



# NEWS

THE TETSUJIN NEWS

株式会社東部がお届けするインフォメーション・レター

発行所 株式会社東部鉄人二ユース事務局  
神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4  
TEL.042-764-4128  
FAX.042-762-9593  
編集 鈴木木子  
http://www.tobu21.co.jp

Vol.30  
2013  
2月号

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

## e-pile 工法だから出来る...杭先端の菱形孔が鍵となる 抜群の掘削性能を発揮!

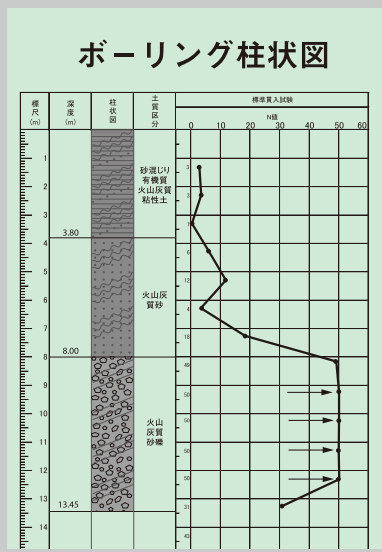


心より感謝いたします。

### 軽井沢 (某)新築工事

工事名	軽井沢 某 新築工事
施工地	長野県北佐久郡軽井沢町
用途	住宅
構造	壁式鉄筋コンクリート造(WRC)
階数	地上1階

☆ご採用いただき、誠に有り難うございました。



杭の種類 φ216.3 mm L=7.7 ~ 19.1m  
Dw450 mm 13set Dw500 mm 6set Dw600 mm 6set

- △ 本物件は国内で多数別荘地に建設される(某)住宅新築計画の杭基礎工事です。課題となった点は、地盤調査結果や付近のロケーションにより支持地盤の不陸・傾斜がある事が予想され、その支持地盤への確実な打ち止め可否が問われました。
- ◎ e-pile工法は、既製鋼管を使用するため支持地盤の発現にあわせた継ぎ足し、切断が容易に行える工法です。支持地盤への根入れは、施工機械に搭載された専用のCP管理装置により打設貫入時のデータがリアルタイムで確認出来る事で、より安全で高い品質を確保しております。元請様には搬入路の整地、養生等ご協力いただき安全且つ無事に工事を完了することが出来ました。

## 環境性、経済性、革新性で選ばれる「e-pile」。

国土交通省大臣認定工法



鋼管杭基礎総合メーカー  
**Tobu, 株式会社 東部**

<http://www.tobu21.co.jp>

### 3e

e-pile工法は鋼管杭の特徴である長い支持力性、安全性、高品質、短工期などの優位性の他、3eをテーマとしたecology(環境性)、economy(経済性)、evolution(革新性)を兼ね備えた21世紀型の最良工法です。



### エコマーク認定

e-pileはエコマーク認定商品です。「エコマーク認定」は、財団法人日本環境協会が商品の環境性能を評価し、「環境保全」に役立つものとして厳しい審査をクリアしたもののだけが与えられる称号です。



鋼管杭基礎総合メーカー  
**Tobu, 株式会社 東部**

<http://www.tobu21.co.jp>

- 本社  
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1507-5  
TEL.042-762-4739 FAX.042-762-8971
- 地盤評価センター  
TEL.042-785-2811 FAX.042-785-2810
- 施工管理センター  
TEL.042-764-4122 FAX.042-762-8975

- 相模原機材センター  
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1285-1  
TEL.042-785-2812 FAX.042-785-2813
- 本店/経理室  
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4  
TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593



## エコポイントの活用による環境対応住宅普及促進事業 (住宅エコポイント事業) の実施状況について

(平成 24 年 12 月末時点)

### ■ 住宅エコポイントの申請状況

(1)平成24年12月の合計	(2)申請受付開始からの累計
[1]新築 21,466戸	[1]新築 965,972戸
[2]リフォーム 7,520戸	[2]リフォーム 773,398戸
[3]合計 28,986戸	[3]合計 1,739,370戸

### ■ 住宅エコポイントの発行状況

(1)平成24年12月の合計	(2)申請受付開始からの累計
[1]新築 19,445戸 (4,146,780,000ポイント)	[1]新築 954,240戸 (263,011,210,000ポイント)
[2]リフォーム 6,489戸 (614,887,000ポイント)	[2]リフォーム 761,213戸 (47,764,426,000ポイント)
[3]合計 25,934戸 (4,761,667,000ポイント)	[3]合計 1,715,453戸 (310,775,636,000ポイント)

神奈川県 住宅エコポイント 実施状況	累計											
	新築	太陽熱利用 システム	リフォーム	窓	断熱材	バリアフリー	太陽熱利用 システム	節水型 トイレ	高断熱 浴槽	リフォーム 瑕疵保険	耐震改修	総計
戸数	80,208	—	42,760	—	—	—	—	—	—	—	—	122,968
件数	56,949	16	37,126	36,787	1,169	7,852	11	4,225	3,430	9	295	94,075
ポイント数	22,096,370,000	320,000	2,484,598,000	1,944,410,000	139,280,000	214,470,000	220,000	84,880,000	68,600,000	90,000	45,150,000	24,580,968,000

詳しくは国土交通省のホームページをご確認下さい。

ワンポイント

## 健康コラム

### 生活習慣病、「肥満」パート4

1月号に引き続き、生活習慣病特集です!

