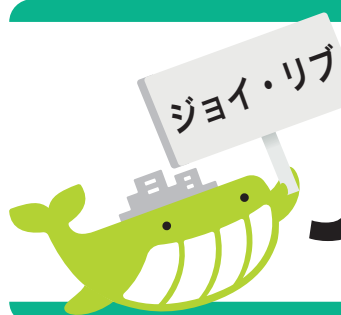




JKK 东京宣传杂志

JoyLiv



JoyLiv PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

2026年10月 No.80

【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 Terrace涩谷美竹

请协助 自卫消防训练



目录

◆ 防灾社区活动的介绍 (高坂)	2
◆ 支持防灾社区交流活动	3
◆ JKK 生活助理的活动报告	4
◆ 健康专栏：一起锻炼大脑预防认知症	5
◆ 地震时使用电梯的注意事项	6
◆ 关于“应急危险度判定”的实施	7
◆ 连带保证人相关通知	8
◆ 在冬季前做好空调准备！	9
◆ 关于“残障人士适用”的停车场费用减免制度	9
◆ 集合啦！JKK 小孩	10
◆ 举办 EV 活动的介绍	10
◆ 统计调查	11
◆ “JKK 东京客服中心”电话号码	12
◆ 银行账户自动扣款指南	12

Q. 什么是自卫消防训练？ ☒ Check!!

A. 防患未然

集合住宅有义务按照消防计划定期进行灭火、报火警和避难演习。JKK住宅每年必定实施1~2次。

❗ 重要的是平时做好准备，以便在紧急情况下可以从容应对。

Q. 具体做些什么？ ☒ Check!!

A. 主要进行灭火训练、通报演练、避难演习

● 什么是灭火训练…… 学习如何使用灭火器和室内消火栓，以及确认它们的安放位置。

灭火器的 使用方法

- ① 搬到火源附近
- ② 拔掉保险销
- ③ 将喷管朝向火源
- ④ 握住压把
- ⑤ 喷射



室内消火栓 的使用方法

- ① 按下开启按钮
- ② 拉伸水带
- ③ 打开阀门
- ④ 放水



● 什么是通报训练及避难训练…… 练习向消防部门通报，确认从建筑物内疏散的办法。

119报警

- 灾难类型（火灾或紧急情况）
- 地点（地址、建筑物名称）
- 燃烧物是什么
- 有无伤员或来不及逃离的人员



避难要点

- 在平时提前确认避难路线
- 用手帕等捂住嘴，以低姿势进行避难（不要吸入烟雾）
- 避难后切勿返回



实施时，将由前台工作人员或各住宅自治会进行指引。敬请参加。

防灾社区活动的介绍

平时的联络与准备，成为危急时刻的安心 高坂住宅自主防灾队的举措

在町田市的高坂住宅，居民以自主防灾队为中心，日常持续进行防灾训练及防灾物资器材检查、守护活动等防灾社区活动。本次为您介绍自主防灾队的举措。



防灾队持续行动20年以上，通过完善防灾仓库、活用JKK东京及町田市的补助来充实防灾物资器材等，逐步强化了体制。防灾队运用巧思将防灾仓库中的物资器材按用途整理，在必要时可迅速取用。同时，每年进行盘点与逐一确认，做好了在灾害中支持居民的准备。



自主防灾队分为供餐供水组、信息组、避难引导组、救援救护组、灭火组来开展活动，灾害时的紧急联络网也十分完备。防灾队每2个月举行一次防灾会议，约有16人参加，就训练内容及物资器材的管理运用方法交流意见，推动建设运作更顺畅的体制。

不仅如此，防灾队还与自治会合作，协助年底火灾预防及地区活动，推进建设每位住户都为灾害做好准备的体制。

同时，日常还实施单身高龄者守护活动。负责人每月上门访问1次，通过交流了解平时的情况，注重建立面对面的关系。

本年度的防灾训练预计将由近邻3家町内会联合在11月实施。训练内容除挂上橙色毛巾来表示安全的安全确认训练外，还包含煮 α 化米（速煮米）及灭火训练等，在消防署、派出所、消防团的协助下，力求成为更具实效性的训练。训练内容每年根据居民反馈调整，自主防灾队计划在今后持续开展可供高龄人士及育儿家庭等各类家庭轻松参加的防灾训练。

