



JoyLiv PDF版



【发行】东京都住宅共给公社 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

## 目录

- ◆ 关于面向高龄人士的“关怀服务”收费调整通知…………… 2
- ◆ 住宅用灭火器的使用方法……………10
- ◆ 健康专栏：从在职阶段开始预防失智症…………… 3
- ◆ 关于停止逐年发放收据的通知……………10
- ◆ 防灾社区活动介绍（Kosha Heim 清新）……………4
- ◆ 集合！JKK小朋友们！使用UTOJIRA创办的艺术竞赛……………11
- ◆ 支持防灾社区活动……………5
- ◆ 账户转账指南……………12
- ◆ 关于住宅设备改善工程……………6・7
- ◆ 关于通过邮件表单申请住户室内维修……………12
- ◆ 关于互联网……………8
- ◆ “JKK东京客户中心”的电话号码……………12
- ◆ 大型垃圾的处理方式/退房时关于自行车与摩托车的事项……………9



## 关于紧急情况下的安否确认



如出现以下情况，例如最近没有看到住户的身影，无法取得联系，报纸或邮递物堆积、室内长时间亮着灯等，并因此担心住户的安全，**请联系第12页所列的“JKK东京客户中心”电话号码②。**

我们会在确认情况后，**必要时在警方陪同下进入住户室内进行安否确认。**

JKK东京通过完善应对手册，并加强与地方政府、自治会等的协作，努力做到迅速且准确的安否确认。



## 长期外出不在时的注意事项

### ❗ 即使是短期！外出3~4天以上时……

即使是因为外出或返乡等，3~4天左右无人在家，也请为了防盗，注意不要让住宅显得“无人居住”。

- 请暂时停止报纸、牛奶、外送便当等定期配送
- 洗好的衣物不要一直晾放在阳台上

### ❗ 连续30天以上长期外出不在时，请提交「长期外出登记」

如果因旅行、出差、住院等原因将连续30天以上外出不在，请务必向管理事务所提交「长期外出登记」。

※「长期外出登记」可在管理事务所及管辖窗口中心领取。

### 未提交「长期外出登记」可能造成的问题…

- ◆ 若邻居等人举报「会不会倒在室内？」时，可能会进入室内确认状况。
- ◆ 若发生漏水、火灾等事故，将无法迅速应对。

## 关于面向高龄人士的“关怀服务”收费调整通知

由于JKK住宅中高龄人士家庭的增加，JKK东京与厂商合作，通过探测器等设备提供关怀服务。

希望使用该服务的人士请通过以下咨询方式报名

另外、2026年4月起，服务收费将按以下内容进行调整。

雅玛多运输  
“黑猫关怀服务”

调整前

1,078日元 (含税)

