

エムケイ・コンサルティング株式会社

事業所等の紹介

- 1 所在地 北葛飾郡杉戸町清地3-3-15
- 2 連絡先 0480-53-7035
- 3 ホームページ <https://mk-con.com>
- 4 業種、従業員数 保険代理店業 18人
- 5 事業内容
損害保険・生命保険取扱代理店



健康経営の実践内容

1イチオシの取組！

- 従業員の健診受診率100%
- スモールチェンジ目標達成・更新

2その他の取組

(1)健康経営の実践に向けた環境整備

- 長時間労働者への対応として完全20時退館を設定
- 有給休暇取得の呼び掛けとして連続3営業日の休暇導入

(2)従業員の心と体の健康づくり

- 受動喫煙防止対策として、屋内完全禁煙(単独施設)
・埼玉県受動喫煙防止対策実施施設の認証を取得
- メンタルヘルス相談窓口の設置
- 従業員の感染症予防に手洗いの励行、
玄関口にアルコール消毒液の設置
- インフルエンザ予防接種の勧奨(半額会社補助)

元気の職場づくりを目指して！

わたしのスモールチェンジ目標

皆さんの目標を設計してみました。
半年後の自分のために無理なく達成できるというですね、一緒に頑張らしましょう！

【運動編】

- ・毎日ラジオ体操をする。
- ・ウォーキングをする。週2〜3日、週4〜5日
- ・毎朝、胸当て、スクワット30回×3セット、ストレッチ
- ・週3回以上 腹筋20回、胸立て10回
- ・腹筋を割る。
- ・毎日ストレッチをする。
- ・水泳が好きな人は水泳をする。
- ・エアロバイク 週3回 1回30分
- ・自転車で通勤する。
- ・毎日5分間運動
- ・エレベーターを使わない。
- ・休日に子供と一緒に走る。

【食生活編】

- ・コーヒーはブラック
- ・パスタの具は野菜
- ・毎朝、野菜ジュース(100%)を飲む。
- ・夕食では野菜を多めに取る。
- ・定食は野菜から食べる。
- ・野菜を毎日食べる。油物をできるだけ避ける。
- ・ファミレスのソースを全部飲まない。
- ・週1日 休肝日を作る。
- ・お酒を控える。
- ・食べ過ぎに注意する。
- ・ご飯は新鮮なものにする。

【その他生活習慣編】

- ・早く寝る。
- ・早起きをする。睡眠時間は最低7時間確保する。
- ・休日・平日夜には極力リラックスを置いて、心の健康を扱う。

2018.12.19

実践の効果

- 健康経営優良法人2020(中小規模法人部門)の認定取得
- スモールチェンジ目標の達成により、充実感が得られた
- 目標を社内で共有し、従業員同士お互い励まし合いながら取り組めた(半年後も目標設定をして、継続していく)

コメント、PR

- 2018年12月18日に創立15周年を迎えました。
- 女性がとても働きやすい環境であり、埼玉県から「多様な働き方実践企業」として認定されています。
- 会社内の風通しが大変良く、アットホームで楽しい職場です。

