

2025年1月30日

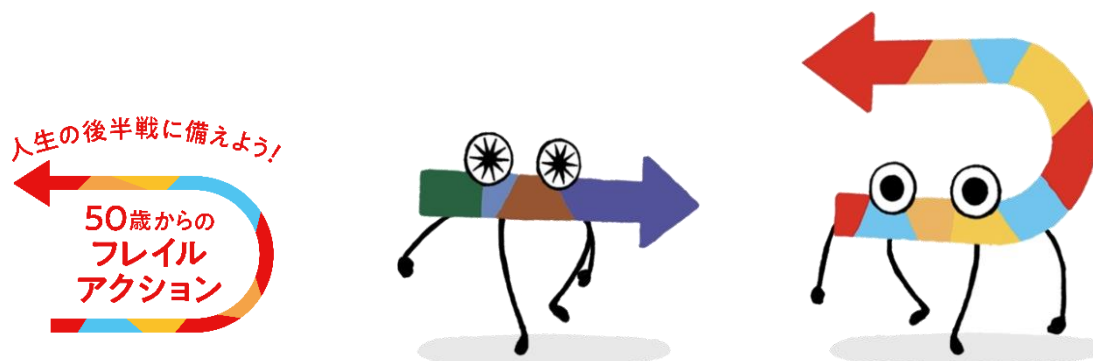
<2月1日はフレイルの日>
ツムラ 新プロジェクト発足

人生の後半戦に備えよう！

「50歳からのフレイルアクション」

50代の約9割が「フレイル」または「プレフレイル」に該当！
そのうち、症状があっても「特に対策していない」も約9割

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、早期からのフレイル対策の重要性を啓発する「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトを、2月1日・フレイルの日を前に、2025年1月30日（木）より始動します。



現在日本では、団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題などを背景に、健康寿命の延伸に向けて国や自治体でもフレイル予防を啓発する取り組みが増えています。「フレイル」(*1)とは、歳とともに、体力・気力が低下した状態であり、病気になりやすいこともあると言われています。しかし、適切な対策をとることで、健康な状態に戻ることも可能なのがフレイルの特徴です。だからこそ、50代の早期からフレイル対策を行うことが重要と言えます。

2024年12月にツムラが実施した調査(*2)によると、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に評価したところ、50代で「フレイル」または「プレフレイル」に該当するのは約9割(90.5%)にのぼることが明らかになりました。さらに、この「フレイル」または「プレフレイル」に該当する50代の中で、基本チェックリストのうち、該当項目のいずれかでも「特に対策をしていない」と回答したのは約9割(87.8%)となりました。50代のほとんどの人がフレイルまたはプレフレイル状態になっているにも関わらず、早期に適切なフレイル対策が出来ていないことが示唆されました。

そうした背景を踏まえ、一般的には高齢者に向けた取り組みが多いフレイル対策について、早期の段階で「フレイル」の対策を行う人を増やし、誰もが“心”や“体”そして“社会的”にも健康である well-being な状態で、人生の後半戦を迎えられることを目指す「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトを立ち上げます。

ツムラは「一人ひとりの、生きるに、生きる。」をパーパスに掲げ、創業から130年以上にわたり漢方と共に「未病」や不調と向き合ってきました。この知見を活かしながら「フレイル」の早期対策を啓発してまいります。人生100年時代において、誰もが自分らしく、からだも、こころも、健康でいられる社会を目指して、取り組みを進めてまいります。

(*1)フレイルとは：「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

「フレイル診療ガイド 2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)

(*2)「フレイルに関する中年世代の意識と実態調査」(ツムラ、2025年1月30日)：詳細は、p8の調査概要をご参照ください。

プロジェクト概要

<プロジェクト名称>

ツムラ 「50歳からのフレイルアクション」

<ステートメント>

さあ、人生の後半戦に備えよう！

人生が100年になるのなら、それは健康な100年であってほしい。

ツムラの調査で、50代の約9割が「フレイル」もしくは、フレイルの手前の「プレフレイル」という結果であることがわかりました。
(*2)

「フレイル」とは、歳とともに体力・気力が低下した状態。
病気になりやすいことも。

ただ、「フレイル」は適切な対策で、健康な状態に戻ることも可能です。
大事なのは、まずは「フレイル」を知ること。
そして「栄養をとる」、「運動をする」、「社会とつながる」こと。