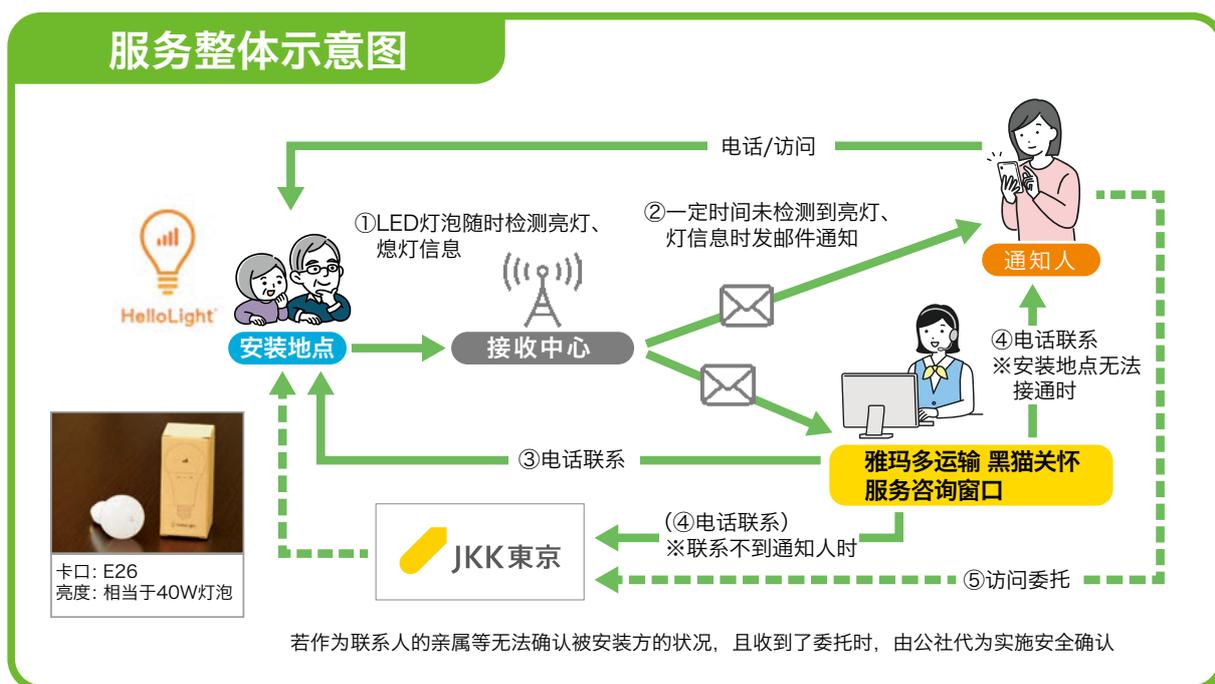
调整后

⇒ 月费**1,738日元** (含税)

### 面向高龄人士的“关怀服务”是指…

将具备通信功能的LED灯泡“HelloLight”安装到日常使用的卫生间等处，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

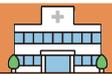
雅玛多运输 黑猫关怀服务咨询窗口

电话: **0120-86-2220**

受理时间 9:00 ~ 18:00 (年末年初除外)

访问以下二维码可  
前往报名画面。





## 从在职阶段开始预防失智症



在日本这样一个超高龄化社会中，失智症患者预计将会持续增加。让我们正确了解失智症发病的机制，并从在职阶段就开始努力进行预防。

### 会增加失智症风险的生活习惯病

被认为会提高失智症发病风险的因素包括糖尿病、高血压、血脂异常、肥胖等。这些都属于所谓的“生活习惯病”。

多项研究报告指出，糖尿病发病得越早，未来罹患失智症的风险就越高。因此，在中年时期进行良好的血糖管理，对预防失智症的发生非常重要。

谈到失智症，人们最熟悉的是阿尔茨海默型失智症，但其实还有一种称为“脑血管性失智症”的类型。脑血管性失智症是由脑中风（脑梗塞、脑出血）引发的，因此，避免脑中风发生是最重要的预防措施。高血压和血脂异常，肥胖都是患脑中风的危险因素。规避这些风险，也有助于预防失智症。

此外，如果血压管理不佳，可能会增加微小脑出血（microbleed，即脑内极细血管渗出的出血痕迹）的风险。微小脑出血通常无自觉症状，但其发生部位的脑组织破坏会持续加剧。研究表明，微小脑出血不仅与脑血管性失智症相关，还与阿尔茨海默型失智症的进展存在关联。



都立多摩北部医疗中心  
神经内科医长 有井 一正

### 预防生活习惯病的同时，也能预防失智症。

为了将预防失智症纳入视野，让我们来探讨一下预防生活习惯病的两大核心要素，运动与饮食。

在运动方面，建议选择能够有效燃烧体脂肪的有氧运动。对于在职人士，可以利用每天通勤的时间，例如选择走楼梯等，将运动融入日常生活。运动量的参考目标是每周累计150分钟。平日每天运动约20分钟，周末任选一天运动1小时，就能达到目标。

