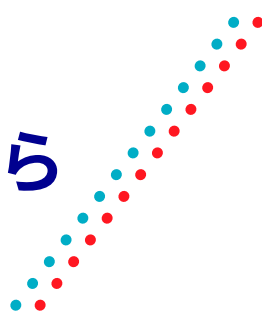




中小企業  
990社から  
見える



# 日本の未来経済 ポジティブ推計

# はじめに

日本では、企業の99.7%が中小企業です。

そして、企業における雇用の7割を支えているのが、中小企業。

そうした中小の企業で、「健康経営®」の実践により様々な効果が現れています。

もしも、すべての中小企業に「健康経営」が普及したら？

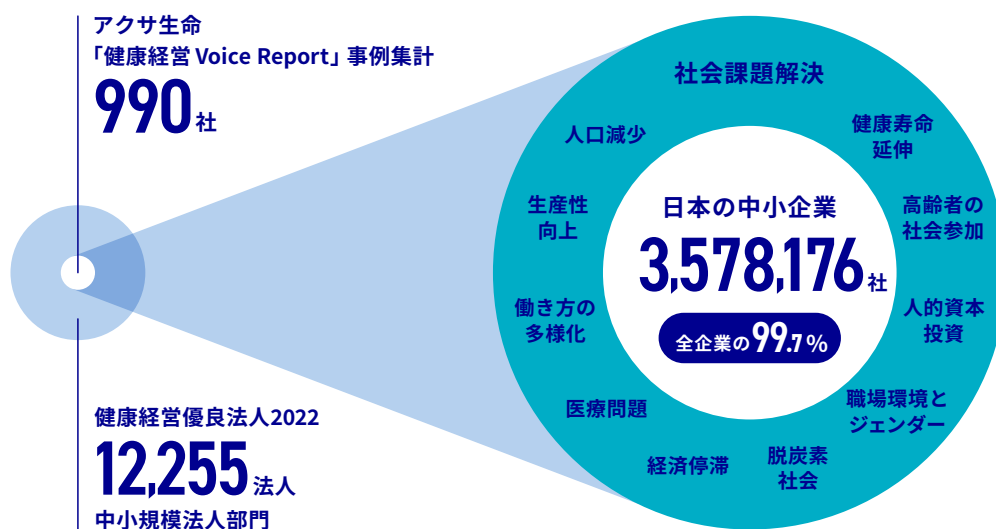
人々の暮らしや日本の社会経済はどれほど明るくなるでしょう。

そんな視点で、約1,000事例の集計から、あえてポジティブに未来を推計しました。

中小企業の取り組みが、この国の未来を変えていきます。

## 当推計の狙い

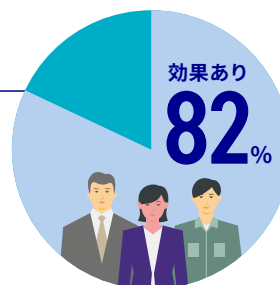
1社1社の健康経営の効果の集積により社会が変わっていけば、未来の日本においてさまざまな課題解決の可能性があると仮定。



## 990社の集計結果

中小企業の8割で、  
健康経営の効果を実感。(N=990社)

出典) 健康経営に取り組む全国の中小企業990社の事例を収めた  
「アクサ生命 健康経営優良法人 Voice Report」から集計 \*期間: 2020~2021年度



