

鉄人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

THE TETSUJIN NEWS

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

発行所 株式会社東部鉄人ニュース事務局
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 航
<https://www.tobu21.co.jp>



編集 鈴木 航



Vol.184
2025
12月号



今年も一年間
本当にありがとうございました。



〈年末年始休業期間〉2025年12月27日(土)から2026年01月04日(日)まで
2026年01月05日(月)11:00より通常営業とさせていただきます。
2026年が皆様にとりまして、より良き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
株式会社東部 社員一同



感謝

e-pile next

国土交通省大臣認定工法



・全ての鍵は杭先端にあり



建築・土木・鉄道、さまざまな場面で活躍しております。

公共土木・公共建築での活用拡大
国土交通省「NETIS」

・登録番号: KT-160071-A

・国土交通省大臣認定

TACP-0641 砂質地盤(砂質地盤含む)

TACP-0642 粘土質地盤

・日本環境協会

エコマーク認定 08 131022号

・日本建築センター 基礎評定(引抜支持力)

BCJ 評定-FD0540-02

砂質地盤、礫質地盤、粘土質地盤

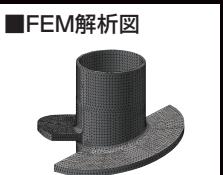
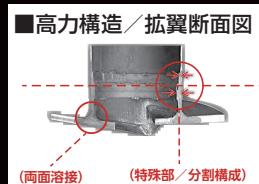
■ 全ての鍵は杭先端にあり

杭基礎は建物荷重を支持地盤へ伝達させる最も重要な役割であり、故に、杭先端拡翼部の貫入(掘削)性、変位・変形・破断などを発生させない高い性能が要求されます。

■ 貫入性の問題を… 「菱型穴」により解決しました。

■ 拡翼変形の問題を… 「特殊部」により解決しました。

■ コストの問題を… 「自社施工」により解決しました。



e-pile

検索

杭基礎の新たな可能性へ挑戦

Tobu, 株式会社 東 部

<https://e-pile.com>

■ 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

■ 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

■ 東京営業所

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷1-1-2

朝日生命幡ヶ谷ビル6階

TEL.03-3376-0123 FAX.03-3376-0124

■ 相模原機材センター

〒252-0101 神奈川県相模原市緑区町屋1-4-37

TEL.042-851-2681 FAX.042-851-2682





賃上げ・最低賃金対応支援（中小企業庁より）

賃上げ・最低賃金対応支援特設サイトが開設されました。

～賃上げや最低賃金対応に役立つ、収益向上のヒント・補助金・助成金・税制・相談窓口などの情報を一括で確認～

「賃上げ・最低賃金対応支援特設サイト」

中小企業庁では、中小企業・小規模事業者の皆さまが賃上げ・最低賃金対応をしながら、新製品開発、新設備の導入、販路開拓、従業員の待遇改善や人材確保の取組をすることを応援するため、国の支援制度をまとめた「賃上げ・最低賃金対応支援特設サイト」を開設しました。

補助金・助成金（IT・設備投資支援に関する補助金、業務改善助成金、キャリアアップ助成金等）、税制優遇（賃上げ促進税制）、相談窓口（よろず支援拠点、働き方改革推進支援センター等）といった、自社に合った支援策をすぐに見つけられることを目指しました。

賃上げ
最低賃金対応支援
特設サイト

ワンポイント 健康コラム

<<忙しい年末を元気に過ごすために>>

今年も残りわずかとなる12月。仕事や私生活で忙しさが増す時期ですが、体調を崩さずに乗り切るために健康管理が欠かせません。年末を元気に過ごすためのヒントをまとめました。

①忘年会シーズンの体調管理

12月は飲み会や会食の機会が増える時期です。つい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまい、翌日の業務に影響が出ることも。アルコールの合間に水を飲み、食事は野菜やタンパク質を意識的に摂りましょう。また、帰宅後は胃腸を休めるために消化の良い温かいスープなどで体を整えると安心です。楽しい時間を過ごしながらも、翌日の元気を守る工夫を心がけましょう。