JKK东京今后将继续介绍此类防灾社区活动。



支持防灾社区交流活动



JKK东京为支援JKK住宅内自主防灾组织的活动，实施提供防灾物资器材等措施。请已作为自主防灾组织活动且尚未接受支援的团体研究如何活用本支援制度。另外，我们也对今后考虑设立自主防灾组织的住宅进行支援。欢迎咨询。

支援的内容

1 支援设立自主防灾组织

- 针对没有自主防灾组织的住宅，我们提供设立相关咨询及信息等支援。

2 提供防灾套装

- 根据住宅的管理户数提供防灾套装。

3 防灾物资器材购买费用补助

- 补助头盔、急救套装等防灾物资器材的购买费用。

4 AED导入相关费用及急救培训参加费用的补助

- 补助AED的购买、长租、短租费用等。 ※AED…自动体外除颤器
- 补助普通急救培训及高级急救培训的参加费用。

5 提供防灾物资器材的保管场所

※对于已经接受过上述 2 ~ 4 项补助的组织，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 东京判定该组织为具有上述同等程度的团体

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。



JKK生活助理的活动报告

在熊川住宅的“乘凉处” 成功举办智能手机咨询会与交流活动

2026年7月23日，我们在福生市的JKK住宅“熊川住宅”社区沙龙内，举办了“乘凉处”活动。“乘凉处”是夏季在部分JKK住宅实施的措施，在带有冷气的社区沙龙为居民提供躲避酷暑，自由舒适的场所。

当天，在福生市社会福祉协议会“福生志愿者・市民活动中心”的协助下，福生高中的学生们也作为志愿者参加了活动。

与高中生热烈交流的智能手机咨询会

在智能手机咨询会上，面对“不知道怎么发送照片”“想要学习应用程序的使用方法”等问题，高中生们一一做了细致回答。在咨询间隙，参加人士还畅谈了以前的地区情形及回忆，与高中生们进行了愉快交流。

围坐着享受游戏的一刻

在通过组合平假名卡片组成词语的“组词游戏”中，参加者们一起集思广益。此外，在JKK生活助理制作的双六游戏中，每个格子都设置了关于回忆往事和近期发生的事情的问题，以及简单的体操等内容。以双六游戏为契机，参加人士与高中生进行了愉快对谈，加深了交流。

我们收到了诸多参加人士的感想，例如“大家一起久违地活动身体，太开心了”“有幸和各种各样的人进行交流”等。

JKK生活助理今后也将协助打造可供大家轻松聚会，安心快乐生活的社区。



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。请扫描下述二维码，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



一起锻炼大脑预防认知症



认知症可延缓发病

在日本，65岁以上的人士中约有12.3%为认知症，15.5%为轻度认知障碍。认知症的进展通常比较缓和，从“延缓发病”“预防重症化”的角度进行预防十分重要。研究表明，尤其是在轻度认知障碍阶段得以发现，改善生活习惯，有可能让认知功能恢复到正常状态。

有助预防认知症且可改善的风险因素

根据2024年发表的国际性研究，认知症的相关因素中，有45%可能通过改善生活习惯等方式加以预防。听力下降、LDL胆固醇偏高、教育机会不足、社会性孤立、抑郁、外伤性脑损伤、大气污染、运动不足、糖尿病、吸烟、高血压、视力下降、肥胖、过度饮酒等，其中包含许多可以在日常生活中加以改善的因素，因此被认为“降低风险，从什么时候开始都不算早或晚”。



东京都济生会中央医院
认知症疾患医疗中心
国枝 洋太

动脑运动“双重课题训练”

我们推荐在活动身体的同时使用大脑的“双重课题训练”。例如在踏步或散步同时进行计算、词语接龙等，大家可在日常生活中轻松加入结合运动与认知课题的训练。与其在意是否做到，不如接受少许出错的负担并坚持锻炼，这对大脑的刺激更为有效。

