

开始养成夏季习惯吧



沸とう京

東京都中暑対策门户网站

采用适当
对策

一起预防
中暑！

目录

◆ 关于举办乘凉处活动的通知	2
◆ JKK 生活助理的活动报告	3
◆ 健康专栏：当前需要了解的麻疹 (HASHIKA) 相关知识	4
◆ 家具防倾倒措施	5
◆ 面向高龄人士的“关怀服务”介绍	6
◆ 紧急联系人变更申报表、不在期间申报表的在线申请手续已开通	6
◆ 关于住宅翻修改建	7
◆ 请小心漏水事故	8
◆ 请考虑加入财产保险	8
◆ 热水供应设备更换施工相关通知	9
◆ 关于机械式停车场的使用	10
◆ 集合啦！JKK 小孩	11
◆ UTOJIRA 艺术比赛	11
◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12
◆ 银行账户自动扣款指南	12
◆ JKK 施工合作单位灾区支援活动介绍	12

频繁补充水分

注意在口渴前饮水



每小时1次，
每次半杯左右

利用COOLING SHELTER
(指定暑热避难设施)等

外出时频繁在阴凉处休息



果断使用空调

不过度节电，夜间也应充分使用



提醒周边人员

和家人、朋友、邻居相互照应



穿着凉爽服装等措施

选择透气性良好、速干性能佳的舒适衣物



查看东京暑热地图・暑热检测器

除了气温，还要确认反映湿度、日光的“暑热指数”

中暑预警

生效中

活用暑热对策用品

活用遮阳伞、帽子等暑热对策用品



保持规律生活

注意充足睡眠及营养均衡的饮食



中暑相关信息发布中！

COOLING SHELTER
(指定暑热避难设施)
・TOKYOCOOL SHARE SPOT
(清凉共享点)
东京暑热地图



暑热对策用品比赛
获奖用品介绍



如果犹豫是否呼叫救护车……

东京消防厅
急救咨询中心
电话 #7119

(咨询医疗团队
24小时与365天对应)



乘凉处

享受舒适&愉快时光♪

无需预约
免费参加
自由出入



请在设有空调的社区沙龙中享受舒适时光。
当天还有 JKK 生活助理举办的活动。

举办场地・举办时间

◆ CALMEST武蔵小金井
9月12日(周六) 10点~11点



(照片为去年的情形)

◆ CALMEST大藏之杜
9月15日(周二) 10点~11点30分



(照片为去年的情形)

此外，我们还计划在多个住宅设置“乘凉处”。
详细的举办场所及时间请至本公司主页查看。



JKK清凉站

作为中暑对策的一环，部分管理事务所提供“JKK 清凉站”可供使用。详情
请至本公司主页查看。

※清凉站：为预防中暑设置，可供躲避炎热，临时休息的场地



JKK生活助理的活动报告

七夕竹饰制作与旧物市集交流活动 — CALMEST 樱新町“KOKO广场~从这里相连~”—

2026年6月17日，我们在世田谷区的JKK住宅“CALMEST 樱新町”，举办了面向育儿家庭的“KOKO广场~从这里相连~”交流活动。活动中实施了迎接七夕到来的竹饰制作及可交换不再合身儿童服装的“旧物市集”，看到了许多亲子家庭一起享受活动，愉快交流的身影。

打造从“这里”相连的居所

“KOKO广场”是JKK生活助理策划的活动，旨在打造育儿家庭安心交流的场所，为住户之间的联系创造契机。

名称中蕴含“来到这里 (KOKO) 玩耍”、“从这里建立联系”的含义，同时也寄托着这样的愿望：这里能成为孩子 (KO) 与孩子 (KO) 相遇，并让各位居民感到安心、放松的场所。

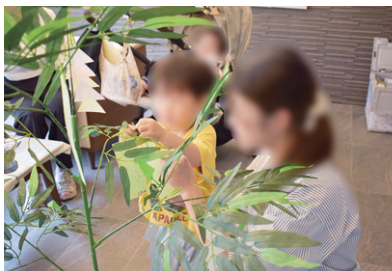
通过竹饰制作扩大交流

在竹饰制作活动中，孩子们将折纸组合起来，选择喜欢的颜色形状来制作个性丰富的装饰，并怀着心愿将装饰挂在提前准备好的笹竹上。并且，装饰完的笹竹被放置在门口，为住宅点缀季节色彩，并供住户自由装饰许愿短笺。