# 推計一覧

## ① すべての中小企業で、もし「育休」が普及したら？

日本の労働力人口が、Z世代ジュニアを中心に62.8万人増加する可能性

【明治大学 市川宏雄 名誉教授による推計】

## ② すべての中小企業で、もし「定年70歳」に延長されたら？

現役世代の増加で、日本のGDPが16.7兆円上昇する可能性

## ③ すべての中小企業で、もし「26分のお昼寝」を導入したら？

生産性の向上により、日本のGDPが14.6兆円上がる可能性

## ④ すべての中小企業が、もし「健康経営®」を実践したら？

食生活や運動習慣の改善で、従業員2,125万人の健康リスクを改善できる可能性

## ⑤ すべての中小企業が、もし「健康経営®」を実践したら？

職場環境の改善などで、毎年、約35万人の離職を防げる可能性

## ⑥ すべての中小企業が、もし「健康経営®」を実践したら？

生産性や効率が高まり、約54万社が業績向上する可能性

## ⑦ すべての中小企業が、もし「禁煙」を支援したら？

1人あたりの喫煙時間が減り、全従業者の年収が1人7.3万円ずつ上がる可能性

## ⑧ すべての中小企業で、もし「残業削減」の取り組みが進んだら？

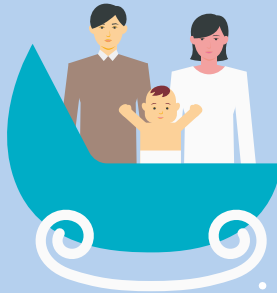
出会いの増加により結婚率が2.5%上昇し、最大20兆円の経済効果の可能性

## ⑨ すべての中小企業で、もし「自転車通勤」を取り入れたら？

がん発症リスクが11%低下、CO<sub>2</sub>削減効果は1人あたり年間最大1.3トンの可能性

## すべての中小企業で、もし「育休」が普及したら？

# 日本の労働力人口が Z世代ジュニアを中心に 62.8万人増加する 可能性



62.8  
万人

①育児休業の普及により女性の出生率が上昇 ②男性の育児休業の普及（育児参加の充実）により女性の第2子以降の出産確率が上昇 ③女性・男性とも育児休業の普及（育児参加の充実）により、現在の就職希望者（就職を希望しながら求職をしていない女性）が労働力人口に新たに加わる ①②③による労働力人口の押し上げ効果を合計し、30年後の労働力人口の増加数を推計した。

### 『育休の普及による労働力人口の推計』

監修：市川宏雄 明治大学名誉教授、大都市政策研究機構理事長



我が国では少子高齢化の局面の中で労働人口の減少が深刻になっています。そのためには家庭にいる女性の労働参加が不可欠です。すでに「育児・介護休業法」が制定され、育児休業や短時間勤務等の両立支援制度の定着、育児休業からの円滑な復帰の支援、非正規雇用労働者に対する支援などの仕組みが法律で規定されていますが、それらを積極的に業務に組み込んで実行に移す企業の意識変革と、さらには父親の育児への積極的な参画が必要となると考えます。

〈プロフィール〉 政府、東京都、特別区の政策委員・委員長など歴任し、現在、日本危機管理防災学会会長、日本テレワーク学会会長、森記念財団業務理事など要職多数。早稲田大学建築学科卒業後、カナダ政府留学生としてウォータールー大学大学院博士（Ph.D.）。富士総合研究所主席研究員の後、1997年明治大学政治経済学部教授（都市政策）。公共政策大学院ガバナンス研究科長、専門職大学院長を経て2018年より現職。専門は次世代構想など多彩。都市政策に関する第一人者としての著作は30冊以上。

## すべての中小企業で、もし「育休」が普及したら？



### 実現へのヒント！

### 健康経営®による「育休」の推進

> 先行企業の声から

◎福島県 アサヒ電子株式会社（電子機器メーカー／従業員数287名）Voice Report\_No.47

「満3歳未満のお子さんがある社員には短時間勤務制度を活用するなど、“育休”明け社員の100%復帰を実現しています。さらに全社員に対しても月2回、残業時間を回覧して働き方を確認できる仕組みで、約66%の残業時間を減らすことに成功。社員の働きやすさを第一に考えています。」

◎静岡県 静和工業株式会社（総合建設業／従業員数70名）Voice Report\_No.674

「女性の活躍をより一層加速化させるため、女性専用トイレ・更衣室の現場への導入や、管理職のスキル勉強会を推進。女性が就業継続しやすい環境整備を行っています。地元の官民一体ネットワーク「ふじのくに女性活躍応援会議」のメンバーに加入し、次世代育成支援企業“こうのとりカンパニー”の認証も取得しました。」

◎兵庫県 株式会社トモエシステム（機械部品卸売業／従業員数90名）Voice Report\_No.758

「経営トップより、女性だけでなく[男性育休100%宣言]を社の方針として発信。男性育休休暇（パパ休暇）5日以上の取得で手当5万円を支給する制度を設けました。家族の負担を減らす、職場環境づくりを推進しています。女性のママ休暇の取得率はかねてから100%でしたが、男性は皆無でした。そこで、全社員に根付くよう協力を求めた結果、男性の育休取得も100%を達成。復帰後の不利益もなく、社員同士お互いの家庭事情で休む際には助け合う雰囲気が出ています。」



## 社会における「育休」をめぐる歩み

育児や介護を行う人が、離職することなく仕事と家庭を両立できるようになることを目指して、2021年6月に「育児・介護休業法」が大きく改正されました。2022年4月、2022年10月、2023年4月の3回に分けて、段階的に施行される流れとなっています。