②冬本番の冷え対策

12月は気温がぐっと下がり、冷えが体調不良を引き起こしやすくなります。特にデスクワークでは手足の冷えが気になりやすいものです。手首・足首を温めるウォーマー、座面に保温シートを使うと効果的です。また、軽いストレッチや足首を回すだけでも血行が促進されます。体を温める工夫を積極的に取り入れましょう。



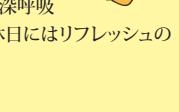
③睡眠リズムを崩さない

年末は仕事や行事が重なり、つい睡眠時間が削られがちです。しかし睡眠不足は免疫力低下の大きな原因となります。短時間でも質の良い眠りを確保するために、寝る前はスマホを控え、照明を落としてリラックスする習慣を持ちましょう。一定の起床時間を守ることも体調維持に役立ちます。



④年末のストレス対策

12月は仕事の締め切りや家庭の準備でストレスが増える時期です。忙しいときこそ、意識的に休憩を取り入れることが大切です。オフィスで軽く伸びをしたり、深呼吸をするだけでも気分がリセットされます。また、休目にはリフレッシュの時間を確保して心身のバランスを整えましょう。



⑤新年に向けた健康意識

12月は一年を振り返り、新しい年への準備をするタイミングでもあります。健康習慣を改めて見直すことで、翌年を元気に迎えられます。運動不足や食生活の乱れなど、自分の生活習慣を振り返り、小さな改善から始めましょう。年末を締めくくるこの時期に、来年の健康の土台を築いておきましょう。

残りわずか!

経理マンが行く

虫歯リスク!

<長生きは 丈夫な歯から 歯ぐきから>

こんにちは。管理部経理課の鈴木 航です。

「目を覚ました」「あと、もうひと踏ん張り…!」という際に飲まれることのあるエナジードリンク。実は、歯に重大な悪影響を及ぼす場合があることをご存知でしょうか。



今回はエナジードリンクが歯に及ぼす悪影響と、歯のケアについて、触れてまいります。

【エナジードリンクが歯に及ぼす悪影響】

エナジードリンクといえば、気分をリフレッシュしたいときや、目覚まして飲まれることの多い飲み物です。そのため、目覚ましや活動力を増やすためにカフェインやクエン酸、多量の砂糖が含まれています。

しかし、これら成分は歯を弱くし、虫歯の原因に繋がってしまう場合があります。特に、カフェインやクエン酸の酸性は強く、歯の表面のエナメル質を溶かすことで、歯にダメージを与え、虫歯リスクをより高めてしまうのです。

これを「酸蝕症（さんしょくしょう）」もしくは「酸蝕歯（さんしょくし）」といいます。とはいえ、エナジードリンクをやめられない、必要なときに飲んでおきたい、という声もあることから、歯科医の間では以下の方法で「付き合い方を見直す」ことを推奨しています。

- ・口の中に成分がとどまるのを防ぐために口をすすぐ
- ・ストローを利用して歯への付着を防ぐ
- ・飲む回数を減らす
- ・定期的なフッ素塗布（歯の表面強化による虫歯防止）

【歯のケアについて】

ここまでエナジードリンクが歯に与える悪影響について触れてまいりましたが、歯のトラブルを防止するためには、デンタルケアが大切です。実は、アメリカでは「Floss or Die（デンタルフロスか死か）」というキャッチフレーズが発表されたことがあるほど、口内の虫歯菌は血液内で循環されることで心臓疾患を引き起こす危険なリスクがあるのです。



以下のチェックリストを参考に自身の歯磨きを見直してみましょう。

- 歯ブラシを1本ずつ歯に細かくあてて磨いている
- 歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）を意識して磨いている
- 1回の歯磨きに3分以上かけて磨いている
- 磨く順番を決めて、磨き残しのないように磨いている
- 歯ブラシの毛先は広がっていない（定期的に交換している）
- フロスや歯間ブラシを毎日使っている



ひとつでも「いいえ」があった場合には、磨き残しによる虫歯や歯周病リスクがあるかもしれません。

「長生きは 丈夫な歯から 歯ぐきから」健康維持のためにも、デンタルケアはしっかり行なってまいりましょう！

