

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！

- 健診受診率 100%、スモールチェンジ目標の実践
- 健康経営の実践に向けた環境整備
 - ・長時間労働対策:完全 20 時退館の実施
 - ・有給休暇取得促進:連続 3 営業日休職の導入
 - ・テレワークの推進 ・休憩室に運動器具、マッサージチェア、血圧計を設置



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500

2その他の取組

- 従業員の心と体の健康づくり
 - ・コミュニケーションを深める社内イベントの開催(決起会、BBQ、卓球大会等)
 - ・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取得
 - ・メンタルヘルス相談窓口の設置
 - ・感染症予防(手洗いの励行、アルコール消毒液の設置、マスクの配布、毎朝の検温、インフルエンザ予防接種の勧奨(半額会社補助)など)
 - ・毎月社内掲示板に健康に関する情報提供

元氣な職場づくりを目指して！
わたしのスモールチェンジ目標
皆さんの目標を応援してあげました。
半年後の自分のために無理なく達成できるといいですね、一緒に頑張りたいです！

【取組】
毎日ジョギングをする。
ウォーキングをする。週2-3日、週4-5日
毎朝、起きて、スクワット30回×3セット、ストレッチ
実施する。 腹筋20回、腕立て10回
毎日ストレッチをする。
ヨガをする。
コアエクササイズ 週3回 1回30分
自転車通勤する。
毎日歩数計をつける。
エレベーターを使わない。
休職は予防と一緒になる。

【取組】
コーヒーマシナはアロマ
パスタの長い食器
毎朝、野菜ジュース(100%)を飲む。
食事は栄養バランスを考えたものにする。
朝食は野菜から食べる。
野菜を毎日食べる。お肉をできるだけ避ける。
タンパク質の摂取を心がける。
週1日 休日を定める。
2週間を定める。
食生活を見直す。
2週間を振り返る。
2週間を振り返る。

【その他の取組】
年に一度、
健康診断をする。健康診断は1週間前まで予約する。
休日、平日夜には地方テレワークシステムを設けて、心の健康を促す。 2023.12.19

実践の効果

- 健康経営優良法人 2023(ブライツ 500)認定取得(4年連続認定)
- スモールチェンジ目標の達成により充実感を得た
- 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、継続していく)
- 定時退社の促進による残業時間の縮減

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。また、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。
- 埼玉県SDGsパートナーとして、健康経営の導入サポートをしながらSDGs経営を広めていきたいと考えています。