### 2022年4月

企業は、育児休業を取得しやすい雇用環境の整備を行うこと。妊娠・出産の申し出をした従業員に対して育休に関する制度の説明を個別に行い、取得の意向確認を行うこと。この二点が義務化されました。また、雇用形態にかかわらず育児・介護休業を取得することができるよう、有期雇用従業員の取得要件が緩和されています。

### 2022年10月

通常の育児休業とは別に、新たに創設された「産後パパ育休（出生時育児休業）」は、子の出生後8週間以内に最長4週間まで取得可能な休業制度です。分割して2回取得が可能。また、通常の育児休業も、原則として子が1歳までは分割して2回取得することが可能に。合計すると4回に分けて育休が取得可能になります。

### 2023年4月予定

従業員が1,000人を超える会社は、育児休業などの取得状況を年1回、公表することが義務付けられます（自社ホームページや、厚生労働省が運営するサイト「両立支援のひろば」にて）。公表内容は、男性の「育児休業等の取得率」または「育児休業等と育児目的休暇の取得率」です。

## すべての中小企業で、もし「定年70歳」に延長されたら？

現役世代の増加で、  
日本のGDPが16.7兆円  
上昇する可能性



65～69歳の非労働者が仮に中小企業で就業続した場合に生み出される、年間の付加価値額を推計。

[参考値] ※65～69歳人口7,753,000人：総務省「人口推計 令和4年7月報(2月1日現在)」 ※生産年齢時(15～64歳)の就業率77.7%：総務省「労働力調査」令和4年6月分結果「第16表 年齢階級別就業率」 ※全就業者における中小企業の従業者数割合53.3%：「労働力調査」令和4年6月分結果 および 中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇業者数、従業者数」より、2016年時データで算出 ※従業員一人あたり付加価値額 年間520万円：中小企業庁「2022年版 中小企業白書」第1部 令和3年度(2021年度)の小規模事業者の動向



実現へのヒント!

### 健康経営<sup>®</sup>による「定年延長」の推進

> 先行企業の声から

◎静岡県 長泉パーカライジング株式会社(部品加工/従業員数60名) Voice Report\_No.101

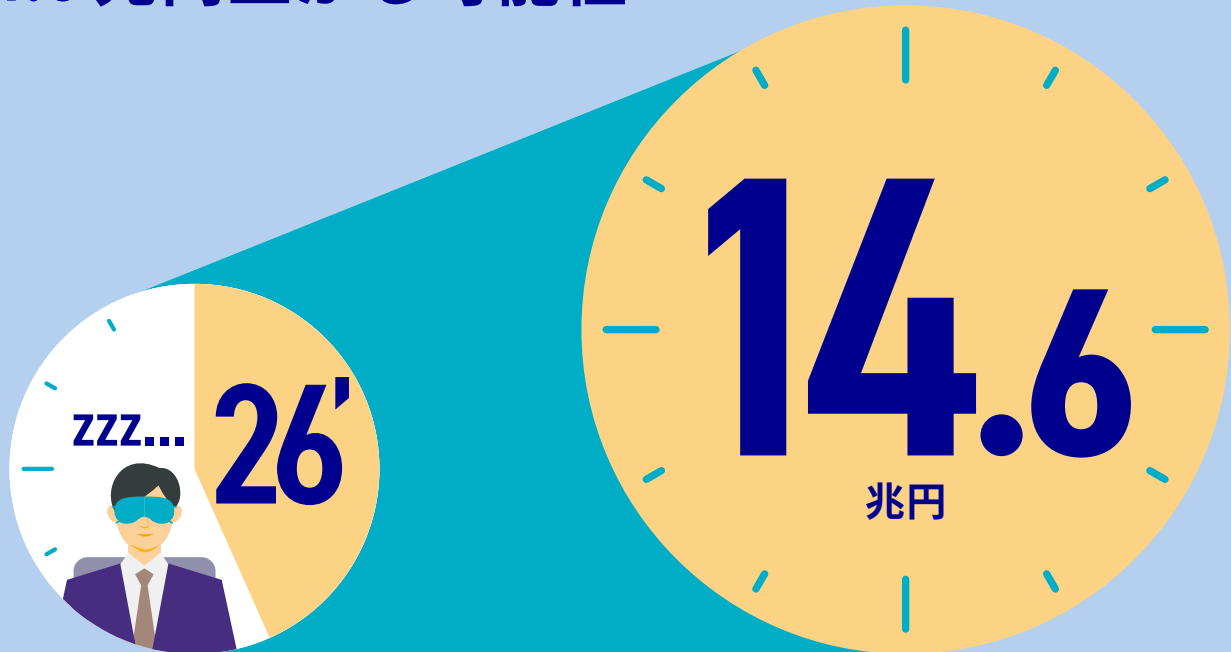
「更なる社員満足度向上に向け、2018年に65歳への定年延長を致しましたので、それを機に、健康で長く働ける職場づくりを目指し、社員への健康増進の意識付けも兼ねて「健康宣言」を発し、社員への周知徹底をはかりました。」