在饮食方面，请注重均衡的饮食。提及预防生活习惯病的饮食，有人会认为“不能吃肉！”，但实则不然，包括肉类在内，请均衡摄取各类食物。



### 增加对大脑的刺激

想要预防失智症，最好多外出活动，接触外语、音乐等各种不同的声音，从而增加对大脑的刺激。外界刺激越多，大脑就越活跃。在职的各位，也请积极尝试新事物，不断给大脑注入新鲜刺激。

关于预防失智症的  
详细信息请看这里▼



地方独立行政法人

東京都立病院機構

东京都立医院机构通过 LINE 官方账号  
分享健康相关的专栏和都立医院的各种消息！

想加入 LINE 好友的话，请从这里添加→

地方独立行政法人  
东京都立医院机构



## 防灾社区活动介绍

Kojahaim 清新

# 举办“清新·我们的社区”活动 ~一边玩一边学，把笑容传递到未来~

江戸川区的 JKK 住宅“Kojahaim清新”和附近的 UR 租赁住宅“葛西清新广场”共同举办了社区交流活动“清新·我们的社区~一边玩一边学，把笑容传递到未来~”。



Kojahaim清新自治会的成员们和 JKK 职员

这项活动以防灾为主题，旨在具有国际色彩的清新町加深社区之间的联系，今年是第二次举办。当天，从儿童到老年人等各个年龄层，以及拥有多样国籍的居民都参与其中，来访者超过 200 人，整日都充满活力。

会场内进行了各种防灾体验和展示，内容丰富，孩子们也能乐在其中，是一边玩一边学习防灾知识的好机会。



Kojahaim清新自治会提供的  
应急米试吃



JICE介绍“工作实用日语”  
课程



葛西消防署的烟雾逃生体验



自卫队东京地方协力本部展示车  
辆与装备



葛西消防团的 AED 操作体验



迷你消防车体验



亲子一起体验初期灭火



使用纸杯的防灾小游戏



用塑料袋制作三角巾的体验



用报纸制作纸盘和拖鞋的体验



青森大学教授主讲的防灾课程

社区内的人际连结，不仅能丰富日常生活，在灾害发生时更能发挥重要作用。在邻里关系逐渐疏远的时代，通过这些活动让居民互相认识、建立熟悉的关系，是防灾准备中不可或缺的一环。这样的日常累积，会在紧急时刻成为支撑整个地区的力量。

JKK 东京正通过提升防灾意识与推动社区交流，努力建设一个让居民安心生活的社区环境。



## 支持防灾社区交流活动



JKK东京为支持JKK住宅中的自主防灾组织开展活动，提供防灾物资等相关支援。已经作为自主防灾组织开展活动、但尚未获得支援的团体，请考虑利用本支援制度。此外，对于正在考虑成立自主防灾组织的住宅，我们也提供支援，欢迎随时咨询。

