

高齢化率80%超えても笑顔たっぷり！

島でのフツ～な暮らしぶり



報告

中島地区社会福祉協議会

睦月島住民

生活支援コーディネーター



中島地区について (令和8年1月1日現在)

人口 2,832人
高齢化率 68.5%
世帯数 1,771世帯



夏の風物詩 中島トライアスロン



中島地区社会福祉大会

きっかけは？

地域つながりサポーター養成講座（担い手養成講座）

例：犬の散歩



岩崎会長



身近な地域のつながりや支え合いに目を向け、その活動にどのような意味や効果があるか考えました。



「お宝発表会に出てみんなか」と言われて
率直にどう思いましたか？



びっくりですよ！
私たちは特別なことは一つもしていない。

フツ～な

ことをしているだけです。

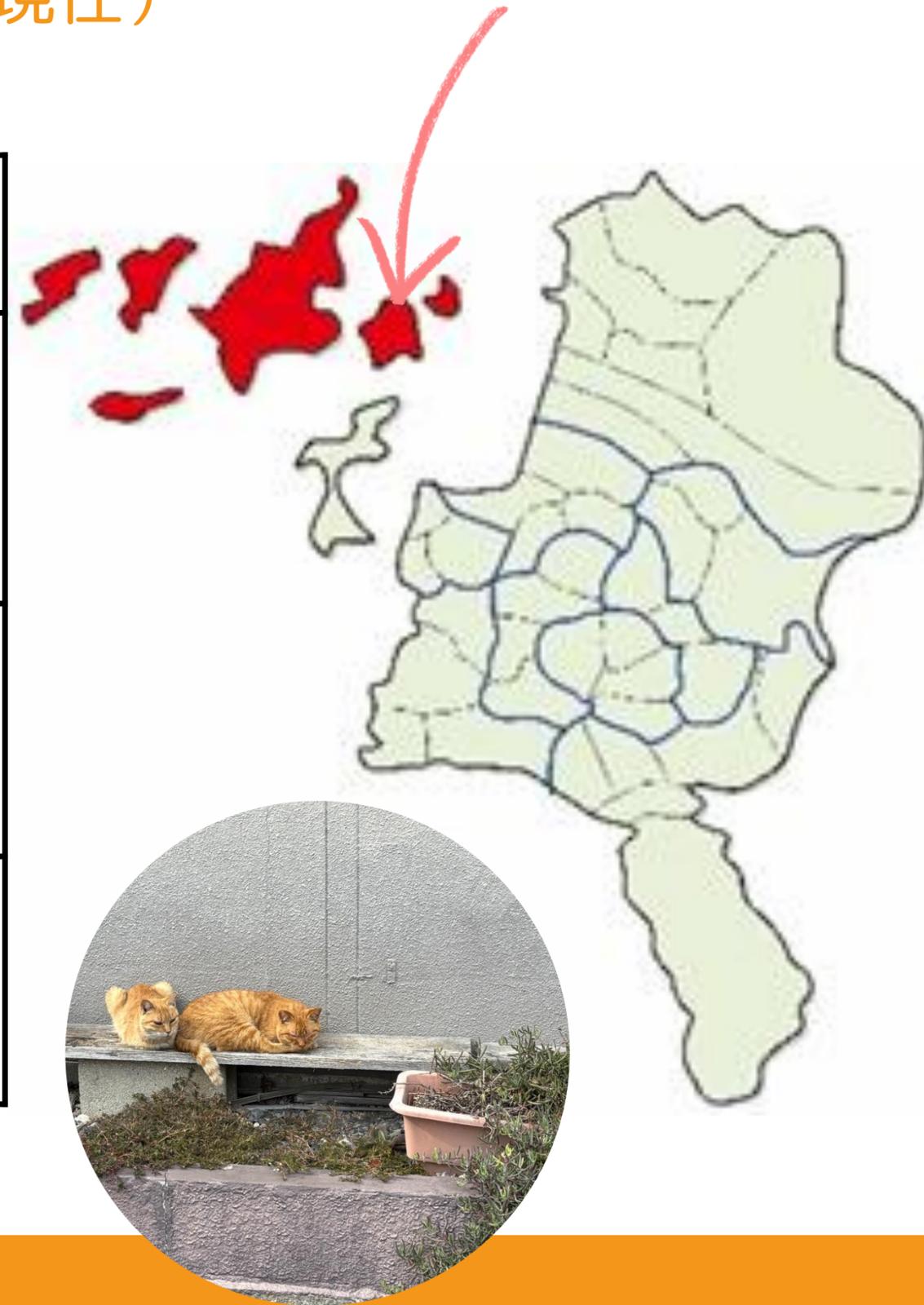


むづき

睦月島について (令和8年1月1日現在)

睦月島

	人口	65歳以上	高齢化率
睦月島	160人	130人	81.2%
中島地区	2,832人	1,939人	68.5%
松山市	492,625人	146,348人	29.7%





島の社会資源を紹介

◆診療所 1カ所

週2回診療
医師の都合で、たまに
オンライン診療になる
こともあります。

◆ゴミ出し

フェリーに乗ってゴミ
収集車が港に来ます。
港が収集所です。



◆楠商店

生鮮食品以外の
食料品等を販売して
います。

◆介護保険サービス

デイサービス 週1回
訪問看護・訪問介護
福祉用具のレンタル
(市内・中島本島から)

