

郵便局を拠点とした医療・流通一体型健康推進モデル実証(北海道十勝郡浦幌町)

【地域課題】

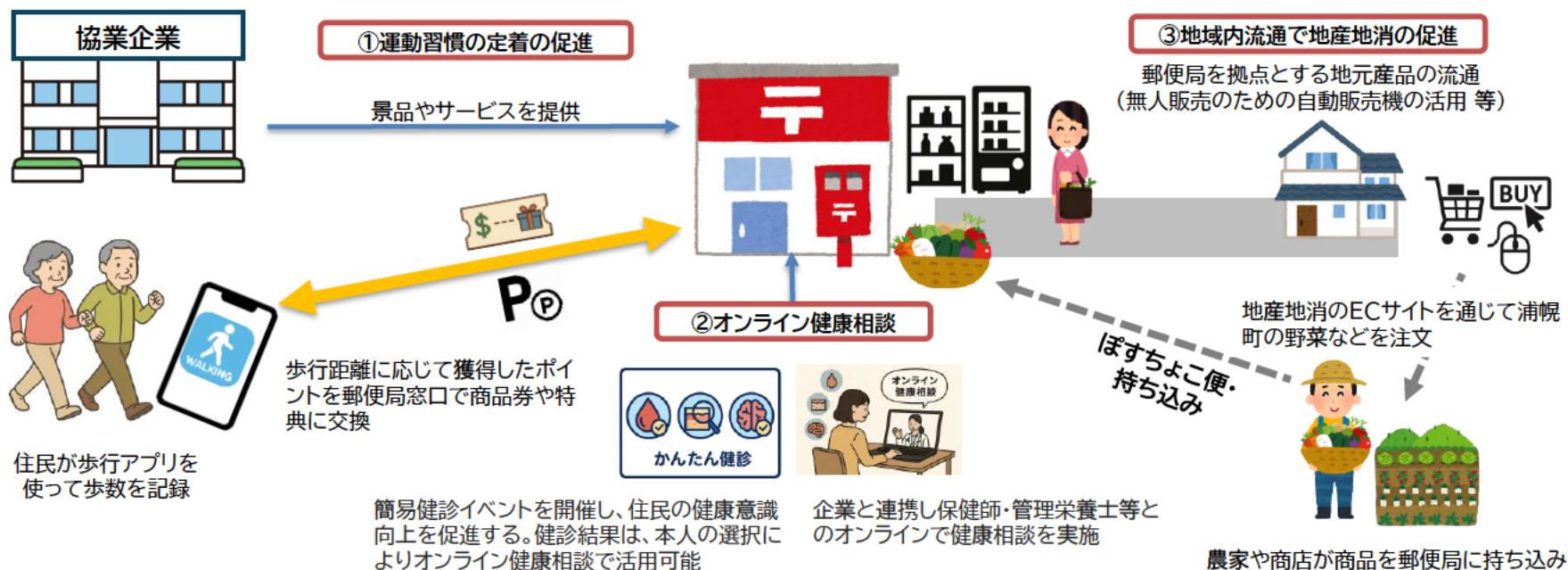
高齢化率が4割を超え、車社会であるため、運動不足が慢性化し、生活習慣病が増加。この状況が続けば、健康寿命の短縮や医療・介護費の増大により、自治体財政が圧迫される恐れがある。また、市街地以外の集落では、スーパーや商店街の衰退により、日用品や惣菜などの買い物が困難な世帯が増加。地域の活力向上の観点から、農産物の地産地消を進め、地域経済を循環させることも課題。

【実証地域】北海道十勝郡浦幌町(浦幌郵便局、吉野郵便局、厚内郵便局)

【実証期間】令和7年10月上旬～令和8年1月上旬

【実証内容】

郵便局を拠点に、①運動習慣の定着の促進(歩行アプリを活用し、歩数に応じた地元商品券や特典と交換できる仕組みの構築)、②オンライン健康相談の実施(簡易健診イベントの開催や保健師や管理栄養士等とのオンライン相談の実施)、③地産地消の地域内流通の促進(既存サービスのぽすちょこ便を活用した地元産品の域内流通)を実施。



ポイント

- ✓ 郵便局を拠点に、歩行アプリやオンライン健康相談を通じて健康寿命の向上を目指す。同時に、買い物支援と地産地消の流通を強化し、地域経済の循環と住民生活の利便性を高める。

「郵便局を拠点としたデジタルインクルーシブで健康的な高齢社会の実現に関する実証事業」(兵庫県西宮市)