### 支援内容

#### 1 自主防灾组织的相关支援

- 对于尚未成立自主防灾组织的住宅，我们将进行支援，例如提供相关咨询和信息等。

#### 2 提供防灾套装

- 根据住宅的管理户数提供防灾套装。

#### 3 赞助防灾资材的购买费用

- 赞助头盔、急救套装等防灾资材的购买费用。

#### 4 AED导入相关费用及急救培训听课费用的赞助

- 赞助AED的购买、长租、短租费用等。 ※AED…自动体外除颤器
- 赞助普通急救培训及高级急救培训的办学费用。

#### 5 提供防灾资材的保管场所

※对于已经接受过上述 2 ~ 4 项赞助的组织，公社将不再提供该部分支援。



### 自主防灾组织的条件

1 在自治体或防灾相关的公共机构等注册，并开展自主防灾活动的组织，住户中须有过半家庭参与

2 JKK东京判断为与上述组织同等水平的团体

申请支援必须满足一定的条件。详情请致电第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①。

## 关于住宅设施改造施工



**公社可为高龄人士及行动不便者等住户，  
提供免费的住宅设施改造服务**

JKK东京可为高龄人士及行动不便者等住户，提供免费的住宅设施改造服务。

符合下列“申请条件”，且在日常生活中确有住宅设施等改造需求的住户，全年都能申请施工。根据申请时的实际情况，施工可能需要1~2个月的时间，敬请谅解。

### 申请条件

原则上必须满足以下①、②的所有条件。

- ① 申请住宅中的居住者，必须符合下列 a、b、c 中的至少一项要件
  - a 65 岁以上
  - b 持有4 级以上的“残障人士手册”（视觉、听觉、肢体残疾）
  - c 患有恩给法附表1 中第三部分第1 款症以上病症的“因战伤病者手册”持有者
- ② 无滞纳房租、共益费、停车场使用者