◆生協の宅配

週1回配達が来ます。

◆買い物トラック

週1回来ます。

◆農協 月・水・金 営業

お金の入出金のほか
肥料・お米・お弁当
ガソリン・灯油などを
販売しています。

地域包括支援センター職員さんに聞きました🎤「睦月島ってどんな島？」

睦月島は魅力のある島です



「自然が豊か」

のんびりした時間が流れ、美しい景色を楽しむことができる

「エネルギッシュ」

高齢になっても活動的な方が多い

「いろいろなことに興味があり、学ぶ意欲がある」

出張相談や講座をすると参加者が多い

「助け合い精神が強い」

自然な助け合いが行われている

「お宅を訪問すると立派な家が多い」

昔から勤勉な方が多く、稼いだお金を娯楽等に使わなかったとか…

「愛郷心がある」

長期休暇に子どもを連れて家族で島に帰ってくる

睦月島のが大好き
黒河さん
中島を担当して3年目

睦月島のフツ～な暮らしぶりをご紹介します！



1

できることは
自分たちの力で
暮らす島の人 ✨

2

買い物だけじゃない！
買い物トラックは
お宝がいっぱい ✨

3

島での楽しみは？
4つのサロンが
活動しています ✨

4

会えば必ずこんにちは。
顔の見える
ご近所付き合い ✨

1

自分たちの力で暮らす島の人 ✨

柑橘や野菜を
作る方々



デイサービス
に行く様子



①自分たちの力で暮らす島の人 ✨

70代は 青年部
80代は 現役世代
90代からが 高齢者

※諸説あります。



2

島民たちの暮らしを支える買い物トラック

いつくるの？

毎週火曜日

11時～16時00分

どこにくるの？

睦月港の広場

どんなものを売っているの？

肉・魚・野菜・果物・冷凍食品

アイスクリーム・おかし・パン

乾物・日用品・野菜の苗・本

などなど・・・なんでも！！

欲しいものがある時は、注文しておけば翌週持って来てくれます。

20年以上前から来ています。

トラック2台がフェリーに乗ってやってきます。トラックは、2日間かけて睦月島→野忽那島→中島を回ります。

2

買い物だけじゃない！ 買い物トラックはお宝がいっぱい ✨



「買い物トラックが来てくれるから
みんな生活ができている。本当にありがたい。」