さて、4ヶ月間に渡り「肥満」について特集させて頂いておりますが、今回は「肥満」最終コラム、肥満を防ぐ日常生活についてです。

年末年始で美味しいもの食べすぎたり飲みすぎたりしてしまい、普段着ていた洋服がきつくなってしまうりしていませんか?

そんなあなたの為のアドバイスです。



### 運動で体脂肪を燃えやすくする事も大事!!

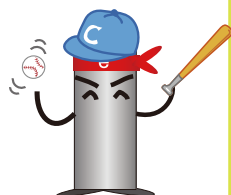
肥満の2大要因は、食べすぎ(エネルギーのとりすぎ)と運動不足なのですが、日本人の場合、ここ10年ほど平均するとエネルギー摂取量はほとんど横ばい状態です。それなのに肥満の人は増えています。原因としては、運動不足の影響が大きいと考えられています。減量というと、運動よりも食事制限が重視されがちですが、肥満の予防や解消には、運動もおなじくらい大切です。実は、いったん体についてしまった体脂肪を、運動だけで減らすのはかなり難しいのです。たとえば、体脂肪1kg(7000kcal分)を減らすには、ウォーキング(1時間に約200kcalを消費)を35時間も続けなければなりません。



ですから、減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費に加えて、筋肉がつき、基礎代謝量が増え、体脂肪を燃えやすくする、という理由があるのです。

### 脂肪を燃やすには有酸素運動、筋肉をつけるには筋力トレーニングを!!

それでは、どんな運動をしたら良いかということになりますが、どんな種類の運動でも、どんな短い時間でも、やらないよりはやった方が良いでしょう。だけど、より効果的にやりたいというのなら、次の2種類の運動を行いましょう。どちらも無理せず、まずは今の体力を維持すればいいぐらいのつもりで、ゆっくり始めましょう。



#### 体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動(エアロビクス)

脂肪は燃えるときにたくさんの酸素を必要とするので、酸素をたっぷりとりこむことのできる有酸素運動が最適です。息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが、有酸素運動です。

#### 体脂肪が燃えやすいからだを作る筋力トレーニング

基礎代謝を高めるためには筋肉を増やすことが効果的です。そのためには筋肉トレーニングが必要です。たとえばスクワットや腕立て伏せ、ヒップエクステンションのような運動や、ジムなどの機械類で鍛える運動、軽いおもりを反復してもち上げるような運動があります。

参考：厚生労働省ホームページ

## 経理マンが行く

源泉徴収票

関東では雪が多くなるという年末の気象庁の発表が当たってしまった年明けとなりました。空気の乾燥に加え、気圧の乱れも体調に大いに関係あるそうなので皆様は充分体調管理に気を付けてください。

さて、経理をご担当しているご担当者様においては忙しい年末を何とか乗り越え、本当にご苦労様でございました。今回はその忙しい作業の一部であった年末調整書類の内容が反映する源泉徴収票の見方をご説明します。

「すいません…この書類は捨てていいんですか?」「何に使うんですか?」と聞かれる事もあるのですが、ひとつの会社だけで正社員として勤務している方には、その後必要となる機会はありません。

一応は、「1年間に貰った金額と支払った税金の額がわかる書類で証明にもなるし、大事に持っておいたほうがいいよ」と言う事にしてるのですが、社員の方には何が書いてあるのかよくわからないんです。私が見ても確かにちょっと不親切な書類だと思うんです。

なので今回は、おさらいも含めて源泉徴収票の見方をご説明しようと思います!

源泉徴収票の上から説明していきます。まずは給与を支払っている(頂いている)社員の住所・氏名が上段に記載されます。次段左側には【種別】とありますが社員の方は「給与・賞与」となっています。その右隣は【支払金額】とありますが、給与・賞与の支払額(受領額)の合計です。手取り額ではなく税込み金額です。非課税交通費が給与と一緒に支給されていれば、それはこの額には含まれません。次に【給与所得控除後の金額】ですが、これは所得税の課税対象となる金額です。支払った(受領した)給与・賞与の全額に税金がかかるわけではありません。では、この金額がどこから出てくるか、というと、給与所得控除後の金額を算出する表があるんです。給与ソフトを使用しているなら自動的に計算されますし、税理士さんに依頼しても同じです。

この表の存在(?)は年末調整事務担当者以外にはあまり知られていないのでこの額がどこから出てきたのかわからないのは当然ですので、この額をチェックしたい方は国税庁のホームページでご確認を。

次に【所得控除の額の合計額】ですが、この金額は、個人の家庭状況、扶養家族の人数や年齢、この一年に支払った保険料等で変わります。昨年度の

「給与所得者の保険料控除扶養控除等(異動)申告書」

「給与所得者の保険料控除申告書」

「給与所得者の配偶者特別控除申告書」

に記入した事が、この計算に反映され、給与所得控除後の金額からマイナスされますので、この金額分も所得税はかかりません。

【社会保険料等の金額】・【生命保険料の控除額】・【損害保険料の控除額】ですが生命保険料と損害保険料の控除額は、『給与所得者の保険料控除申告書』に自分が書いた金額が記載されているはず。社会保険料等の金額は、給与から引かれた、厚生年金、健康保険、雇用保険料等の年額が記載されます。その他に基礎控除と言って、扶養家族がいなくても、誰でも所得税が「一律38万円」が控除されます。また、この380,000円は、扶養家族が一人増える毎に加算されます。

例えば配偶者と子供一人を扶養している時は、自分も入れて380,000円×3が、この額になります。

来月号はこの続きからご説明致します。