◎愛知県 艶清興業株式会社(衣料加工/従業員数91名) Voice Report\_No.289

「昭和の時代、定年は50歳でしたが、今は60歳の定年以降も希望により働いてもらうことが可能です。最年長では、82歳の方も元気に仕事をされています。従業員は「会社の財産」であるという考えのもと、健康面でも従業員をサポートしていきたいと思っています。そのサポートの一つとして、健康診断をパート従業員を含めて全従業員が実施しており、バス健診もしくは会社指定の2病院から選択することで受診し易い環境を整えています。そして、産業医と連携して健康維持増進を図っています。」

# すべての中小企業で、もし「26分のお昼寝」を導入したら？

## 生産性の向上により、 日本のGDPが 14.6兆円上がる可能性



仮眠による生産性向上が、一日の労働時間のうち、午後の眠気が強まる14～16時に作用すると仮定。これにより上昇する従業員1人あたりの年間付加価値額を、全国の中小企業の総従業員数で乗算して経済効果を推計した。

[参考値] ※26分間の仮眠によりパフォーマンス34% 注意力54%向上：NASA（アメリカ航空宇宙局）研究結果 出典）BBC news 2011.4.29 ※一日の平均所定労働時間7時間47分：厚生労働省「令和3年就労条件総合調査の概況」 ※人間の生体リズムにより午後の眠気は14～16時に最大化する：P. Lavie. Ultradian rhythm: gates of sleep and wakefulness. Ultradian Rhythms in Physiology and Behavior, Schulz H, Lavie P, eds, Springer-Verlag, Berlin, 148-164, 1985 ※従業員1人あたりの年間付加価値額：中小企業庁「2022年版 中小企業白書」第1部 令和3年度の小規模事業者の動向 ※中小企業の総従業員数 32,201,032人：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業員数」



実現へのヒント！

### 健康経営®による「休憩」の積極活用

> 先行企業の声から

◎岐阜県 株式会社鶴飼（塗装・板金／従業員数160名）Voice Report\_No.283

「休み時間にゆっくり休憩できるよう部屋を作り、落ち着いた空間で音楽を流し、読書もできるようにしました。本の貸出も可能にして、社員からの希望の本を購入することもあります。」

◎大阪府 株式会社ノンバーバル（デザイン／従業員数9名）Voice Report\_No.328

「海外企業の取り組み等も参考にしてさまざまな健康投資を行っております。プチ・シエスタ（仮眠制度）の導入として30分の昼寝OK。」

## すべての中小企業が、もし「健康経営®」を実践したら？

# 食生活や運動習慣の改善で、 従業員2,125万人の健康リスクを 改善できる可能性



# 2,125

万人

健康経営の効果のうち、特に「従業員への健康リスクマネジメント効果」を実感している企業は約7割で、  
全国で推計すると2千万人超えの健康改善に。一人一人の体調管理が組織の活性化や生産性向上へとつながります。

[参考値] ※アクサ生命「健康経営優良法人 Voice Report」集計結果(2020~2021年度) ※中小企業の総従業員数 32,201,032人：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業員数」



実現へのヒント！

### 健康経営®による「従業員の健康リスクマネジメント効果」

> 先行企業の声から

◎青森県 津軽警備保障株式会社(警備業/従業員数103名) Voice Report\_No.15

「健診完了後、すべての情報を社内の衛生管理者が取り纏め、衛生会議にて発表し、産業医指導の下、有所見者へのアプローチや推奨病院の紹介を行い、早期再検査を促しています。具体的には、有所見者に対して個別に再検査依頼書(社内独自)を発行・通知し、期日を設け勤務時間の調整を行っています。また、2021年11月より全社員喫煙者ゼロを達成致しました。」

◎鳥取県 株式会社あおい総合設計(土木建築サービス設計コンサル業/従業員数14名) Voice Report\_No.161

「取り組みを通して、自分の体質を知り、家族も気を付けてくれているからこそ、社員が体調不良を原因で休むことはほとんどありません。それは会社の生産性を上げることに寄与しています。」