2

買い物だけじゃない！ 買い物トラックはお宝がいっぱい ✨

店員さんが名前を
覚えてくれて
声をかけてくれる

買い物のついでに
ちょっと立ち話

一週間分の
食料品を購入



台車を押しながら
港まで来る



「買い物トラックが来てくれるから
みんな生活ができている。本当にありがたい。」



港まで来られない時は
代理でお買い物

買い物だけじゃない！
買い物トラックはお宝がいっぱい ✨



お話をする 様子が分かる

見守り

買い物のついでに
立ち話

交流

安否確認

自分の目で見て
選んで買う！

認知症予防

一週間分の
食料品を購入

買い物
トラック

店員さんが島民
の名前を覚えて
くれて声をかけ
てくれる

いつもこの時間には
来ているのにな…

ここに来るだけで
運動になる！

介護予防

台車を押したり
自転車などで
港まで来る

港まで来られない
時は、近所の人
が代理でお買い物

生活支援

困った時は
お互いさま

③ 4つのサロンが活動しています ✨



「サロンに来ることが楽しみ！
ここは、私たちの居場所です。」



3 4つのサロンが活動しています ✨

ワイワイおしゃべりしたり、
情報交換したり。



認知症サポーター
養成講座を受講



「サロンに来ることが楽しみ！
ここは、私たちの居場所です。」

脳トレや体操に
チャレンジ！



オリジナルのゲームやタブ
レット教室を楽しんでいます

ご家族の介護をしている方も
参加できる場所



4つのサロンが活動しています ✨



サロン同士の交流も

交流

おしゃべりしたり
情報交換したり

嚥下能力を向上させる

介護予防

認知症予防

脳トレや体操に
チャレンジ！

できるだけ長く
自立した生活を送れる
ように...

見守り

地域包括支援
センターによる

認知症サポーター
養成講座を受講

自分たちにできる
見守りを...

サロン
活動

楽しみ

なければ作る！
学ぶ意欲がある

オリジナルのゲーム
やタブレット教室
など楽しんでいます

ご家族の介護を
している方も参加

居場所

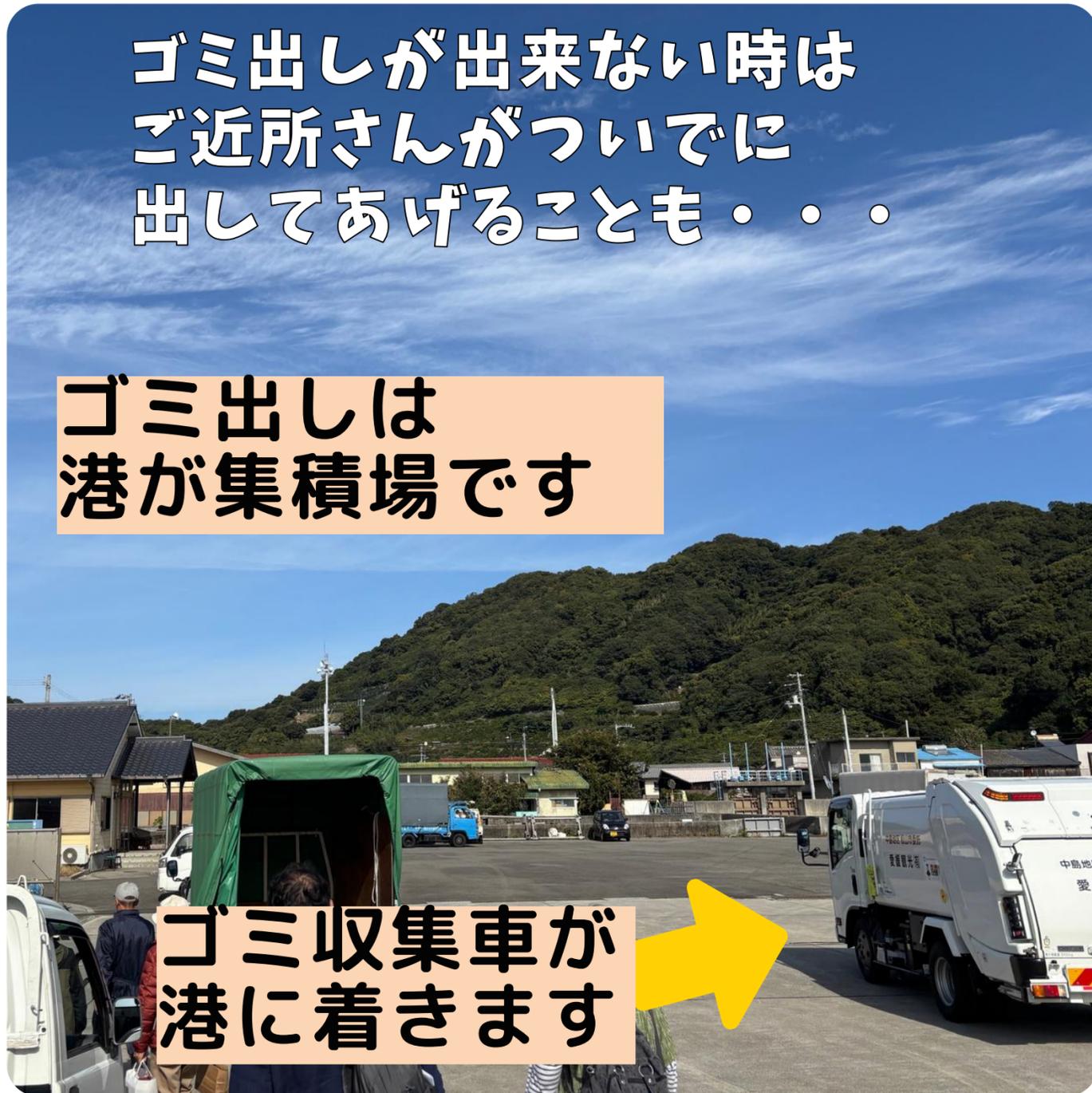
気分転換に...