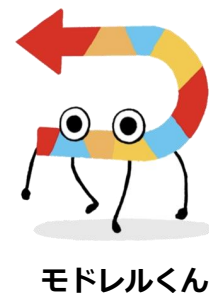
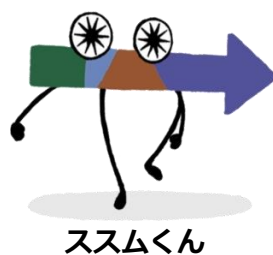
誰もが自分らしく、からだも、こころも、健康でいられるようになっていく。
それこそが、漢方を通して一人ひとりの健康に向き合ってきたツムラが、目指す社会です。

2025年、ツムラは
「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトを、はじめます。

<プロジェクトロゴ>



<キャラクター>



(キャラクタープロフィール)

50歳ぐらいだと思われる2人組。昔からの友達で、ちょっとした弱音も話せる仲。
 スーパー前向きなモドレルくんに、ススムくんは助けられている。
 体を動かすことがあまり好きでないススムくんがモドレルくんがアドバイスすることも。
 ススムくんの自慢：細い足 モドレルくんの好きなこと：楽しいおしゃべり

<50歳からのフレイルアクション 特設サイト>

URL <https://www.tsumura.co.jp/frailty-action/>

WEB 動画

<ストーリー>

ナレーターに当事者世代である「髭男爵」さんを起用し、50歳からフレイル対策を行う重要性を啓発します。フレイルの兆候を身近にチェックできる方法の一つである「ペットボトルチェック」にススムくんが挑戦。苦戦するススムくんがモドレルくんが「それフレイルかも」という気付きを与えるストーリーになっています。

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| <p>(1) </p> | <p>(5) </p> | <p>(9) </p> |
| <p>(2) </p> | <p>(6) </p> | <p>(10) </p> |
| <p>(3) </p> | <p>(7) </p> | <p>(11) </p> |
| <p>(4) </p> | <p>(8) </p> | <p>(12) </p> |

<出演者インタビュー・髭男爵さん>

—「50歳からのフレイルアクション」WEB動画の見どころを教えてください。

フレイルについてぜんぜん知らなかったので、いただいた台本を読みながら、とても勉強になりました。そんなボクも今や、友人と「それフレイルかも？」と考えるようになっていきます(笑)。このWEB動画を見て、皆さんにも知って欲しいですね。もしかしたら、あなたの中にもススムはいるかもしれませんので、ぜひチェックしてみてください。(ひぐち君さん)

収録前日、ロケで腰を痛め、1人だけ椅子に座っての収録という体たらく。そういえば、ここ何年か、現場へは妻に車で送ってもらうのが当たり前になっており、「全然歩いてないな……」と反省しました。さらに、その日に限って鼻声。なんとか乗り切りましたが、もうすぐ50歳……まさにフレイルでしょう。そんなリアルな魂の演技にご注目ください。(山田ルイ 53世さん)

—50歳を迎えるにあたり、体調や心境の変化を教えてください。

長女が小6、次女は幼稚園生(5歳)と2人の娘がいます。下の子がよく、「飛行機やってー！」とねだってくるのですが、最近は「ちょっとパパ今腰が……」などと応えられないことが増えました。去年は帯状疱疹にも悩まされ、食も細くなってきた……これまで若さに任せて突っ走ってきましたが、キチンとケアしながら頑張りたいと思っています。(山田ルイ 53世さん)

—50歳を過ぎ、人生の後半戦を迎えますが、これからどのような人生にしていきたいですか。

好きなことを好きなように～、とそんなセレブ生活は送れませんが、なるべくストレスのないような生活ができればと心がけています。海外旅行など、まだまだ行ってみたいところもあるので、健康でおいしいものをちゃんとおいしいと感じられるような身体でいたいですね。少しでも長く楽しく暮らしていけるよう、身体をメンテナンスしていきたいです。(ひぐち君さん)

髭男爵（ひぐち君・50歳、山田ルイ 53世・49歳）

1999年に結成した、山田ルイ 53世とひぐち君からなるお笑いコンビ。「ルネッサンス」のフレーズとワイングラスでの“貴族のお漫才”で2008年にブレイク。現在、山田ルイ 53世はラジオパーソナリティーやコメンテーター、文筆業なども務め、ひぐち君は日本ソムリエ協会認定ワインエキスパートの資格を取得し、ソムリエ・ドヌール（名誉ソムリエ）に就任するなど多岐にわたり活動中。