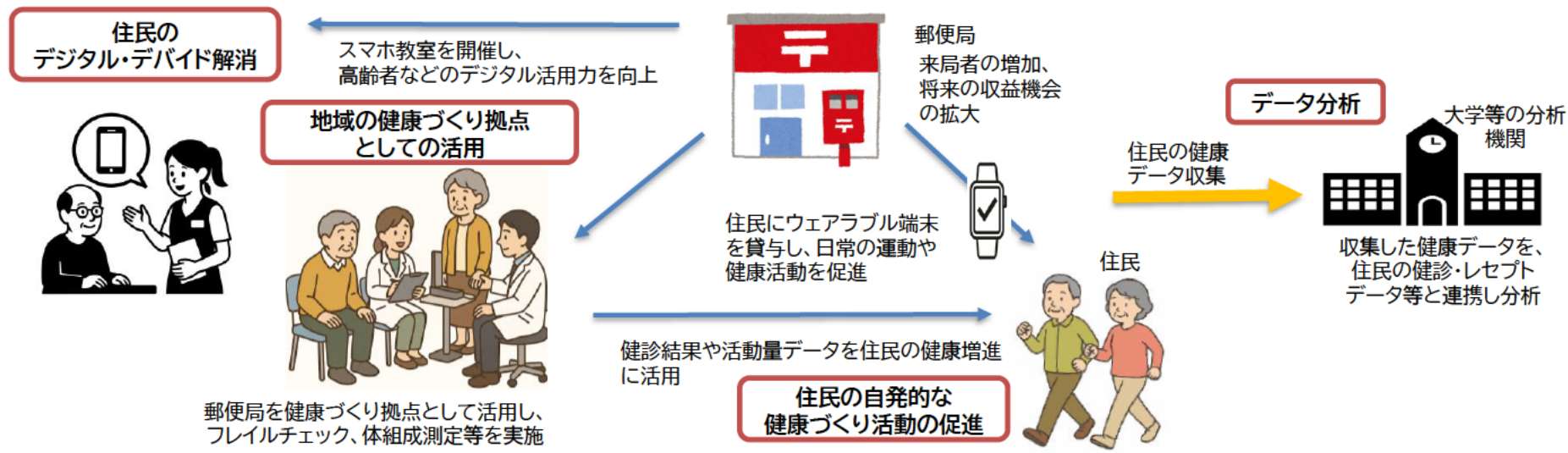
【地域課題】

高齢化率の上昇に伴い地域の医療・介護費が急増している。また、高齢単身世帯の増加で見守りニーズが高まる一方、地域のつながりの希薄化と社会的孤立が深刻化しており、「親世代の孤独・孤立に不安を感じる」市民は8割を超える。運動や社会参加の促進による高齢者のフレイル(加齢による心身の衰え)抑制は医療費・介護費削減に向けた最重要課題の一つであり、高齢者で二極化が進むデジタルリテラシーの解消もまた、健康行動や社会参加促進に不可欠となる中、フレイル抑制、デジタルデバйд解消に向けた地域の拠点となり、高齢者の社会参加機会を創出する、新たなコミュニティ・ハブ形成が急務となっている。

【実証地域】兵庫県西宮市(西宮郵便局、西宮荒木郵便局、西宮笠屋郵便局)

【実証期間】令和7年10月上旬～12月中旬(予定)

【実証内容】郵便局を、筋力・認知機能の維持等を目的とした健康増進の場、社会性を維持するためのデジタル・インクルーシブな拠点として位置づけ、フレイル健診、ウェアラブル端末の貸出しや毎月の来局日の体組成測定と健康データ収集、スマホ教室の開催等を行う。郵便局ネットワークを高齢者等の社会参加の地域拠点として位置づけることで、予防介入による地域の医療費・介護費用の縮減を図るとともに、高齢者の健康やデジタル活用の相談機能等、郵便局の将来の収益機会の拡大を図る。



ポイント

✓郵便局を拠点にウェアラブル端末を活用したフレイル予防とスマホ教室を行い、健康増進・デジタル格差解消を同時に実現。

地域の「暮らし」を支え、豊かにするコミュニティハブ”暮らしの郵便局”モデル(島根県大田市)