## すべての中小企業が、もし「健康経営®」を実践したら？

### 職場環境の改善などで、 毎年、約35万人の離職を 防げる可能性



健康経営の効果のうち、特に「離職率減や採用増などの人事効果」が実感されている割合を全国の中小企業に適用。すると年間35万人の人材定着が見込まれ、今後の経年効果によって、さらに上昇していく可能性を秘めています。

[参考値] ※アクサ生命「健康経営優良法人 Voice Report」集計結果(2020~2021年度) ※中小企業の総従業員数 32,201,032人：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業員数」 ※中小企業の離職率 15.0%：厚生労働省 令和2年雇用動向調査「性、企業規模別入職・離職率：年次別推移」総務省 平成28年経済センサス・活動調査「従業員規模別事業所数及び従業員数」より2016年時データで算出



#### 実現へのヒント！

#### 健康経営®による「人材定着や採用などの人事効果」

> 先行企業の声から

◎長野県 高木建設株式会社（一般貨物自動車運送業務／従業員数82名）Voice Report\_No.61

「社員の被扶養者の検診の受診率が上がりました。また、要精密検査の社員には、再検査の呼びかけを増やしたこともあり、病気にかかる社員が減少しました。それに、社員の検診の数値が良くなった項目もあります。会社全体で積極的に取り組むことで、社員に意識の変化が出てきています。こういったフォローを増やしたことで、離職率の低下にもつながりました。」

◎京都府 株式会社 KATSURA（一般区域貨物運送事業／従業員数35名）Voice Report\_No.130

「3月に社員採用を行いました。健康経営優良法人の認定は少なからず効果がありました。応募者の家族がホームページを見て弊社への応募を勧めた例もありました。」

## すべての中小企業が、もし「健康経営<sup>®</sup>」を実践したら？

### 生産性や効率が高まり、 約54万社が 業績向上する可能性



健康経営の効果のうち、特に「生産性・効率性・業績向上」を実感していると回答した企業は15%。  
これは4年前に行われた別の調査\*よりも大幅に伸びており、健康経営は継続による効果の顕在化が期待されます。

[参考値] ※「アクサ生命 健康経営優良法人 Voice Report」集計結果(2020～2021年度) ※中小企業の総企業数3,578,176社：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業員数」 \*2018年度実施 健康経営優良法人2017認定以降の変化(健康経営優良法人2018認定法人へのアンケート)：「企業業績・売上げの向上」への回答率10%未満(出典)令和3年経済産業省「健康経営の推進について」P.52



#### 実現へのヒント!

#### 健康経営<sup>®</sup>による「生産性や効率性・業績向上の効果」

> 先行企業の声から

◎**栃木県 ワタレイ株式会社(冷凍空調設備業/従業員数21名) Voice Report\_No.264**

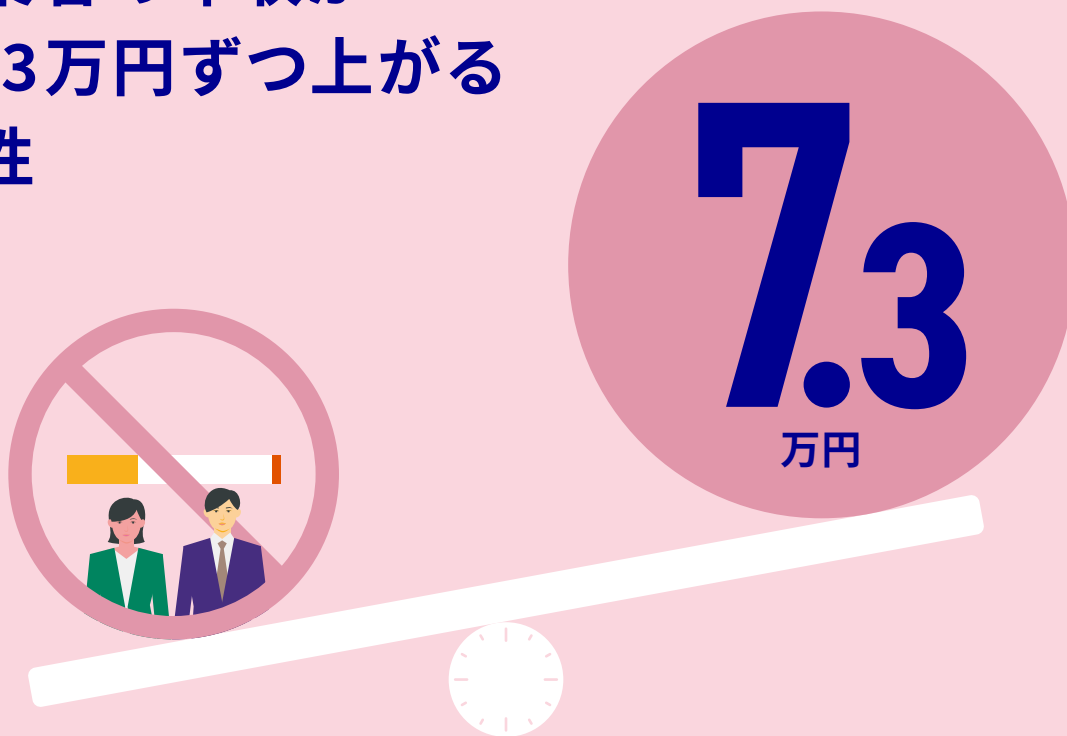
「社員の健康を考えた時に適切な働き方改革の実現も急務であると考え[水曜日はノー残業デー]と制定しました。ポスターを中央廊下へ掲示し、向上委員会がオリジナルチェックシートを活用し、個々人に帰宅を推奨しています。これによって社員のコミュニケーションもUPし、業務にも良い影響となり業績向上へと繋がっています。」