在旧物市集上诞生的对话

在同时举办的“旧物市集”上，人们以童装尺寸和设计为契机开展话题，也令JKK生活助理了解到了各位住户的生活样貌。

JKK生活助理会就将这些交流获得的声音活用到今后的工作中，继续为各位住户提供联系的契机，协力建设可安心生活的社区环境。



什么是JKK生活助理

为所有JKK住宅的居民创造交流机会、为社区活动提供支持的专职员工。

JKK生活助理、JKK东京SNS相关介绍

JKK生活助理及JKK东京通过SNS发布活动信息、日常活动、生活有用信息等。请扫描下方二维码，获取最新信息。

JKK生活助理

官方Instagram

已开设!

@jkksmileassistant

发布JKK住宅的日常活动及活动信息 🌟

Follow me!

别忘了
关注这里哦!



JKK 东京
官方Instagram



当前需要了解的 麻疹 (HASHIKA) 小知识



如今，麻疹 (HASHIKA) 的增加已成为严重问题。

都内的服务业店铺出现集体麻疹感染，新宿区内的小学也发布了由于麻疹进行年级停课的公告。虽然流感流行期间也经常会出现年级停课的情况，但东京都内因麻疹导致的年级停课，还是时隔14年再次发生。



都立驹込医院 传染病学
部长 今村 显史

令人惧怕的麻疹传染能力

麻疹是通过病毒感染引起发烧或皮疹等症状的传染病。

其传染性极强，可通过漂浮在空气中的病毒扩大感染人群，即“空气传播”。

在出现典型的高烧与皮疹前，会出现低烧、流鼻涕、咳嗽等类似感冒的症状，即“卡他期（前驱阶段）”，事实上人们认为这个阶段的传染力是最强的。

不仅如此，在出现症状前1天至退烧后3天的长期阶段内，都可能传染给周围的人。

“基本再生数 (R0)”是一个表示传染力的数值。简单来说，就是表示“1个感染者可传染几个人？”的数值。比如每年冬天全国大规模流行的季节性流感的传染力为1.2~1.6左右，即1名感染者平均传染人数不超过2人。与此相比，1个麻疹感染者有可能传染给12~18个人。

麻疹可通过国外入境人员反复发生。麻疹潜伏期较长，约为10天，因此在海外感染麻疹的人可能会在发病前就在日本国内移动。此外，处于易传染的“卡他期”患者也有可能不去医院就诊。因此难以追踪密切接触者，可能被偶尔碰到的人员感染，导致无海外旅行史的国内感染者报告增加。

应对麻疹的关键

● 关于疫苗接种

麻疹疫苗具有非常高的保护效果，通过接种2剂疫苗，可大幅降低感染风险。即使在预防接种后感染，也可减轻其症状，降低传染他人的危险性。东京都呼吁预防接种次数不足2次且无明确麻疹感染史的人士，向医疗机构咨询抗体检测（以确认是否具有免疫力）及疫苗接种相关事宜。

● 关于出境

有出境旅游计划的人士请通过母子手账等确认是否进行了预防接种。未接种2剂疫苗的人士，请考虑在出境前接种。此外，从海外回国的人士，回国2周内请注意是否出现症状。

● 去医院就诊时的注意事项

出现高烧和皮疹等很可能是麻疹的症状时，请先致电医院咨询，后按照医院的指示就诊。这是因为如果是麻疹，可能会在就诊时传染给他人。

麻疹详情
请查看此处



关于麻疹与风疹对策
(东京都)



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官方LINE账号推送健康专栏及都立医院信息等！

在此处将LINE官方账号
加为好友



防止家具倾倒，
保障安全！！

家具防倾倒措施

无法预测的地震！请检查4个要点，确认您住宅的安全性。

关键点1

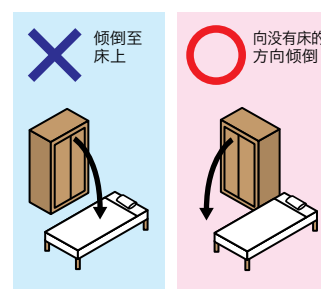
确保安全空间

- ☐ 减少放置家具的数量。
- ☐ 请勿在房间出入口附近放置带脚轮的家具。
- ☐ 请勿在明火周围放置家具，以免在地震时引发火灾。
- ☐ 尽量避免在卧室、幼儿及老年人生活的房间内放置家具。
- ☐ 请勿在家具上放置物品。

