



特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ

～健康寿命延伸への取組～

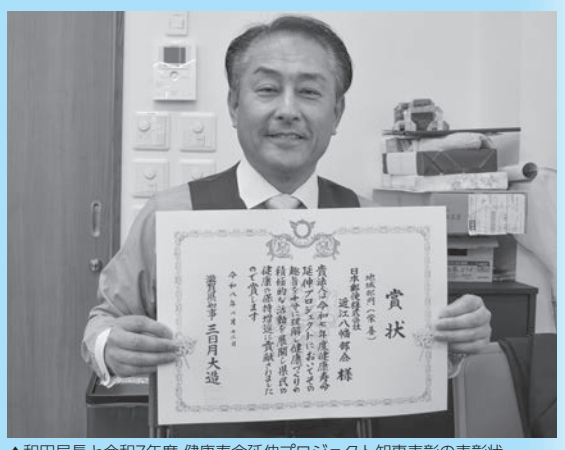
令和7年度

健康寿命延伸プロジェクト
知事表彰①
日本郵便株式会社
近江八幡部会

地域に寄り添う郵便局だからこそできる「高血圧予防と減塩啓発」の取り組み

地域に密着したネットワークを持つ郵便局が、健康づくりの担い手として新たな役割を果たしています。近江八幡市内13局、約177名の社員が所属する日本郵便株式会社近江八幡部会では、近江八幡市健康推進課と連携し、高血圧予防と減塩啓発に取り組んできました。成功事例として新聞に掲載されたことで、全国の郵便局長からも問い合わせがあるそうです。

お話を伺ったのは、同部会で中心的な役割を担う近江八幡桐原郵便局長の和田貴夫さんです。地域に根ざした郵便局のあり方を体現する存在として、現場を率いてこられました。「郵便局は、銀行や宅配とは少し違う立場にあります。日常的に地域の方と顔を合わせ、会話を交わす中で信頼関係が築かれている。その関係性を活かして、健康づくりに関わっていききたいと考えました」と語る和田さんに、「地域に最も近い存在」である郵便局ならではの強みを活かした取り組みについてお話を伺いました。



▲和田局長と令和7年度健康寿命延伸プロジェクト知事表彰の表彰状

包括連携協定定例会議が生んだ新たな役割

地域課題を共有する場として始まった定例会

本取り組みの出発点となったのは、近江八幡市と日本郵便との包括連携協定に基づき実施されている定例会議です。

この協定は、地域の安全・安心や住民サービスの向上を目的に締結されたもので、健康、防災、見守りなど多岐にわたる分野で連携を図ることを目指しています。

定例会は、その具体的な実践の場として位置づけられており、和田さんを代表とする郵便局側と市の担当各部署

とが定期的に顔を合わせ、地域課題の共有と解決策の検討を行っています。発足当初は情報交換の意味合いが強いものでしたが、回を重ねる中で「実際に何ができるか」を議論する場へと発展していきました。「単なる会議ではなく、地域の課題に対して一緒に動いていくためのスタート地点のような場です」と和田さんは振り返ります。

「できることを持ち寄る」ことで広がる連携

定例会では、市側から地域の現状や課題が提示され、それに対して郵便局としてどのように関われるかを検討します。一方で、郵便局側からも現場で感じている課題や可能性を共有し、双方が「できること」を持ち寄る形で議論が進められています。

「郵便局だけではできないことも、市と一緒にあれば形にできる。逆に、市だけでは届きにくい部分を郵便局が補うこともできます」と和田さん。その中で浮かび上がったのが、近江八幡市における高血圧や心疾患のリスクの高さという課題でした。日常生活の中で無理なく健康意識を高める方法として、郵便局のネットワークを活用した減塩啓発が市の健康推進課から提案され、今回の取り組みへとつながっていきました。

県内各地に広がる「連携による地域課題解決」の取り組み

近江八幡市での取り組みの背景にある「包括連携協定例会議」は、行政と地域のさまざまな主体が協力し、課題解決に取り組む仕組みの一つです。こうした「連携による地域づくり」の動きは、滋賀県内でも広がりをを見せています。

例えば、竜王町では滋賀県立大学との連携により、学生の視点を活かした地域活性化の取り組みが進められています。また、東近江市では、北海道の江差町と連携し、歴史や文化を軸とした交流を展開しています。さらに、米原市・長浜市・彦根市と滋賀県が、セレッソ大阪と連携した広域的な取り組みも行われており、スポーツを通じた地域振興や健康づくりの推進が図られています。