◎**北海道 株式会社カーオート・ジーエム(自動車一般整備/従業員数18名) Voice Report\_No.639**

「従業員が年間少なくとも6日以上の有給休暇取得するように毎年、年始に有給休暇取得の計画表を提出してもらっています。家族と過ごす時間、趣味の時間をしっかり取ってリフレッシュし、生き生きと仕事に取り組むことが出来ればと考え行っていることです。休暇を増やし、残業を減らすことで勤務時間が少なくなりましたが会社の業績は上向き傾向にありますので有給休暇をしっかりととり、残業を減らすことが仕事の効率UPになっていると実感しており、それがお客様へのサービス向上につながると思っています。」

## すべての中小企業が、もし「禁煙」を支援したら？

# 1人あたりの喫煙時間が減り、 全従業員の年収が 1人7.3万円ずつ上がる 可能性



従業員の禁煙成功により、たばこ休憩に費やされていた時間分の労働生産性が上昇すると仮定する。中小企業における男女の喫煙者数を合算し、喫煙者全体における生産性上昇額を算出。その値に労働分配率を掛けて人件費への配分を推定し、総従業員数で割り戻して一人あたりの給与増加額とした。

[参考値] ※一日のたばこ休憩47.1分：2021年「禁煙プログラムの生産性への短期的影響」高橋孝平（早稲田大学）／中室牧子（慶應義塾大学）／大湾秀雄（経済産業研究所、早稲田大学） ※一日の平均所定労働時間7時間47分=467分：厚生労働省「令和3年就業条件総合調査の概況」 ※従業員一人あたり労働生産性（年間付加価値額）520万円：中小企業庁「2022年版中小企業白書」第1部 令和3年度（2021年度）の小規模事業者の動向 ※中小企業の総従業員数32,201,032人：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業員数」 ※従業員の男女比（男性3,284万人54.7% 女性2,720万人45.3%）：厚生労働省 令和元年版「働く女性の実情」I 令和元年の働く女性の状況 ※喫煙率（男性27.1% 女性7.6%）：厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」 ※中規模企業の労働分配率76.0%（2018年度）：財務省「法人企業統計調査年報」



