

## まもなく 花粉シーズンスタート!

2025年春の花粉飛散量は、  
例年(過去10年の平均)に比べると、九州から  
北海道にかけてのほとんどの地域で多く、  
四国・近畿は非常に多い所も!  
東北北部は例年より少ない見込みです!

強い風が吹く日や、  
急に暖くなる日には、  
花粉の飛散が極めて  
多くなります。  
花粉情報や気象情報を  
確認して、万全な対策を  
心がけましょう。

### トダテックでは社員とその家族のための 健康サポートパッケージを利用した 健康づくりサポートを開始しました。



健康はその人の仕事の生産性、生活レベル、人間関係に直結し健康は人生を支配しています。だからこそ、人生100年時代を生ききる「こころとからだ」と、家族や自分の人生を経営していく長期的な健康経営に励みましょう! 無料でアクサの24時間電話健康相談、メンタルサポート、食事・栄養管理支援、運動機会増進アプリ、睡眠チェックアプリ、その他アクサ健康スクラムや食事・栄養管理チャレンジ、運動、睡眠チャレンジに取り組んでいただけます。トダテック社員とその家族が対象です。

## トダテック工事部 2025年春

### 加古川現場にて 工事着々と進行中!



◆結果が届いたらすみずみまでチェック! 「異常なし」でも以上が出ていないだけかもしれません。  
年々数値が上がる(下がる)項目など、気になる点があれば医療機関に相談しましょう。  
医師による保健指導を受けた方および再診察を指示された方は、必ず再診察を受診してください。  
また、診断結果報告が必要な方は診察後、報告してください。

◆健診・検診を健康維持の味方に!  
◆健診で体の状態を把握することから始めよう。健診で体の状態(血管の老化など)を数値で見える化し、ミライの病リスクを示してくれる貴重な機会です。宮城県民の健診受診率は60%、全国順位は3位です。  
◆今年も忘れずに健診受診を!  
◆健診と検診、両方受けて健康長寿を目指そう。健診の目的は、健康状態を調べて病気を「予防」すること。  
◆健診は、特定の病気(がん、肝炎、歯周病、骨粗しょう症など)を「早期発見」するためのものです。  
◆健診は毎年会社で受けますが、健診は受けたことが無い方も多いのでは、健康を守るためにも大切な機会です。

2024年確定申告期限について  
納税の申告は3月17日(月)まで!  
1月1日から12月31日までの所得に対する税金などを計算し税務署に申告することを「確定申告」といいます。  
確定申告書の提出義務がない会社員も、還付申告を行うことで納め過ぎた税金が戻ることがあります。  
会社の年末調整では処理されない控除も存在するので、まずは自分が対象かチェックをしましょう。  
◆年間の医療費が10万円を超えた  
◆寄付やふるさと納税をした  
◆住宅ローンを組んだ、増築、改築などの工事をした等該当の方は期間内に確定申告をしてください。申告をすることで確定申告の相談予約はLINEの友達登録がおすすです!

TODA TEC  
2025.3月  
こんなコト  
あんなコト

てくてくとだ

Mar anniversary  
おめでとうございます

入社H22年3月1日(15年目) 市川 昌隆さん  
入社H19年3月1日(18年目) 戸田 浩太郎さん  
3月27日 岩間 翔太さん  
3月19日 岩間 翔太さん  
3月16日 市川 真理子さん

たくましさや行動力は、皆の支えです。いつも引っ張ってくれてありがとうございます! これからも挑戦を続け、さらに成長していただきたいね。

天然キャラでいつも和ませてくれて直向きな一生懸命さと努力は会社の宝です! 変わらずみんなのお手本になってね。

明るく輝く笑顔でいつもみんなをサポートしてくださってありがとうございます! その明るさで、これからも発展させてください! 良い一年になりますように!

勤勉で直向きな努力はみんなの宝! 持ち前の温厚さ、優しさでこれからもみんなを支えていってね。これからの益々の輝きに期待しています!

お誕生日おめでとうございます。スキルアップに努力を惜しまない何事も一生懸命な真理子さん。皆の模範です。これからも成長し続けて!

TODATEC  
Pioneer the Next  
一歩先の未来へ。 66 YEARS ANNIVERSARY  
ヒト・モノ  
デキゴト  
vol.86  
TODA TECマガジン編集室