これらはいずれも、単独では解決が難しい課題に対し、それぞれの強みを持ち寄ることで新たな価値を生み出す取り組みです。近江八幡市における郵便局との連携もまた、こうした流れの中に位置づけられるものであり、地域に密着した取り組みとして今後の展開が期待されます。

現場の力で動き出した取り組み



取り組みはトップダウンではなく、現場主体で進められました。近江八幡部会では、各郵便局長が集まる会議で内容を共有し、合意形成を図りながら展開しています。

和田さんは「会議で話をして、皆が『やろう』となれば一気に動き出します。強制ではなく、納得して進めることが大切だと考えています」と話します。

また、市との調整や資料作成、会議の進行なども自ら担い、スピード感を持って取り組みを進めてきました。「堅苦しい会議ではなく、自由に意見が出る場にすることを意識しています」と語るように、風通しの良い運営が部会全体の協力体制を支えています。

郵便局ならではの「日常の接点」を活かす

取り組みの柱となっているのが、郵便局の業務特性を活かした啓発活動です。日常的に地域住民と接する窓口業務と、地域を巡回する集配業務の双方を活かし、無理なく、そして継続的に健康意識の向上を図っています。

「特別な場を設けるのではなく、普段の業務の中で自然に伝えていくことが大切だと考えています」と和田局長。郵便局ならではの「日常の接点」を活かした取り組みが、地域に広がっています。

【郵便局窓口】

近江八幡部会では、来局者が自然に健康情報に触れられるよう、窓口を活用した啓発を行っています。血圧測定



▲手渡すことで会話のきっかけ

や啓発は、主に5月（減塩推進月間）と2月の年2回を中心に実施されており、市の健康施策と連動した展開となっています。

●減塩チラシの配布

減塩のコツを6つ掲載したチラシを掲出し、どのコツなら実践できるかお客様にシールを貼っていただき、集計して近江八幡市健康推進課にフィードバックしています。



▲チラシやレシピ、アンケートを配置する減塩啓発コーナー

あなたの塩分チェックシート

項目	塩分量	目標値	達成状況
食卓の塩分量
調味料の塩分量
加工食品の塩分量
飲み物の塩分量
合計

▲啓発チラシ

今日から減塩！

減塩のコツ

- 減塩のコツ1: だし・醤油・味噌、しょう油・ソースなどの調味料を減らす
- 減塩のコツ2: 漬物はたくさん食べて減らす
- 減塩のコツ3: 調味料は「かける」より「つかない」
- 減塩のコツ4: 味の個性を喜び、調味料だけで美味しく食べる
- 減塩のコツ5: 1日だけで減塩を体験
- 減塩のコツ6: 減塩が得意な食品を積極的に食べる

● **正常血圧啓発用ティッシュの配布**
 正常血圧の目安を記載した啓発用ティッシュを配布し、日常生活の中で繰り返し目にすることで健康意識の定着を図っています。



▲減塩レシピ

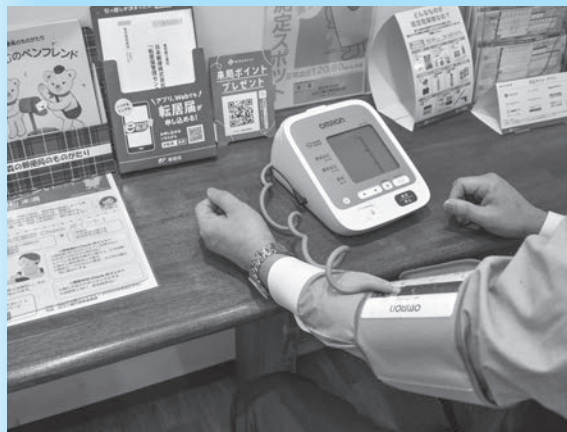
● **減塩レシピの配布（6種類）**

日常の食事に取り入れやすい6種類のレシピを配布し、行動につなげてもらえるよう工夫しています。

● **高血圧予防・減塩ポスター（A3）の掲出**
 窓口にポスターを掲出し、来局者の目に自然に入る形で高血圧予防や減塩の重要性を周知しています。待ち時間の中で関心を促す工夫です。