【地域課題】

町内に医療機関がないことによる高齢者の市街地の病院への長距離移動の負担。町内人口の高齢化に伴う医療・介護費の増大により、自治体財政が圧迫される恐れ。また、行政手続のデジタル化が進む中、デジタルツールを使えない高齢者は、生活・行政情報を得にくくなり、地域からの孤立する懸念。石見銀山の平日の観光拠点が不足し、観光客の周遊性・満足度が低下することが地域経済や住民の暮らしに影響。さらに、人口減少によりコミュニティが希薄化し、日常的に住民や移住者、観光客が滞在・交流できる場が不足。

【実証地域】島根県大田市大森町(石見銀山大森郵便局) 【実証期間】令和7年10月上旬～令和8年2月中旬

【実証内容】郵便局で①島根県立大学等と連携した健康教室・相談、②地域のケーブルテレビ局等と連携したスマホ教室・相談、③民間企業や行政等と連携した観光拠点化(土産販売、観光案内等)、④地域に根付いた地元企業等とコワーキングスペースを設置し交流拠点として運用。行政や民間の補完的な役割として郵便局を多機能化することで、地域の「暮らし」を支え、豊かにする“暮らしの郵便局”モデルを構築。



空きスペース貸与
行政や民間の企画・運営補助(人的サポート)
土着性を活かした集客・利用促進



①健康教室・相談



②スマホ教室・相談



③観光拠点
(観光PR・土産販売・観光案内)



④コミュニティ・
コワーキングスペース

ポイント

✓行政や民間を補完するために、郵便局を多機能化(健康・スマホ教室、コワーキングスペース等)し、生活支援と交流拠点を創出。さらに観光案内や土産販売等を組み合わせることで、住民向け生活サービスの充実と地域収益確保を両立させ、持続可能な地域を実現。

コミュニティハブとしての郵便局を中心とした地域活動の支援(広島県江田島市)

【地域課題】

急激な人口減少に伴い、行政の効率化は避けられないが、賃上げや物価高等により、住民に身近な行政窓口である出張所の維持経費は上昇傾向。利便性を確保しつつ、より効率的なサービス提供体制を構築することが喫緊の課題。

【実証地域】広島県江田島市(秋月郵便局、高田郵便局、深江郵便局)

【実証期間】令和7年11月上旬～令和8年1月下旬

【実証内容】地域に身近な郵便局において、①行政機関の窓口機能の代替(証明書交付や書類取次ぎ)、②タブレットを活用したオンライン相談の支援、③施設のオンライン予約支援・鍵の貸出、市公式LINE登録支援、④自治会などの住民活動の支援を実施し、人口減少地域における地域生活に必要な暮らしの機能の維持を図る。



ポイント

- ✓行政窓口機能を委託し、証明書交付や相談対応、施設予約支援などを実施。
- ✓郵便局に開所時間延長などの住民サービスの向上と効率化の両立を実現。

行政手続きよろず相談受付業務及び窓口業務委託(広島県安芸高田市)