## 実現へのヒント！

## 健康経営®による「禁煙」サポート

> 先行企業の声から

◎愛知県 株式会社オリエント・サービス（一般貨物自動車運送業務／従業員数190名）Voice Report\_No.110

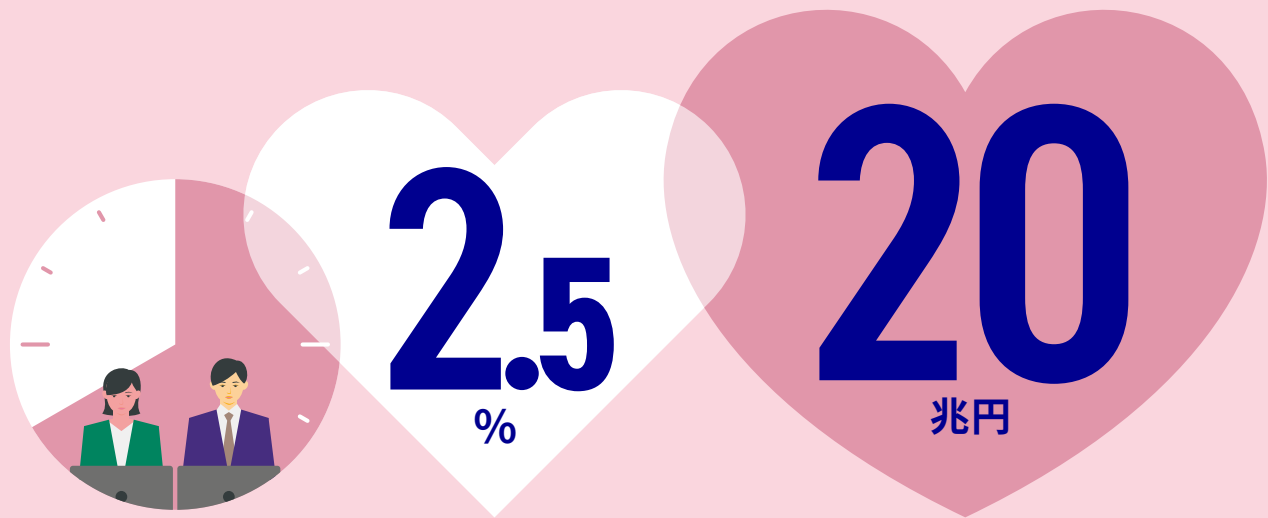
「禁煙宣言をした社員には報奨金制度を設定してサポートをしました。また、いきなり禁煙が難しいという社員には節煙からスタートして段階的に禁煙に取り組める施策も同時で行っています。多くの方に禁煙への意識が少しずつでも強くなっていけばとの思いがあるので、禁煙にチャレンジしやすい環境をつくっています。」

◎福島県 有限会社ワシオ商会（土木資材販売／従業員数17名）Voice Report\_No.50

「喫煙者が多いのも課題の一つでした。そこで『禁煙賞』を設けて、従業員が禁煙に取り組む機会を設けました。自分の力だけでは禁煙が難しいという従業員には、会社負担で禁煙外来の受診をもらい、見事に禁煙に成功した従業員もいます。今では喫煙者は2名のみとなり、今年中には100%禁煙を目指してコミュニケーションをとっています。」

## すべての中小企業で、もし「残業削減」の取り組みが進んだら？

# 出合いの増加により 結婚率が2.5%上昇し、 最大20兆円の経済効果の可能性



中小企業の従業者における男女それぞれの生涯未婚者数を推計し、その値に残業が婚活に影響を及ぼしている割合を乗算。国民総人口で割り戻し、もし仮に残業問題が解決された場合に見込まれる婚姻率の上昇幅を算出した。経済効果は、婚姻1組あたり658万円を掛けて試算。

[参考値] ※中小企業の総従業者数 32,201,032 人：中小企業庁「中小企業の企業数・事業所数」平成30年「都道府県・大都市別企業数、常用雇用者数、従業者数」 ※従業者の男女比（男性3,284万人 54.7% 女性2,720万人 45.3%）：厚生労働省 令和元年版「働く女性の実情」令和元年の働く女性の状況 ※生涯未婚率（男性28.25% 女性17.81%）2020年：国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2022)」50歳時の未婚割合（表6-23） ※残業が婚活に影響を与える割合41.3%：ランスタッド・リサーチインスティテュート「残業とプライベートに関する調査」2018年 ※日本の総人口1億2519万人：総務省「人口推計 令和4年7月報（2月1日現在）」 ※結婚イベント関連産業の経済波及効果：婚姻組数が1組増えることの経済波及効果は658万円「結婚市場の経済波及効果推計2021（リクルートプライダトル総研調べ）」