▲思わず近寄って見てしまう巧妙なギミック



▲来局のついでに気軽に測定できる環境を整備

● **血圧計の設置**
 窓口に血圧計を設置し、来局の機会に気軽に測定できる環境を整備しています。自身の状態を知るきっかけづくりにつながっています。



▲郵便局市民アンケート台紙

● **来局者にアンケートを実施**
 来局者に簡単なアンケートを実施し、健康への関心や生活習慣の実態を調査しています。結果は今後の啓発活動の改善にも活用しています。

【集配車両】
 集配車両を活用した啓発も大きな特徴です。
 減塩の重要性や正常血圧の目安を示したマグネットを車両に貼付し、市内を巡回することで広く周知を図っています。
 日常生活の中で自然に目に入ること、繰り返し意識づけができる仕組みとなっています。



▲「今日からちょっとずつ減塩しよう」の呼びかけ



▲正常血圧120/80mmHg未満を明示し、具体的な目安を提示



また、活動を通じて「お客様との会話が增えた」「健康の話題が出やすくなった」といった声も多く、業務の質そのものにも良い影響が生まれているといえます。

「局長が決めるだけでは現場は動きません。実際にお客様と接する社員が納得して取り組めるようにすることが大切です」と和田さん。こうした積み重ねにより、各局での取り組みは無理なく浸透し、自然な形で継続されていきました。

こうした取り組みが円滑に進んだ背景には、現場での丁寧な情報共有があります。和田さんは、局長会議での合意形成に加え、各郵便局で社員への説明の機会を設けることで、取り組みの目的や意義を共有してきました。さらに、リラックスした雰囲気で見聞交換を行う「ホッとひとときTeaTime」と呼ばれる会議の場も設け、現場の声を吸い上げながら進めています。

取り組みを支えた現場の力



▲近江八幡桐原郵便局の皆さん、左から木村さん、股野さん、和田局長、森さん、高橋さん

会話がつなぐ健康づくり

取り組みの中で特に大きな変化として挙げられるのが、窓口での会話

の変化です。これまで業務中心だったやり取りに、健康に関する話題が加わるようになりました。

ポスターを見て「これは何ですか」と声をかけていただくことも増えました。そこから血圧や食事の話につながることもあります。また、測定やレシピ配布は好評で、「またやらないの?」と声をかけられることも多いといえます。郵便局の強みは、こうした何気ない会話が自然に生まれる点にあります。銀行や宅配サービスとは異なり、日常的なやり取りが多いからこそ、継続的な関係性の中で働きかけることができます。

「顔見知りのお客様も多く、ちょっとした声かけが受け入れられやすい。そうした関係性が、この取り組みを支えていると思います」と和田さんは続けました。新人スタッフにとっても、お客様との会話のきっかけとなり、接客力向上の機会にもなっているそうです。

無理なく続けるための工夫

取り組みを継続するうえで重要なのは、無理のない形で実施することです。郵便局は日々の業務が忙しく、新たな取り組みが負担になってし

まっては長続きしません。そのため、「特別な業務としてではなく、日常業務の延長としてできる形」を意識しています。こうした工夫が、現場への浸透を支えています。また、部会内の協力体制も大きな支えとなっています。「各局長や社員が非常に前向きで、協力的です。本当にありがたい」と和田さん。市との連携においても、市が啓発資材や情報を提供し、郵便局が地域へ届けるという役割分担が明確であり、効率的な運営につながっています。



▲「協力しあうこと、無理しないこと」事業を進めるポイントを語る和田局長

地域と職場に広がる変化
郵便局のこれから

活動の成果は、地域と職場の双方に現れています。地域では健康に関する話題が身近なものとなり、意識の高まりが感じられるようになりました。

一方で、職場内にも変化が生まれています。健康づくりを発信する立場となることで、社員自身の意識も高まり、行動にも変化が見られるようになりました。

「地域のための取り組みであると同時に、自分たちの健康にもつながっています」と和田さん。「より多くの方に関心を持っていただけるよう、今後も継続して取り組んでいきたい」と展望を語ります。そして、「市の担当者の皆さん、各局長、そして社員の協力があって実現できた取り組みです」と感謝の言葉を述べました。

地域に根ざし、人と人とのつながりを大切にしてきた郵便局。その強みを活かした健康づくりの取り組みは、これからも地域に寄り添いながら広がっていきます。

滋賀県が掲げる「健康寿命日本一」の実現に向け、その歩みは着実に進んでいます。