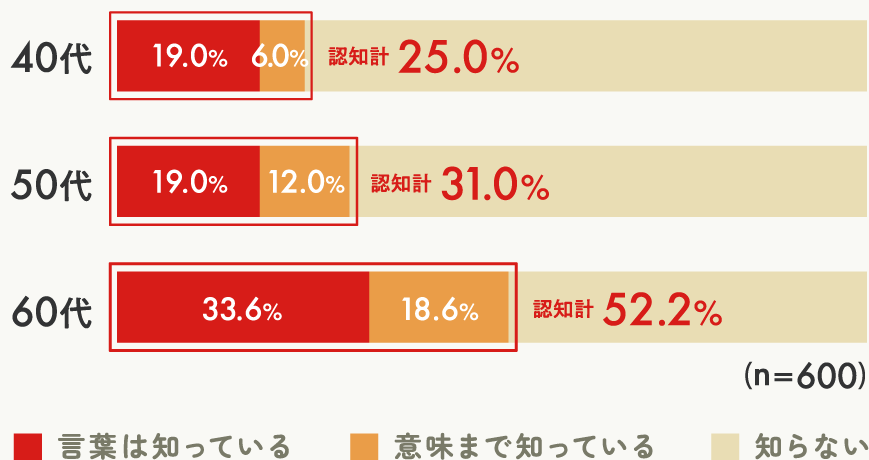


「フレイルに関する中年世代の意識と実態調査」

① 早期対策が必要な50代では「フレイル」自体の認知がまだまだ低い

40-60代全体で「フレイルという言葉を知っている」のは23.4%、「フレイルの言葉の意味まで知っている」のは11.9%という結果となりました。年代別で見ると、これまでフレイルの啓発対象であった60代における認知度は52.2%ですが、フレイルの早期対策が必要な50代におけるフレイルの認知度は31%というのが現状です。