关键点2

正确设置及使用家具

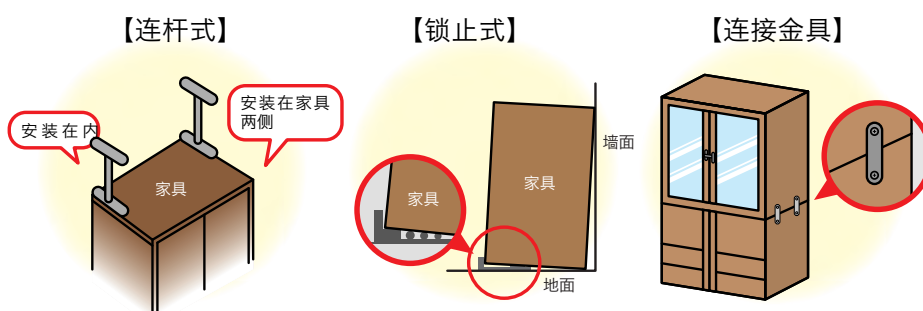
- ☐ 放置家具时注意朝向，防止倾倒在床上。
- ☐ 放置家具时，应确保其倾倒也不会挡住逃生路线。
- ☐ 请勿在地毯及榻榻米上放置较高的家具。
- ☐ 将重物收纳在低处，以防倾倒。
- ☐ 后倾程度略大于前倾程度。



关键点3

防止家具、家电倾倒

- ☐ 用于固定家具的器具请根据家具的重量和形状选择。
- ☐ 用2种以上的器具从上下两端进行固定。【连杆式和锁止式】
- ☐ 必须用金具连接上下分离的家具。【连接金具】
- ☐ 请勿在高处或不稳定处放置家电。



关键点4

防止收纳物飞散

- ☐ 为开门式家具安装开门锁止器。
- ☐ 在玻璃门上粘贴防爆膜。
- ☐ 在橱柜搁板上粘贴防滑贴纸，防止餐具掉出。
- ☐ 在电视和电视柜之间铺上胶垫，避免振动。
- ☐ 对没有门的收纳用家具安装防掉落围栏/防掉落隔离带。

为防止家具等倾倒而使用螺丝紧固工具等在墙上打孔时，只要是口径9mm、深度2.5cm以内的孔眼即可免除恢复原状的义务。

(无需联系或向本公司申请)