### 実現へのヒント！

### 健康経営<sup>®</sup>による「残業削減」の取り組み

> 先行企業の声から

◎千葉県 株式会社ユニベン（塗料・塗装機器販売／従業員数16名）Voice Report\_No.88

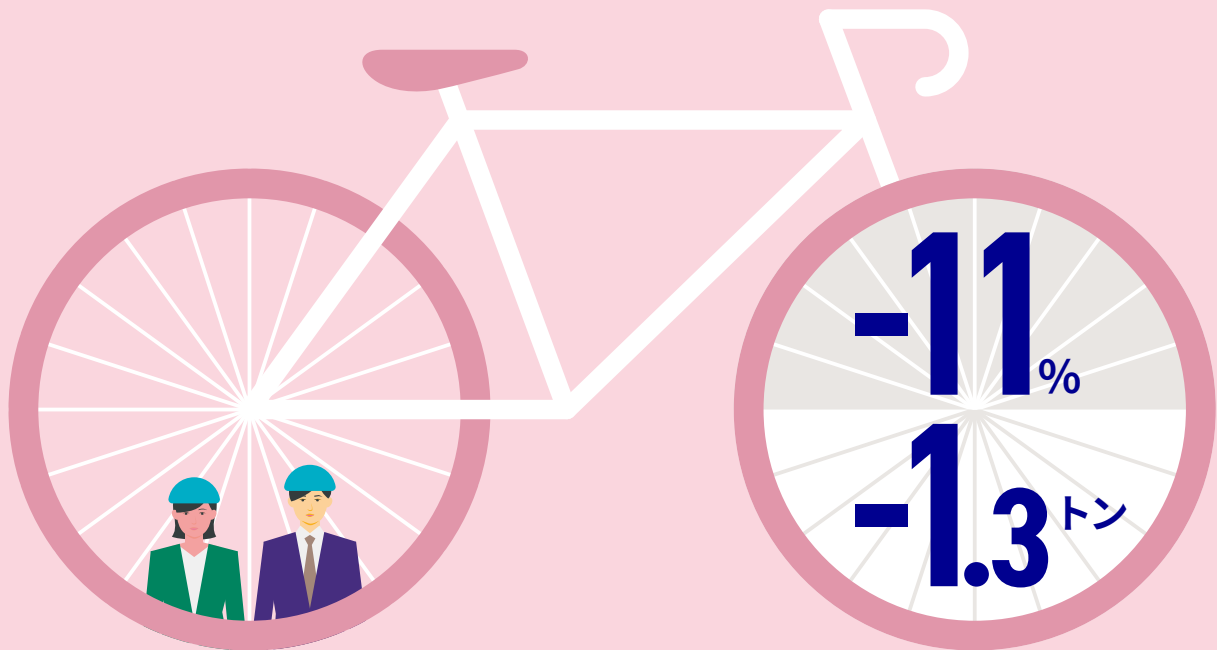
「タイムカードをデジタル化し、従業員の勤務状況をリアルタイムで把握できるようにしました。2週間で20時間残業を超えた段階で声をかけ、分けられる仕事は他の者に分散して、長時間労働は正の取組を行っております。」

◎大阪府 有限会社テクノ神明（金属部品精密加工業／従業員数8名）Voice Report\_No.326

「基本残業時間を月間10時間以内に設定する施策を実施。月間10時間の残業代は最低保証するので、創意工夫で効率化できれば、時間あたりの給与がアップして、早く退社することが可能となり、家族サービスや趣味等の時間の充実化を図ろうという施策。導入後、残業時間の短縮が図れて、公私にメリハリのついた生活の実現に大きな効果が出ていることを実感している。」

## すべての中小企業で、もし「自転車通勤」を取り入れたら？

# がん発症リスクが11%低下、 CO<sub>2</sub>削減効果は1人あたり年間最大 1.3トンの可能性



全国の自家用車だけで通勤・通学する人は46.5%で、利用交通手段の第1位です。クルマ通勤を自転車に切り替えると、がんの発生率が11%低下。また、往復30kmの自転車通勤を続けた場合、自家用車に比べ年間1.3tのCO<sub>2</sub>削減効果。これはスギの木90本が1年間かけて吸収するCO<sub>2</sub>と同等の量になります。

[参考値] ※「通勤・通学の利用交通手段」自家用車46.5%、鉄道・バス23.0%：平成22年国勢調査 ※「通勤手段とがん発生率の関係性」インペリアル・カレッジ・ロンドン大学による分析(2020年)  
※移動手段別のCO<sub>2</sub>排出量比較 [片道15kmを往復/土日祝日休みで年間248日を自転車通勤]の場合：北九州市スマートサイクルライフ試算 ※林齢50年のスギが1年に取り込むCO<sub>2</sub>量は約14kg：出所) 岡山県 農林水産総合センター 森林研究所 HP



## 実現へのヒント!

### 健康経営®による「通勤制度」の推進

> 先行企業の声から

◎京都市 株式会社サンフレッシュ(スーパーマーケット/従業員数265名) Voice Report\_No.420

「徒歩や自転車での通勤を奨励しています。自転車通勤を希望する者には、自転車を支給する施策を設けています。」

◎大阪府 池田産業株式会社(金型設計・製作/従業員数40名) Voice Report\_No.738

「コロナの感染対策の一環でリモート在宅勤務、オフピーク通勤のための時差出勤などを実施。」

中小企業の健康経営®を応援する  
『健康経営アクサ式』とは  
各社の導入事例もこちらから



<https://www.axa.co.jp/company/hpm/>