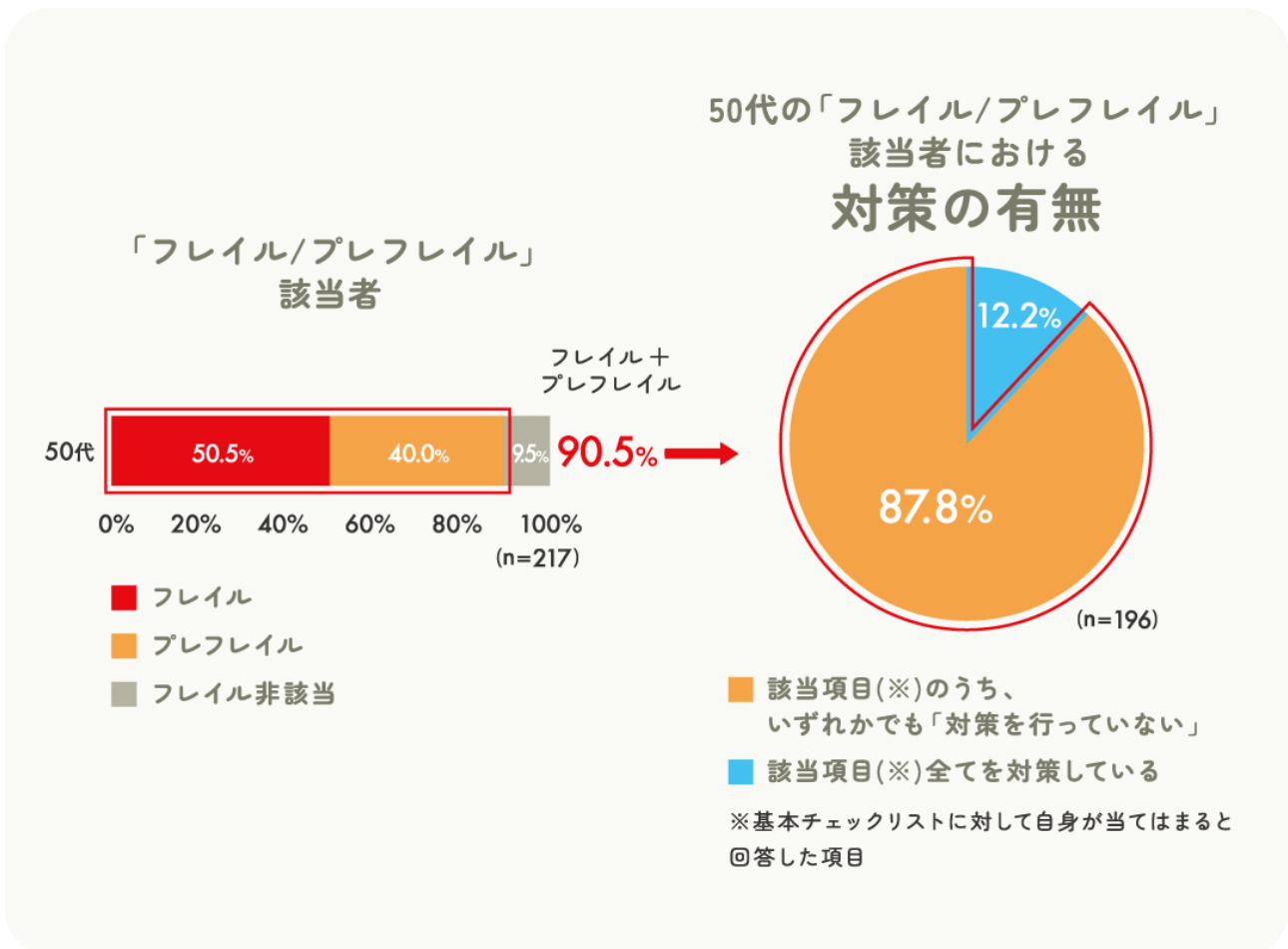
「フレイル」の認知度



② 50代の殆どはフレイルまたはプレフレイルにも関わらず、特に対策できていない

厚生労働省作成「基本チェックリスト」に基づき評価したところ、50代のうち、「フレイル」に該当するのは50.5%、「プレフレイル」まで含めると、50代の90.5%の人が該当することが明らかとなりました(*3)。

50代のフレイルまたはプレフレイル該当者において、基本チェックリスト25項目のうち、該当する項目いずれかに対して「特に対策をしていない」人は87.8%と、なんらかの変化や不調がある場合も、特に対策をしていない人が多いことが明らかとなりました。



(*3)本調査では、「基本チェックリスト」(厚生労働省作成)25項目のうち、8~25個該当する場合に「フレイル」、4~7個該当する場合に「プレフレイル」としています。

<調査概要>

調査名：フレイルに関する中年世代の意識と実態調査

調査主体：株式会社ツムラ

調査実施会社：QO 株式会社

調査方法：インターネット調査

調査対象者：全国の 40～69 歳男女

サンプル数：600 サンプル

※各性年代 100 サンプルずつ均等回収し、人口構成比に合わせたウエイトバック集計を実施

調査日：2024 年 12 月 11 日(水)～12 月 12 日(木)

結果数値は小数点第 2 位で四捨五入しているため、内訳の足し上げが計と一致しない場合もあります。

秋下 雅弘先生に聞く！50 代からフレイル対策が必要な理由とは？

今回の調査結果について、東京都健康長寿医療センターのセンター長 秋下雅弘先生にお話をお聞きしました。

① フレイルとは

「フレイル」とは、歳とともに、体力・気力が低下した状態のことです。フレイルの状態となることで、病気になりやすい場合や、生活の質が低下することがあります。

ただし、適切な対策で、健康な状態に戻ることが可能な「可逆性」という特徴を持っています。フレイルの症状には、筋力が低下して転びやすくなるといった身体的な問題、もの忘れや気分の落ち込みが続くといった心理・認知的な問題、社会交流の減少や経済的な困窮といった社会的な問題も含まれます。これらは別々に存在しているわけではなく、互いに関連し合っています。

② 50 代の 9 割は、フレイル対策が必要

今回の調査で、50 代の半数がフレイルで、プレフレイルを入れると 9 割が該当という結果には驚きました。日本人の健康寿命もこの先低下に転じるのではと心配しています。調査では、友人関係や外出といった社会参加に関するものでの該当が多い結果でしたが、最近の若者から中年期に一貫したライフスタイルを表しているのではないかと想像します。続いて、運動に関する項目でも該当が多く、運動習慣の不足も影響して筋力低下につなが