4 顔の見えるご近所付き合い ✨

ゴミ出しが出来ない時は
ご近所さんがついでに
出してあげることもしばしば

ゴミ出しは
港が集積場です

ゴミ収集車が
港に着きます



どこに
行きよるん？

ワクチン接種
の予約よ。

片山さん

92歳

道で会うと声をかけます



4 顔の見えるご近所付き合い ✨

ゴミ出しが出来ない時は
ご近所さんがついでに
出してあげることもしばしば

ゴミ出しは
港が集積場です

ゴミ収集車が
港に着きます



生活支援

見守り

どこに
行きよるん？

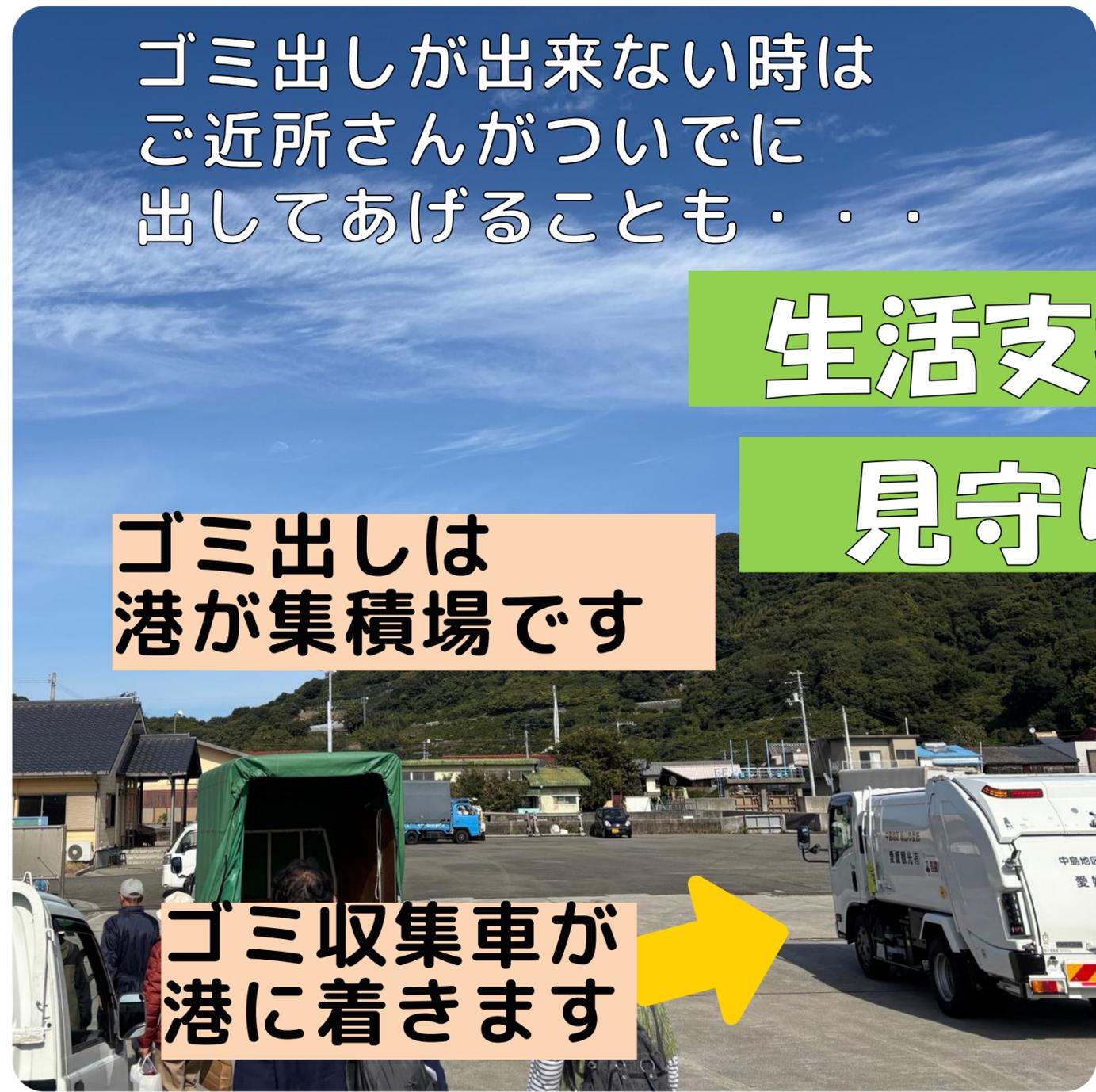
ワクチン接種
の予約よ。

交流

見守り

安否確認

道で会うと声をかけます



睦月島のフツ～な暮らしぶりには

お宝がいっぱいあることが分かりましたか？

お宝は **身近にあるからこそ**

地域住民は気づきにくい！今、このお話を聞いている
みなさんの周りにもお宝はたくさんあります。

生活支援コーディネーターや

地域つながりサポーター（通称：つなサポ）が

その価値をお伝えします。

地域包括ケアシステムを構築する基本的な考え方

自助

- ・ 自分のことを自分でする
- ・ 市場サービスの購入

