

中小企業が人手不足時代を生き抜く鍵は
“女性の健康投資”

～中小企業の採用力・定着率を向上させる経営戦略～

株式会社バックテック 代表取締役CEO
産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学 訪問研究員

福谷直人 (Ph.D)

京都の中小企業の経営を支えるのは
「女性の労働力」

京都府内の中小企業が直面する最大の経営課題は「人材不足」です。この現場を実質的に支えているのが女性の労働力であり、従業員1～9人の小規模事業所では約4割が女性です¹⁾。小規模になるほど女性への依存度が高まる構造は全国的にも同様であり²⁾、女性が健康的に働き続けられる環境づくりは、経営継続に直結する「経営戦略」と言えます。

【常用労働者の性別構成(京都府データ)】

全国	70.0%	30.0%
京都府全体	66.9%	33.1%
1-9人	61.0%	39.0%
10-29人	69.8%	30.2%
20-99人	66.3%	33.7%
100-300人	66.9%	33.1%

■男性 ■女性

政策が示す
ウィメンズヘルス投資の重要性

ウィメンズヘルス投資とは、月経随伴症状や更年期症状など女性特有の健康課題への支援を、人材確保・定着につながる経営投資として捉える取組であり、国の政策の中核にもなっています。「骨太の方針2025³⁾」や「女性版骨太の方針2025⁴⁾」では、健康経営の認定要件へのウィメンズヘルスの取り組みの追加などが明記されました。政府は「人材不足が深刻な地域の中小企業において、女性特有の健康課題への対応は、レジリエンス(環境への適応力)や人材確保の面で、経営にとって効率的な投資となる」としており、ウィメンズヘルス投資が経営戦略の一貫であることを述べています。

女性のライフステージに潜む
健康課題と職場への影響

女性のライフステージと関連する健康課題は、月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療です。見落とされがちなのが、何らかの症状により労働生産性が低下する「プレゼンティーズム」という概念で、月経随伴症によるパフォーマンス低下は1ヶ月で平均5日以上⁵⁾、更年期症状による経済損失は年間約1.9兆円に上ります⁶⁾。更年期症状の軽減にはセルフケアとして、ヨガやピラティスが有効です⁷⁾。これらは一部の人の課題ではなく、職場全体の生産性と直結した経営課題と言えます。

ウィメンズヘルス投資をすると
何がかわるのか

ウィメンズヘルス対策を推進する企業では、ワーク・エンゲイジメントや従業員満足度が全国平均を大きく上回る傾向があり、さらに、女性の離職率が1.9%と極めて低いと報告されています⁸⁾。これらの結果は「会社が従業員の健康を気にかけている」という実感の醸成が、組織の活性化に繋がっていると考えられます。

中小企業においても、休暇制度の導入や育児休暇取得推進など、小さな一歩が人材確保や定着に寄与します⁹⁾。ウィメンズヘルス投資は大企業だけの話ではなく、中小企業の経営課題を解決する力を持っています。

★ 健康経営を始める
企業が増えています！京から取り組む
健康事業所宣言

1. 京都府中小企業団体中央会、令和5年度 中小企業労働事情実態調査報告書。

2. 中小企業庁、2020年版小規模企業白書。

3. 内閣府、経済財政運営と改革の基本方針2025(骨太の方針2025)、令和7年6月13日。

4. すべての女性が輝く社会づくり本部、男女共同参画推進本部、女性活躍・男女共同参画の重点方針 2025(女性版骨太の方針 2025)、令和7年6月10日。

5. Tanaka E, et al. Burden of menstrual symptoms in Japanese women: results from a survey-based study. J Med Econ. 2013.

6. 経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア産業課、第5回 健康経営推進検討会事務局資料、2026年3月17日。

7. Xu H, et al. Effects of mind-body exercise on perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. Menopause. 2024.

8. 株式会社日本総合研究所リサーチ・コンサルティング部門ヘルスケア・事業創造グループ、女性の健康施策の効果検証プロジェクト 最終報告書、2026.3.

9. 経済産業省、健康経営における女性の健康課題に対する取組事例集、令和7年3月(初版)。



クロスワードの答え:「おとくに」

補助を活用してお得に健診受診をしませんか？

詳しくは1ページをチェック

解答の詳細はこちらから→