坚持的秘诀

比起“努力”，“享受”更为重要。与其抱着完成义务的心态参加，不如找到自己能够愉快参加的课题或活动，并坚持2~3年以上，有助于预防未来需要接受照护的情况。

日常生活中微小努力的不断积累会给大脑带来变化。请务必亲自寻找可坚持下去的伙伴、场所、习惯吧。

训练大脑的要点汇总

- ①活动身体（有氧运动、肌肉训练等）
 - ②计算、词语接龙、词语回忆（回想词语）等认知课题
 - ③挑战同时进行运动+认知课题的“双重课题”
 - ④有意识维持中等运动强度（呼吸稍有些急促）
 - ⑤挑战会少量出错的难易度
 - ⑥比起“努力”更重视“享受”
 - ⑦找到可坚持的伙伴、场所
- 坚持是守护自己未来大脑的第一步。



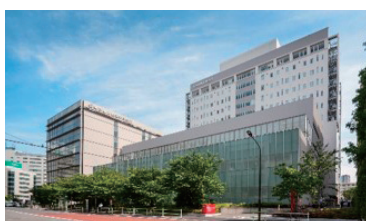
挑战边走边算！

挑战词语回忆！

东京都济生会中央医院

东京都港区三田1-4-17

(从都营大江户线“赤羽桥”站 赤羽桥口步行3分钟)



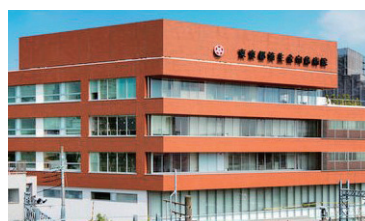
▼官网主页
请扫描二维码



东京都济生会向岛医院

东京都墨田区八广1-5-10

(京成押上线“京成曳舟”站步行7分钟)



▼官网主页
请扫描二维码



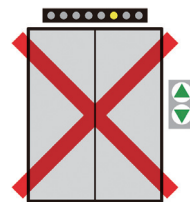
JKK东京与社会福祉法人恩赐财团济生会支部东京都济生会为了实现居民健康与安心安全的生活，签订了综合合作协议。

地震时使用电梯的注意事项

! 地震时请勿使用电梯

电梯安装有地震感应器，感应到地震后会在最近楼层停止后，电梯门打开，灯光关闭，催促人群避难。一定时间（15～20秒）后，门会自动关闭，若按下“开”按钮会再次开启。

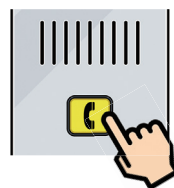
根据震度，电梯可能会在停止一段时间后重新运行，但地震时，包括发生余震时，请勿使用电梯进行避难。



! 如果在地震时被关在电梯里……

按住电梯内的紧急呼叫按钮持续约5秒以上，可接通电梯维修管理公司、管理事务所内部，或位于1楼电梯厅的内线电话，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。

1楼电梯口设有内线电话时，请通过对讲机呼叫电梯内部，确认是否有被困人员。

2. 从电梯口周围确认是否有人被困在电梯内。

(1) 楼层显示灯亮起时

请通过楼层显示灯确认电梯停靠楼层，并通过防盗窗确认内部。

如果停靠在该楼层的电梯内有被困人员，请指示电梯内人员按下“开”按钮开门。

(2) 楼层显示灯熄灭时

由于无法得知电梯的停靠位置，请在所有楼层向电梯内呼喊。

※有被困人员或无法开门时，请联系电梯维修管理公司。

! 地震发生后关于电梯修复

若发生震度大致达到4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移动通道，进行“1栋1部修复”工作（与修复所有电梯相比，所需时间约缩短30%）。修复时，以救出被困人员为最优先事项。在此前提下，依次对应医院等需要在避难或移动方面给予特别考虑的人员所利用的建筑物、公共性较高的建筑物，以及高度约60米、20层以上的高层住宅。



因此，楼高不足60米（层数为19层以下）或安装有多台电梯的住宅，将需要一定时间直至所有电梯修复，敬请理解。

并且，若发生震度大致达到4以上的地震，即使住户没有联系，电梯维护管理公司也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”

JKK东京将在发生大规模地震时，迅速开展应急危险度判定※。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。

※由管理组合等管理的建筑物有可能依据东京都防灾志愿者制度，进行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，很可能发生与主震同等程度的余震。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，并提供在正式修复完成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。

公社住宅 应急危险度判定结果	
危 险	
UNSAFE	
★进入该建筑物是危险行为	
建筑物名称:	
补记:	
整理编号:	
判定时间:	
东京都住宅供给公社 应急危险度判定实施本部	
电话: ()	-