面向高龄人士的“关怀服务”介绍

鉴于 JKK 住宅中老年住户的增加, JKK 东京与企业合作, 提供使用传感器等设备的关怀服务。

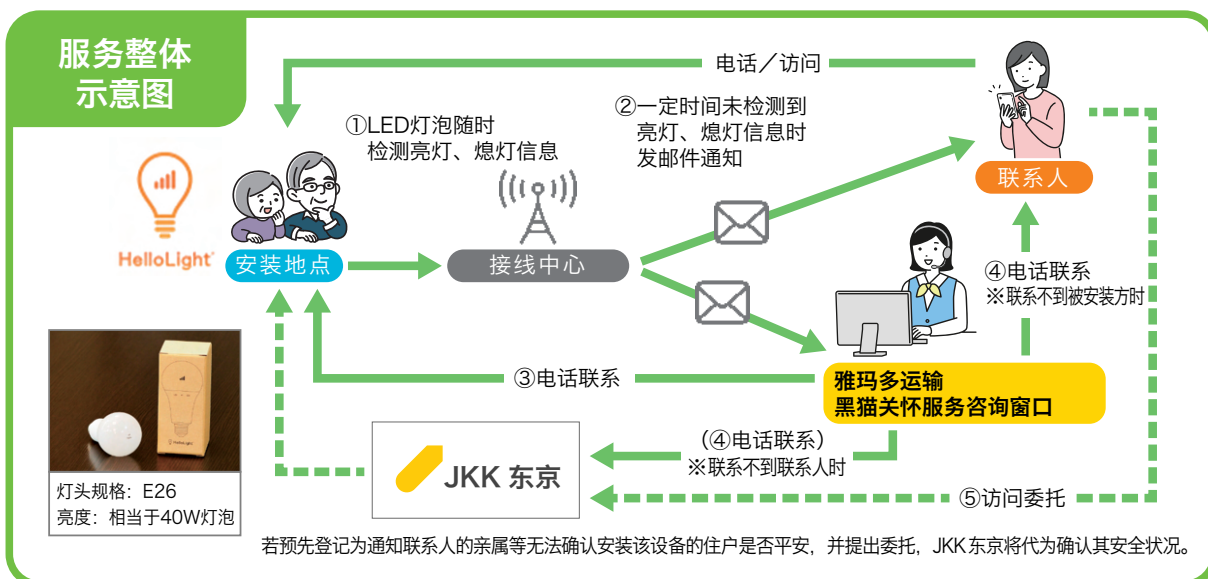
希望使用该服务的人士请通过以下咨询方式报名。

雅玛多运输“黑猫关怀服务”

月费 1,738日元(含税)

什么是面向老年人的“关怀服务”……

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。



如果前一天早上9:00至当天早上8:59期间未检测到灯泡的开关操作, 将判定为异常, 并于当天早上9:00至10:00期间通过邮件或LINE通知预先设置的联系人。

报名
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 (全年无休)

访问右侧二维码可进入报名界面。➡



部分申请手续可在线申办

为入住 JKK 住宅的各位住户能够更加安心居住, 我们以加强关怀及顺畅应对紧急情况为目的, 开始受理以下2个申报事项的在线申请。欢迎您通过本公司主页的“公社住宅申请手续介绍”进行确认后加以使用。

1 紧急联系人变更申报表

2 不在期间申报表

访问右侧二维码可访问“公社住宅的申请手续介绍”。➡



关于住宅翻修改建

如需对住宅进行重新装修等翻修改建的，为保障住宅安全，请提前向本公司提出申请，获批后方可动工。进行装修时，请致电第12页的“JKK东京客服中心”电话号码①。

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。※



※另行提出申请后，老年人或行动不便者有时可由公社承担费用安装扶手等。

想要安装带摄像头的对讲机。



想要安装洗碗机。



必须提交“住宅翻修改建类工程申请”。

- 相关施工费用由住户自行承担。
- 部分内容可能无法获得许可。（扩建改造、公用部分改造将不会获批。）
- 原则上，请在退房时恢复原状。



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 ※详情请前往本公司主页确认。

致想要在公社住宅安装空调的住户



请小心漏水事故

因生活中的不小心而导致漏水事故时有发生。漏水事故不仅对本人造成困扰，也会影响到楼下住户。

为了防止漏水事故发生，请注意以下事项。



现在请确认一下洗衣机与进水口、排水口是否已妥善连接。



请勿向玄关或厕所地面、露台倒水。



外出时，请拧紧自来水等的龙头。



请经常清洁洗衣机、厨房、盥洗室、浴室等的排水口。

※如万一因不慎造成浸水损坏并损害其他住户的家庭财产等，必须自行支付受害补偿等费用。

请考虑加入财产保险

JKK住宅向各位住户收取的房租及公摊费中不包括火灾时的家财保险和赔偿责任保险等参保费用。以防万一，建议您加入可赔付自身家庭财产损失或漏水等造成第三者损失的财产保险。

家庭财产保险	对入住者家庭财产的赔偿	发生火灾或水灾等事故时，对租户的家庭财产等损失进行补偿
租户赔偿责任保险	对出租人的赔偿	发生火灾或水灾等灾害时，对（租客向）出租人承担的损失赔偿责任进行补偿
个人赔偿责任保险	对第三者的赔偿	破坏他人物品或致他人受伤时，针对相应损害赔偿责任进行补偿

此外，依据保险业法规定，本公司无法对应与保险内容、介绍相关的咨询等。请您自行向各个保险公司直接咨询。

我们会对热水供应设备更换施工进行通知

● 关于JKK东京安装了热水供应设备的房间

针对从管理初期开始在所有房间安装了热水供应设备（热水器、浴炉）的住宅（1983年度以后建造），本公司配合更新时期有计划地进行更换施工。

针对在管理初期未安装热水供应设备的住宅（1983年度以前建造），本公司在空屋维修施工等时期安装热水供应设备。因各房间的安装时期不同，本公司会单独通知到达更新时间的房间住户，进行更换施工。

※自行安装浴缸或浴炉的住户不适用。

● 关于住户自行安装了浴缸或浴炉的房间

若您希望本公司更换浴缸或热水供应设备，可通过以下方式申请。

※更换前浴缸或浴炉的拆除费用由住户承担。

关于申请“浴缸及热水供应设备安装工程”