※改建事业化住宅不在施工范围内。

※不符合申请条件①的，若医生出具了需要进行设备改造施工的证明，本公司会视情况接受申请。请先咨询“JKK东京客服中心”。

### 申请方法

可从管理事务所/ 窗口中心索取申请书（如果希望给您邮寄申请书，请向“JKK东京客服中心”告知“希望给你邮寄申请书”）。

请在填写完申请书上的必填事项后，向管理事务所或辖区窗口中心提交申请。

※残障人士及因战伤病者必须在附件资料中，提供能够证明相关情况的资料（写明“残障人士手册”或“因战伤病者手册”持证者姓名、地址、等级信息的部分复印件等）。

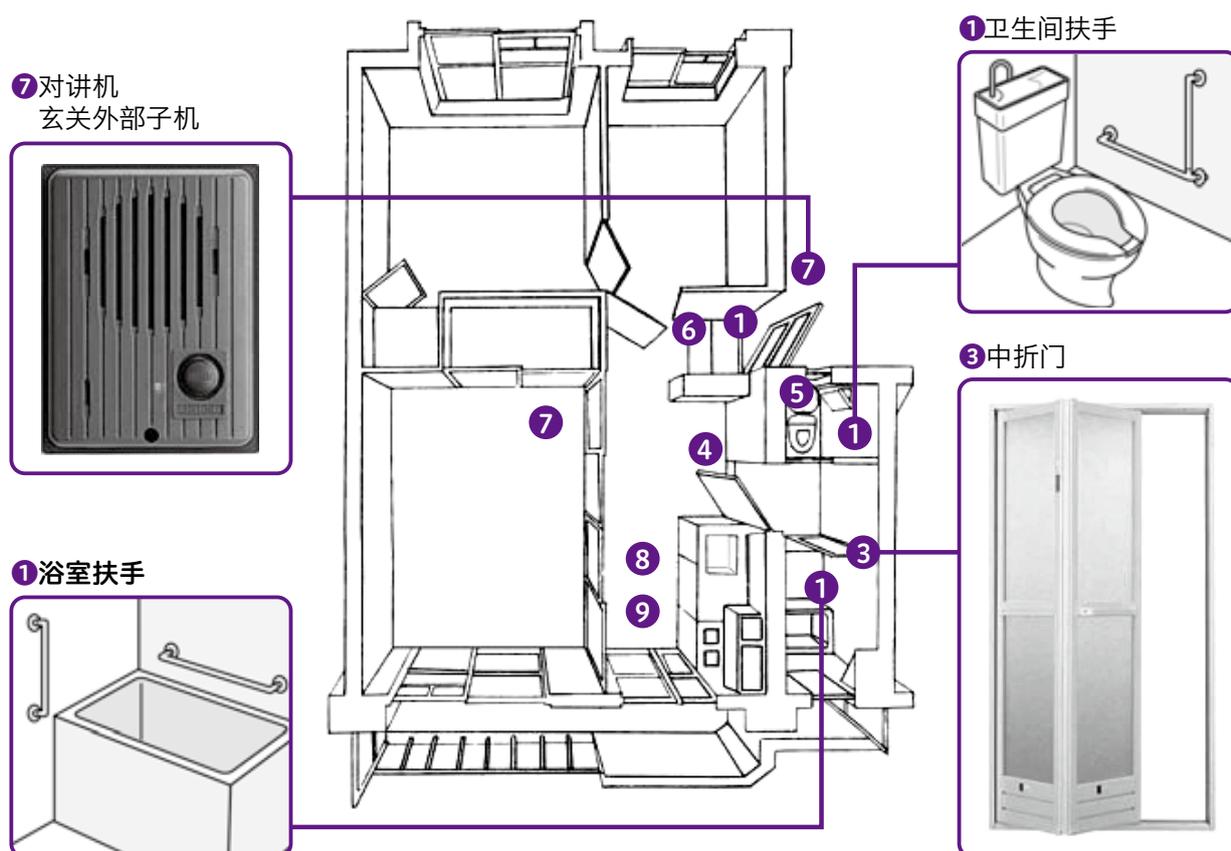
### 咨询方式

请咨询第12页“JKK东京 客服中心”的电话号码①。

## 改造施工的内容

您可从下列改造施工项目中，选择申请需要的项目内容。

- ① 在玄关、卫生间、浴室的内侧安装扶手  
※面向65岁以上者、视觉不便者、行动不便者
- ② 在玄关、卫生间、浴室的内侧以外的地方安装扶手  
※面向65岁以上者、视觉不便者、行动不便者
- ③ 将浴室的内开门改造为中折门等
- ④ 消除盥洗室入口处的门槛  
※仅限1楼住户
- ⑤ 在卫生间安装插座  
※不能安装在与浴室一体化的卫生间里
- ⑥ 在玄关附近安装照明器具（大门内）  
※仅限未设玄关专用照明器具的情况
- ⑦ 在玄关装设对讲机（玄关外部子机附带紧急警报装置）
- ⑧ 在厨房安装火灾感应报警器（带旋转灯）  
※面向65岁以上人员、有视力障碍的人员
- ⑨ 在厨房安装煤气泄漏报警器



插图、照片为示意图

※公社已安装的设施，不能再次申请（扶手除外）。

※规格可能和插图、照片有所不同。

※出于建筑物结构方面的理由等，本公社可能无法或拒绝在您所申请的位置安装设施（在一体化浴室安装扶手等）。



## 关于网络



在利用网络服务时, 请向网络服务通信运营商 (以下称通信运营商) 咨询。

关于开通网络线路的流程请参考本公司主页。



### 关于开通网络线路

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

## 常见问题

**Q.** 向通信运营商申请网络后, 被告知需要获得住宅管理公司的许可, 因此想要确认一下。

**A.** 关于导入网络, 有规定好的工程方法及手续办法。住户只需向通信运营商进行申请。关于后续的调查、判断可否接入、手续办理、提供钥匙, 本公司将在收到通信运营商联系后, 与该运营商进行调整。

## 注意事项

- 与通信运营商的签约、工程费、使用费等由住户承担。
- 包含发生连接不良的情况在内, 本公司不承担任何责任。
- 由于各建筑的使用状况等不同, 可能开通需要很长时间或无法增设线路, 请事先向各通信运营商确认。
- 使用不需要建筑公共部分或室内工程的无线网络时, 请直接向服务供应商咨询。
- 因检查、故障、事故等导致公共部分停电时, 部分网络服务将无法使用。