公社住宅 应急危险度判定结果	
需要注意	
LIMITED ENTRY	
★进入该建筑物时请充分小心	
建筑物名称:	
补记:	
整理编号:	
判定时间:	
东京都住宅供给公社 应急危险度判定实施本部	
电话: ()	-

公社住宅 应急危险度判定结果	
已调查	
INSPECTED	
★该建筑物的受灾程度较小 ★建筑物可使用	
建筑物名称:	
补记:	
整理编号:	
判定时间:	
东京都住宅供给公社 应急危险度判定实施本部	
电话: ()	-

实施判定后，将在JKK住宅的出入口等位置或容易辨识的位置标注“危险”“需要注意”“已调查”的其中一项。

有物品掉落或倾倒的危险时也同样如此。

请勿入内

请前往避难所避难

有二次受灾的危险

进入时请充分小心

可使用

建筑物的受灾程度较小



请在平时加以确认，以备不时之需

发生地震时，首先请确保自身安全，根据情况避难。请在平时通过灾害预测图等确认危险区域及避难场所、避难路线，并分享给家人。

发生灾害后，可能出现食物及饮用水、便携厕所、手电筒、常备药品等不足的情况。请储备好可供全家人维持3天~1周左右的物品，并使用“循环储备”法，及时补充已使用的物品。此外，若事先准备好非常用携带包并决定好摆放位置，则更加安心。



关于灾害时的准备详情刊登在JKK东京官网中。敬请确认。



重要通知

致使用个人连带保证人的住户

连带保证人相关通知

指南
1

2027年1月起实施连带保证人确认调查

JKK 东京为实施妥善的住宅管理，将进行连带保证人的登记信息确认调查。

本次，我们将以居住在 JKK 住宅，且登记连带保证人后历时较久的家庭为对象，于**2027 年 1 月下旬**开始邮寄“**连带保证人确认调查问卷**”。（使用保证公司的住户不在本次调查范围内。）收到调查问卷的住户请向连带保证人确认内容，并回答问卷。

调查流程（预定）

① 邮寄调查问卷

2027 年 1 月下旬～
依次邮寄



向家庭地址寄送刊载当前连带保证人住址及联系方式等的调查问卷。

② 确认、回答内容



收到调查问卷的住户请与连带保证人一起确认内容，并回答问卷。（通过线上或邮寄回答）

③ 确认调查结果



本公司将确认回答内容，并在必要时联系。



感谢大家的理解与配合。

指南
2

导入新的机构保证套餐

2026 年 10 月起
可供使用

近年来，越来越多的人难以找到个人连带保证人。鉴于该情况，本公司为了确保住户的安心生活，正在完善机构保证制度。

作为其中一环，从 2026 年 10 月起，住户可使用由株式会社 Orico Forrent Insure 提供的全新机构保证套餐。（已使用其他保证公司的住户无法更改。）

保证费用等详情请通过 JKK 东京官网查看。



查看保证
费用等详情



！使用机构保证制度时的留意事项



使用时，保证公司将进行规定审查。根据审查结果，有可能无法使用。



使用机构保证制度时，在签约期间无法更改为其他保证公司或其他保证套餐及个人连带保证人。

咨询方式

请致电第 12 页“JKK 东京客服中心”电话号码①

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。

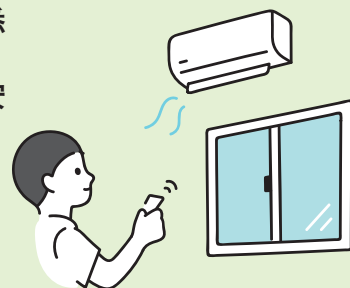
重新启动在夏季后停止运作的空调时，可能出现因故障而无法立即使用，或发生灰尘堆积及异味散发等问题。

为了您的生活舒适，我们建议您在入冬前测试空调及清扫空调滤网，并确保外机周围没有障碍物。

若经过试运转发现本公司安装的空调存在问题的，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。
继续运行约30分钟后，请注意运行过程中是否出现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。若空调为本公司安装，请联系本公司。
 - 不出暖风。
 - 有异常声音或气味。
 - 表示异常的灯光亮起。



※本公司不负责修理客户自行购买、安装的空调，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。(若滤网网眼被灰尘等堵塞，则会降低风量，减弱房间供暖效果，产生多余电费。)