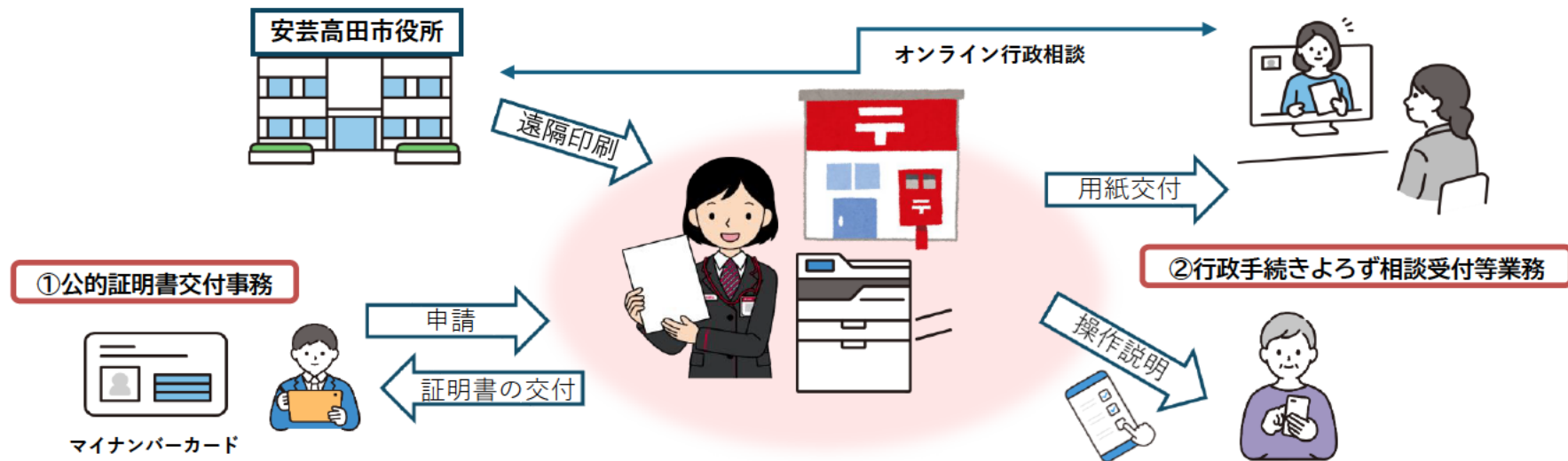
【地域課題】

人口減少に伴い自治体職員の定員適正化を進めているが、少ない職員でも多様化する住民ニーズに応えていくことが必要。また、マイナンバーカードを活用した各種証明書のコンビニ交付やオンライン申請を展開しているが、高齢化率が高いため、サービスの利用困難な世代が増加。

【実証地域】広島県安芸高田市(可愛郵便局、吉田入江郵便局、丹比郵便局、八千代郵便局、刈田郵便局、横田郵便局、美土里本郷郵便局、生桑郵便局、北郵便局、高宮郵便局、来原郵便局、川根郵便局、甲田郵便局、小田郵便局、向原郵便局)

【実証期間】令和7年10月下旬～令和8年2月下旬

【実証内容】地域に身近な郵便局において、①らくらく証明書交付サービスによる公的証明書の交付、②タブレット等を用いた「行政手続きよろず相談」を実施し、住民が身近な場所で行政相談や手続きを行える体制を整備。市の5支所に限られていた取扱い・相談を、15郵便局で提供することで地域住民の利便性を高める。



ポイント

- ✓ 郵便局での公的証明書交付やオンライン相談の実施により、市役所やコンビニに行きにくい住民も身近な場所で手続可能となり、行政サービスの利便性を向上。

郵便局でつながる地域・医療・生活ネットワーク「みねポス」創出事業(山口県美祢市)

【地域課題】

人口減少に伴い、中心市街地以外では商店や公立病院の病床数が減少しており、生活必需品の購入や医療サービスの確保が課題。特に高齢者等にとって、公共交通機関の重要性が増す中で、バスは減便され、乗り合いタクシーも運行日が限られているなど、利便性が低下。高齢者の生活不安だけでなく、地域産業の衰退、若い世代の人口流出も招く要因になっている状況。

【実証地域】山口県美祢市(豊田前郵便局・赤郷郵便局・嘉万郵便局)

【実証期間】令和7年10月上旬～令和8年2月中旬

【実証内容】郵便局をハブに、①オンライン診療、服薬指導、②生活必需品の購入など買い物支援サービスを提供することで、公共交通に課題を抱える地域でも、生活の利便性を向上させる。郵便局が生活サービスを支援し、地域住民が集まり交流することで、郵便局がコミュニティ・ハブとしての役割を果たす。



ポイント

✓郵便局を拠点したオンライン診療・服薬指導、買い物支援により、交通不便地域でも医療・生活必需品を確保可能にし、住民の安心と交流の場を両立。

オンライン診療・服薬指導(愛媛県宇和島市)