## 大件垃圾丢弃须知

我们会在住宅区内的垃圾回收点，发现大件垃圾被弃置的情况。

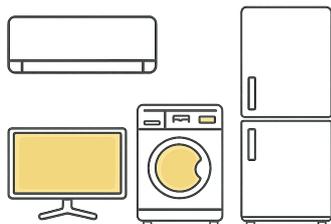
**在丢弃大件垃圾之前，必须向所在区市提前提交申请。**

若在未进行申请的情况下擅自弃置大件垃圾，垃圾将不会得到回收，并对其他居民造成困扰。

请务必遵守各区市的规定，在提交申请之后丢弃大件垃圾。



**❌ 不能作为  
大型垃圾丢弃**



以下四种家用电器属于《家电回收法》的对象。这些电器不能作为大型垃圾处理。

- 空调
- 电视机（显像管式、液晶·等离子式）
- 洗衣机·衣物烘干机
- 冰箱·冷冻柜

关于处理方式，请查看经济产业省的网站等相关信息。

## 请勿在搬出时遗弃自行车或摩托车

搬出住宅时，请将自行车或摩托车带往新住所，或作为大型垃圾丢弃等，**请勿将其留在住宅用地内。**

若搬出后仍将自行车或摩托车停放在停车场，本公司将联系物主，正式要求其撤走。

此外，若住户无法自行搬走，本公司将进行废弃处理，**并可能需要采取从入住时预收的押金中扣除处理费等对应手段**，请悉知。



为了让各位住户能够舒适地使用两轮车停车区，请予以理解和支持。



## 住宅用灭火器的使用

- 客户的房间内配备有住宅用灭火器。
- 一旦发生火灾，请用配备的住宅用灭火器进行早期灭火。  
据称，早期灭火的可执行范围为火焰到达天花板之前。感到危险时，请立即前往安全场所避难。同时拨打119，并遵照消防人员的指挥行动。
- 请勿将住宅用灭火器移离规定的位置，根据灭火器附带的使用说明书，以正确的方法进行使用、管理及检查。

### 关于灭火器的更换



本公司每隔约5年更换一次住宅用灭火器。但是，部分房间因客户不在等原因未进行更换。**灭火器上写有使用期限的截止年月，请检查您房间内的灭火器。**

如果超出使用期限，可能会导致无法顺利开展早期灭火，因此若存在尚未更换灭火器的情况和发现异常时，请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②咨询。

## “收据通知”已停止逐年发放

过去针对以账户转账方式支付 JKK 住宅租金等费用的住户，每年约在 4 月发行的“收据通知”（压贴式明信片），为了推动 SDGs 与保护自然环境，将在 2024年度分（2025年度发行）后停止统一寄送。

今后，如有特别需要发行的住户，请在需要收据通知的时间，拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①申请发行。

※根据住户的合同状况等，可能会有无法发行的情况，敬请谅解。



# 集合！ JKK小朋友们



玄关的雏人偶♡  
咪咪、要健健康康地长大哦！



Mizuki和千寻，俩人的笑容  
就是我们家的珍宝！

欢迎随时投稿♪



要不要把孩子的可爱照片分享到 JoyLiVi 呢？



## 使用UTOJIRA创作的艺术竞赛作品

本公司以“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

能让你笑起来哦



一直守护着大家的UTOJIRA，虽然大人看不见，但小宝宝或许能看见它的身影。

# 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

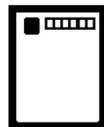


### ② 提交银行



### 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** “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。

## 住户室内的维修也可以通过邮件表单申请!

在JKK 东京客户中心，除了电话之外，也可以通过邮件表单申请住户室内的维修。欢迎使用。



可通过邮件表单申请的内容



住户室内维修的申请

例：“只有厨房的热水不出来了”  
“卫生间的门锁很紧，不太好锁上”  
“玄关的灯泡换过了，但灯还是没亮起来”



【不可通过邮件表单申请的内容】



需要紧急处理的维修等申请

※ 如漏水、停水等需要紧急处理的维修申请，火灾发生，或与住户安危相关的联络，烦请通过电话咨询（营业时间外也可受理）。



公共区域的维修等申请

※公共区域的维修等申请，烦请通过电话咨询。

## “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



住户专用的  
“维修申请邮  
件表单”请从  
这里进入