关于残障人士适用的停车场费用减免制度

JKK东京实施以下减免制度：若JKK住宅付费停车场的签约用户或其同住人士的残障程度符合对象范围，且家庭月收入不超过一定水平，则可享受JKK住宅停车场使用费减免10%。

本制度每3年需要申请更新，因此我们已于2026年8月向使用该制度的人士邮寄了更新手续的相关通知。请务必确认。

请确认寄送资料，并向公社停车场管理人员或管理事务所提交申请资料。

管理事务所为新申请的人士准备了申请介绍资料，请确认并提交申请资料。



制度详情请至主页确认。



集合啦！ JKK 小孩



RECCHAN0岁，
快快长大吧~！



姐妹俩今后也要和睦
健康成长哦！



KOHANA2个月的时候。
要健康成长哦。

欢迎踊跃投稿！



想不想将您孩子的照片刊登在JoyLiV上？

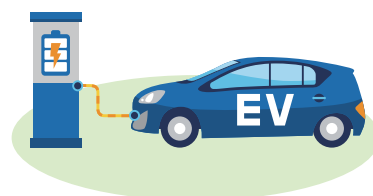
CALMEST用贺马事公苑

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？



时 间 2026年11月14日(星期六)、15日(星期日)
每天10:30~15:30(预定)

会 场 CALMEST用贺马事公苑
世田谷区上用贺4-17-1等

路 线 东急田园都市线“用贺”站 步行15分钟
东急田园都市线“用贺”站 巴士10分钟“用贺公团前”巴士站步行2分钟

在此处查看
活动详情



(JKK东京 官网)

咨询方式

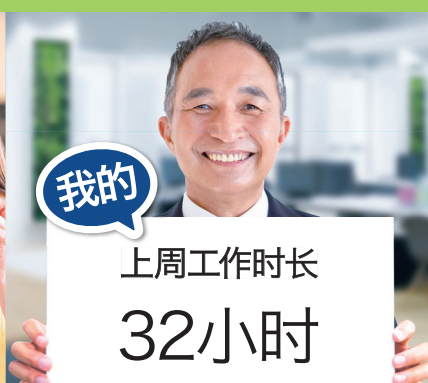
请致电第12页“JKK 东京客服中心”电话号码①

国が毎月
実施する
調査です

気になる数々、答えて未来へ



統計調査



了解家庭收支

家庭收支 调查

明确家庭中金钱的使用情况。



了解雇佣

劳动力 调查

明确人们的工作及失业状况等。



了解物价

零售物价 统计调查

明确商品和服务的价格变化等。

调查结果

1个月的伙食费

89,754日元

(两人及以上家庭 2025年全国平均)

调查结果

月末1周的平均工作时间

35.9小时

(2025年全国平均)

调查结果

咖啡厅的咖啡(1杯)

613日元

(2025年东京都区部平均)

若遇到统计调查员询问, 请协助回答。



可在互联网上回答



大家的个人信息将受到严格保护



请注意冒充统计调查的“虚假调查”



调查结果将用于各类改善生活的举措

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



查看详情

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

统计局



総務省統計局・都道府県

“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、房租的支付、居住方式 相关咨询



0570-03-0031



03-6279-2962



② 维修申请和咨询

365天24小时电话应对漏水等紧急维修、事故及火灾、
断水、住户安全相关紧急事务



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

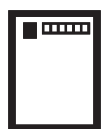


② 提交银行



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。

您知道东京都客户骚扰防止条例吗？

否定人格的言行

通过电话等方式
进行的拘束、猥亵言行

长时间逗留及纠缠

在SNS上进行
人身攻击或诽谤

通过这些行为妨碍从业人员的工作环境可能被认定为客户骚扰。

此外，对从业人员进行身体及精神上的攻击、威压性言行、要求下跪、执拗（持续性）言行以及歧视性、性方面的言行、针对从业人员个人的攻击或骚扰，以及要求过度的商品交换、金钱补偿、道歉、其他无法实现的行为或抽象行为，也可被视为客户骚扰。



TOKYO ノーカスハラ
支援ナビ



東京都 产业劳动局 雇佣就业部 劳动环境课
〒163-8001 东京都新宿区西新宿 2丁目 8番 1号
东京都厅第一本厅舍 21楼