

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 20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営業日の休暇導入
 - ・休憩室に運動器具、マッサージチェア、血圧計を設置

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(インフルエンザ予防接種の勧奨(半額会社補助)など)
 - ・オンライン診療の提供(従業員と家族)
 - ・毎月社内掲示板に健康に関する情報提供



元気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
皆さんの目標を掲げてみました。
半年後の自分のために無理なく達成できるといいですね。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 腕立て、スクワット30回×3セット、ストレッチ
・週3回以上 腕立て20回、腕立て10回
・階段を昇る。
・毎日スクワットをする。
・サイクリング
・エアロバイク 週3回 1回30分
・自転車に通勤する。
・毎日5分程度運動
・エレベーターを使わない。
・休憩に子供と一緒に走る。

【食事編】
・コーヒーはブラック
・バランスの良い食事
・毎朝、野菜ジュース(100%)を飲む。
・外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。味噌汁を必ず飲む。
・ラーメンのスープを全部飲まない。
・週1日 休肝日を作る。
・お酒を控える。
・飲酒時には注意する。
・ご飯は量減らす。
・ご飯は量減らす。

【その他生活習慣編】
・早く寝る。
・4時半起きをする。通勤時間は最低7時間確保する。
・休日・平日前には極力リラックスタイムを設けて、心の健康を保つ。

2018.12.19

実践の効果

- 健康経営優良法人 2025(プライム500)認定取得(6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(半年後も目標設定をして、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

- 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、アットホームな職場です。
- 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。
- 来場型保険ショップ(保険クリニック)を併設しており、地域の皆様大変好評いただいております。