っていることが推察され、若年期からの生活習慣に加えて、ポストコロナでのリモート生活の影響と考えられます。

③ 筋肉量は 50 代からも減少！ライフコースアプローチの観点からみたフレイル対策の重要性

50 代でも筋力、筋肉量は減少してきていますが、普通はまだ生活に影響するほどではありません。しかし、50 代という変化の大きな時期に何も対策を講じないでいると、60 代、70 代とさらに筋肉は減少してちょっとした動作や生活にも影響が出るようになり、また気分的にも行動変化に結びつけるのは難しい、まさに取り返しのつかない状況に陥るリスクがあります。50 代ならまだ十分に加齢変化を止め、あるいは回復することも期待できますので、まだ間に合うという意味でフレイル対策はこの時期に始めるのがよいでしょう。

【秋下先生からのメッセージ】

50 代ではまだ働いている方が多く、職場の健診も義務化されていることから、健診結果に対する指導も含めて一般的な健康意識の高さにつながっているかと思います。しかし、この年代の健診や啓発はメタボなどの生活習慣病による心血管病の予防と、がんの早期発見に重点が置かれており、フレイルなど高齢期の問題まで行き届いていないとは言えません。皆さんにほぼ確実にやってくる老後の人生を考えて、今からフレイル対策に取り組むことの重要性を痛感しています。まずはフレイルチェックを行いましょう。そして、フレイルの可能性があれば、気になりつつも見過ごしていた体力の衰えを回復する筋トレや、栄養摂取に少しの時間を割いてください。もちろん、心配な方はまず医師に相談ください。「50 歳からのフレイルアクション」、手遅れになる前に実践しましょう。



秋下 雅弘先生
(東京都健康長寿医療センター センター長)

1960 年鳥取県生まれ。1985 年東京大学医学部卒業。東京大学医学部老年病学教室助手、ハーバード大学研究員、杏林大学医学部助教授、東京大学大学院医学系研究科教授などを経て、現職。高齢者への適切な薬物使用について研究し、学会・講演会・新聞・雑誌などで注意を喚起している。日本老年医学会で「高齢者に対して特に慎重な投与を要する薬物リスト」を含む薬物療法のガイドラインを中心になって作成。ほかに、老年病の性差、性ホルモンに関する研究。

身近にできるフレイルチェック

フレイルは、健康から要介護へ進む中間の状態ですが、フレイルの状態に移っていることに自分では気づかない場合も少なくありません。ただ、フレイルは早い段階であれば、健康な状態に戻すことも可能です。本プロジェクトでは、ご自身や周囲の方にフレイルの兆候がないかを身近に確認できる以下のフレイルチェックを広く呼び掛けていきます。


① ペットボトルチェック

筋力低下をはかる一つの目安が握力といわれており、男性は 28kg 以下、女性は 18kg 以下だとフレイルの可能性があるとされています。そして、女性の握力目安と同じくらいだといわれているのがペットボトルのふたを開ける動作で、身近にチェックできる方法の一つです。

② 5 項目のフレイルチェック(*4)

5つの項目に答えることで、「フレイル」の状態になっていないかをチェックする方法です。J-CHS 基準をもとに、秋下雅弘先生監修のもと、より分かりやすい表現にしたフレイルチェックとなっています。5項目のうち1つでも該当するとフレイルの可能性あります。1つでもチェックがつく場合は、改善のために「栄養」「運動」「社会参加」の3つの対策を行うことが大切です。

当てはまる項目のボックスにチェックをいれよう!



- **体重減少** 半年で、意図せず体重が2kg以上減った
- **筋力低下** ペットボトルのふたを開けられないことがある
- **疲労感** ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- **歩行速度** 横断歩道を青で渡りきれないことがある
- **身体活動** 軽い運動やスポーツを週に1度もしていない

ペットボトルチェックや5項目のフレイルチェックのほか、より詳細な「基本チェックリスト」は、特設サイトに掲載しております。

https://www.tsumura.co.jp/frailty-action/assets/doc/check/frailty_check.pdf

(*4)世界的にCHS基準(The Cardiovascular Health Study)が使われています。日本の医療機関ではこの基準を改変した「日本版CHS基準(J-CHS基準)」を用いてチェックが行われます。J-CHS基準をもとに、より身近な事例へ一部表現を変更しております。(監修医師：秋下雅弘先生)

株式会社ツムラについて

医薬品(漢方製剤・生薬製剤他)等を通じて、一人ひとりのwell-beingに貢献する製薬企業です。主力となる医療用漢方製剤は129処方を取り扱っています。2024年に創業131年を迎えた当社は、「自然と健康を科学する」を経営理念に、「安全性」「有効性」「均質性」を科学的に追及することで、医療用漢方製剤のリーディングカンパニーとして成長を続けています。