座。
(长时间插在插座时应拔出后擦除灰尘)
- ② 确认遥控器电池是否有电，液晶是否正常显示。
- ③ 将运作模式设为“制热”并将设定温度调为最高，出热风后运作10分钟左右，确认空调可正常吹送暖风。
继续运作30分钟左右，注意在运作时是否产生不熟悉的声音或令人不快的气味等。
- ④ 出现以下现象时有可能是发生了故障。若是公社安装的空调，请联系公社

- 不吹送暖风。
- 有异常声音或气味。
- 表示异常的灯光亮起。



※公社不提供客户自行购买安装的空调的修理，请咨询购买的销售店或厂家。

※试运转方法因机型不同而有差异。详情请确认“使用说明书”。

※请定期进行空调滤网的清洁。(如果滤网的网眼被灰尘等堵塞，会导致风力下降，室内难以升温，并耗费多余电费。)

关于残障人士适用的 停车场费用减免制度

当公社住宅的付费停车场租赁人及其同居人的残障程度在适用范围内，且家庭每月所得低于一定水平时，本公司为支援上述人士的日常生活，已于2023年12月启用停车场每月使用费减免10% 的制度。

关于详细情况，管理事务所内备有申请介绍文件，请确认后向管理事务所提交申请文件。



制度详情请至主页确认。



通过 **3** 项调查，让生活更美好

統計調査

这是由国家实施的调查。



センサスくん
SENSASU君



みらいちゃん
未来酱



看见家庭收支

家庭收支调查

家計調査

揭示家庭如何使用金钱。



看见就业状况

劳动力调查

労働力調査

揭示人们的就业情况与失业状况。



看见物价变化

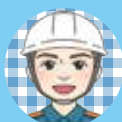
零售物价统计调查

小売物価統計調査

揭示商品与服务价格的变动情况。
是计算消费者物价指数的基础。



一个月的伙食费是多少？



有多少人在找工作？



萝卜在哪个月最便宜？



偶尔也想去看场电影呢。



相比过去，女性就业人数是不是增加了？



物价高的县和低的县差距有多大？

答案是？



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

统计局官网

◀ 详细信息请扫此二维码 ※部分设备或应用软件可能无法读取。

如果有统计调查员来访，请配合回答



可以通过互联网进行回答



您的个人信息将被严格保护



请注意防范冒充统计调查的“假调查”行为



统计结果将用于改善我们生活环境的各种政策制定



总务省统计局及各都道府县

要支付JKK住房的房租等费用 须登记转账账户

账户转账 手续办理 方法

① 填写表格

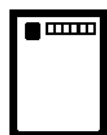


② 提交银行



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。

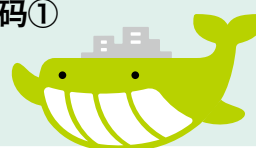
可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式 请拨打第12页“JKK东京客服中心”电话号码①

HP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

星期一及假日的次日，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拨打电话。

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



0570-03-0031



03-6279-2962



② 维修申请和咨询

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



0570-03-0032



03-6279-2963



- 电信运营商提供的免费通话或包月套餐不包含 Navi Dial。此外，通话费用根据您使用的线路和设备而有所不同。请查看价格指南或 Navi Dial 主页。（拨打 Navi Dial 后，在开始播放的费用指南期间不产生通话费用）
- 提供“居民码”可有效缩短咨询时间。

各类通知、手续
及维修相关的
“常见问题”
请扫二维码



您知道东京都顾客骚扰防止条例吗？

否定人格的言行

通过电话等方式进行
长时间骚扰、猥亵言行

长时间滞留或
跟踪纠缠

在社交媒体上的
精神攻击或中伤

这些行为如果**损害了工作人员的工作环境**，就可能构成顾客骚扰。

此外，对工作人员的身体或精神攻击、威胁性言行、强迫下跪、执拗的（持续性）言行、歧视性或性骚扰言行、针对工作人员个人的攻击或骚扰、过度要求商品更换、金钱赔偿、道歉，以及其他无法实现或抽象的要求，也被认为可能构成顾客骚扰。



TOKYO ノーハラス
支援ナビ
TOKYO 无顾客骚扰支援导航



東京都産業労働局 雇用就業部 労働環境課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
東京都庁第一本庁舎21階