互助

- ・ 近隣住民の支え合い
- ・ 町内会・自治会の活動

共助

- ・ 社会保険・介護保険などの制度化された相互扶助

公助

- ・ 生活保護などの税による公の負担によるもの

5年後、10年後の睦月島は・・・

2026年

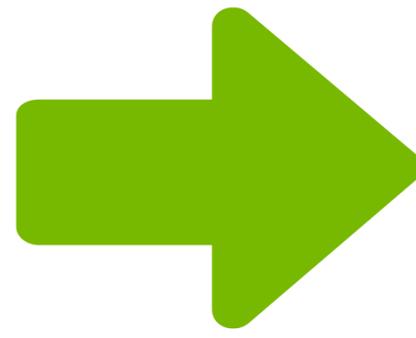
今は元気な

70 歳代 80 歳代 90 歳代

さらに

島の若手50 歳代

じえ じえ じえ



2036年

10年後には・・・

80 歳代 90 歳代 100 歳超え

島の若手も60 歳代に・・・

高齢化率100%! ?



5年後、10年後の睦月島は・・・

夏祭りの様子



市外・県外から子どもや孫がたくさん参加しました。
今後、島に戻ってくる人もいるのではないのでしょうか・・・

人の温かい睦月島・たくさんの魅力がある睦月島
暮らしの中に自然な自助・互助がある睦月島
この魅力ある島に人が集まることで
できるだけ長く住み慣れた睦月島で
暮らし続けることができるのではないのでしょうか



ご清聴ありがとうございました



第1種 睦月漁港

所在地：松山市睦月

管理者：松山市

所管庁：水産庁

睦月島へようこそ