对象家庭	所有自行安装了浴缸或浴炉的家庭
房租	现行房租将上调约4%。但单点供热水(浴室)的房租上调幅度约为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、重建选定住宅及事业化住宅采用单点供热水(浴室)。

更换热水供应设备从采购机器到交付需要一定时间，敬请理解。

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。

您是否采用了
危险的使用方法？

关于机械式停车场的使用

在我们日常使用的机械式停车场内，一旦有错误操作，就很可能引发严重事故。

为防止在停车场内发生事故，请务必注意安全！

□ 只有驾驶人才能够进入停车设备



请在停车设备外装卸行李，防止引起误操作或误动作。



乘客请在停车设备外上下车，防止引起受困事故。



请确认未遗留儿童等乘客。

□ 亲自确认停车设备和附近没有障碍物或人



平时请勿带儿童在机械式停车场玩耍。操作停车设备时，请务必确认设备内和周边无人。



出入库时不要疾行，请缓慢行驶，确认周围安全。

□ 勿用器具等固定操作面板的按钮

请勿用器具等固定操作面板的按钮。

为保障安全，大多数停车设备内如果松开操作面板上的按钮，将自动停止动作。如果用器具等固定按钮，则无法发挥安全功能，不能立即停止，可能会引发严重事故。



注意

请勿离开操作面板，边确认安全边操作。如有异常或危险，请立即中止设备运行。
※操作时请勿让儿童靠近设备。



注意不要忘记
拔操作钥匙

※ 请勿在停车场放置轮胎、汽车用品或其他私人物品等。

集合啦！ JKK 小孩



YU, 出生后2个月
首次展露笑容★



TOGO与HAKU
两人一起开心吃点心



布置好家里举办生日宴！
飒太朗2岁

欢迎踊跃投稿♪



想不想将您孩子的照片刊登在JoyLiV上？



UTOJIRA艺术比赛

本公司以“温暖人心与生活”为主题，举办了以UTOJIRA为登场角色的公司内部四格漫画比赛。为您介绍前几位获奖者的作品。

标题 UTOJIRA的“两主题找共同点”文字游戏（育儿篇）

关于作品 JKK东京将以不输高中棒球健儿的热情（热忱），一如既往地通过住宅支持东京育儿生活。



“JKK 东京客服中心” 电话号码

周一及节假日翌日电话线路繁忙，可能出现无法接通的情况。
若无紧急事项，请择日再来电。

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

24小时×365天电话应对漏水等紧急维修，事故及火灾、断水、住户安危相关紧急事件



0570-03-0032



03-6279-2963



- Navi Dial不适用各移动运营商提供的免费通话或固定通话计划。此外，通话费因使用的线路、终端而异。请通过收费指南或Navi Dial官网进行确认（拨打Navi Dial后，开头播放的收费指南不收取通话费）
- 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



住户内专用
“维修邮件表格”
请扫描
二维码



支付JKK住宅房租等费用时， 必须办理银行账户自动扣款。

银行账户
自动扣款办理流程

① 填写表格

② 提交银行

③ 收到通知

※自动扣款开始月份的上旬

④ 开始自动扣款

※每月7日自动扣去当月金额

※银行账户自动扣款申请书可在管理事务所或窗口中心领取。如需邮寄请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式

致电“JKK 东京客服中心”电话号码①

HP地址

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

←扫描二维码可打开银行账户自动扣款相关页面。

JKK施工合作单位灾区支援活动介绍

JKK 东京在支援于2025年10月台风中遭受严重灾害的八丈岛(东京都八丈町)灾后复兴时，受东京都委托，将JKK小额及紧急修缮工程合作商派遣至当地。

为修缮用于接收受灾人员的八丈町营住宅，各施工合作单位从2025年10月起共4次派遣员工赴当地作业。

由于离岛的特殊性，现场持续出现无法充分确保平时使用的材料及工具的情况，作业施工极有可能发生延误。在这样严峻的条件下，员工们依然脚踏实地进行修缮。最后，他们顺利完成了作业，为确保接收受灾者所需住房的准备工作付出了巨大努力，并获得了八丈町居民的衷心感谢。

今后也请继续理解并支持各施工合作单位的活动。



横山建设株式会社、株式会社清水工务店、株式会社桥爪工务店、
多摩住宅保全株式会社、株式会社多摩NEW TOWN服务、株式会社NAKAO