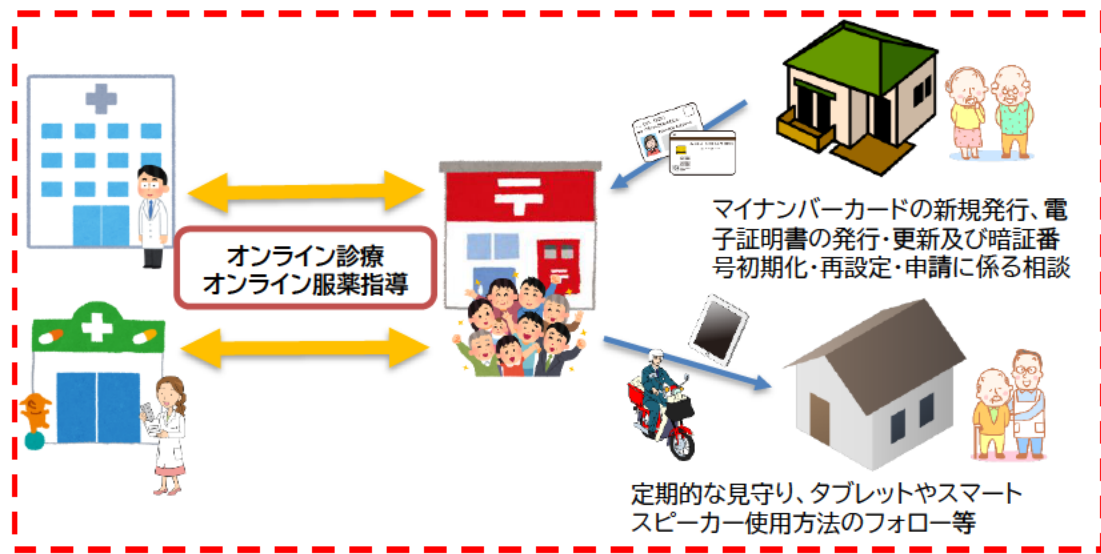
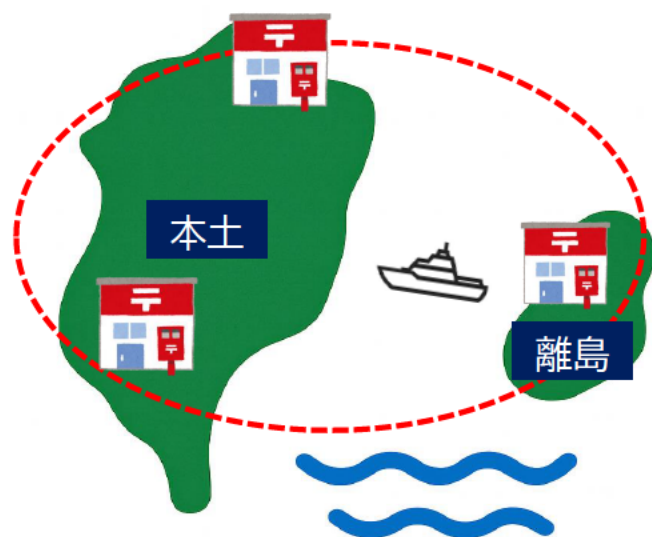
【地域課題】

高齢化等により通院が困難な者が増えている中、タクシー会社の減少やバス便が限られている状況。また、スマートフォンを持っていない、使い方がわからない市民も多く、医療DXの恩恵を受けにくい状況。有人離島4島では航路で本土と行き来するため、通院は体力的・経済的に大きな負担。また、医師の半島部や離島への訪問診療や巡回診療は、距離や時間の面で大きな負担であり、災害時でも安心して医療を受けられる体制の整備が必要。

【実証地域】愛媛県宇和島市(下波郵便局・三浦郵便局・戸島郵便局)

【実証期間】令和7年11月中旬～令和8年2月中旬

【実証内容】郵便局において、郵便局社員による接続支援のもと、オンライン診療と服薬指導を提供。既存の行政サービスや住民生活支援と併せて、郵便局を地域に不可欠な医療提供の場として活用し、地域住民が集まる「コミュニティ・ハブ」として地域の課題解決を目指す。



ポイント

- ✓郵便局員のサポートのもと、オンライン診療や服薬指導を実施し、医療アクセスを改善。既存の行政サービスとあわせて、郵便局が地域医療・生活のハブとして機能。

「郵便局を離島の拠点に：湯島招く猫プロジェクト」(熊本県上天草市)

【地域課題】

湯島では、急峻な地形により高齢者の移動が困難であり、商店も住民が集まれる場所もないので巣ごもり独居者が増加。商店の閉店により日用品の購入が困難であり、島外移動や船便に依存する買い物難民も増加。また、猫や灯台など観光資源があるものの、消費につながる拠点がなく、地域経済の衰退と若年層の定住意欲が低下。

【実証地域】熊本県上天草市(湯島郵便局) 【実証期間】令和7年10月中旬～令和8年2月中旬

【実証内容】

郵便局内の空きスペースを憩いの場として開放し、①健康体操プログラムを通じて高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を図る。また、②雑貨棚や冷凍販売機を設置して日用品や生活必需品を提供し、買い物難民対策を実施。さらに、③ご当地「猫」ポストやオリジナル消印を設置し、観光客向けに地域特性を活かしたサービスを展開。そして、④地元特産品を詰め合わせた「湯島バック」を販売し、ゆうパックで郵送することで地域経済への還元を目指す。



ポイント

- ✓ 郵便局を離島の生活・交流拠点として活用し、高齢者の健康づくりや買い物支援を実施。さらに観光資源や特産品を生かしたサービスを展開し、地域経済活性化とコミュニティを再生。