

2025 年 9 月 1 日

報道関係各位

＜9 月は健康増進普及月間＞

「50 歳からのフレイルアクション」プロジェクト

ツムラ「50 歳からのフレイル川柳」 キャンペーンを 9 月 1 日より募集開始

それ、フレイルの入り口かも？人生後半戦のこころとからだの健康を
考えるきっかけに。

ゲスト審査員に中川家が登場！

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」プロジェクトの一環として、「50 歳からのフレイル川柳」キャンペーンを 2025 年 9 月 1 日（月）から 10 月 31 日（金）まで実施します。



ツムラ

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

フレイルとは？
歳とともに、
体力・気力が低下した状態。
病気になるやすいことも。
適切な対策で、
健康な状態に戻ることも
可能です。

第1回
大募集！

応募期間 2025年9月1日 月 10:00 ~ 2025年10月31日 日 23:59

自然と健康を科学する

「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。

一方で、50代の約9割が「フレイル」または「プレフレイル」に該当しているのが現状です（当社調べ）(*2)。そこで、本キャンペーンは、ご自身の体験や周りの人の様子などを「あるある」川柳として応募いただくことで、フレイルを自分ごととして捉え、ここからただの健康について考えるきっかけとなることを目指しています。

ゲスト審査員には、中川家のお二人をお迎えし、「中川家 ザ・ラジオ賞」という特別賞を選定。応募作品の中からグランプリに選ばれた方には、賞金50万円を贈呈するほか、豪華賞品をご用意しています。

(*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）

キャンペーン概要

<キャンペーン名称>

「50歳からのフレイル川柳」

50代は、まさに“フレイルの入り口世代”。だからこそ、50代からフレイルへの理解を深め、「栄養」「運動」「社会参加」3つのフレイル対策をすることが、健康寿命の延伸につながります。

フレイルの入り口かも？と思い当たることがあれば、川柳にして、より多くの人へフレイルを伝えてみませんか？

<募集テーマ・部門>

① 不調あるある部門

あなたが 50 歳を超えて感じた衰え、フレイルの症状を川柳に。

例：しっかり食べても体重が減る

例：疲れやすくなった

例：炭酸水のふたを開けられないことがある

② 対策はじめました部門

あなたがはじめた健康づくり、50 代にもおすすめしたい対策を川柳に。

例：歩くだけではなく軽めの筋トレをはじめた

例：栄養バランスを気にしはじめた

例：園芸や家庭菜園デビューで外出機会も運動量も増えた

③ きづかい部門

まわりのひとでフレイルかも？と心配になったり、家族を応援する気持ちを川柳に。

例：親を外出に誘ってみた

例：親のためにいろいろ調べはじめた

例：帰省したら親が急に衰えていた

<募集期間>

2025 年 9 月 1 日（月）10:00～2025 年 10 月 31 日（金）23:59

<応募方法>

「50 歳からのフレイルアクション」特設サイトにて、応募フォームからご応募ください。

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

<賞品>

【グランプリ】 1 名様：賞金 50 万円＋副賞

【準グランプリ】 1 名様：賞金 20 万円＋副賞

【中川家 ザ・ラジオ賞】 1 名様：金券 5 万円＋副賞

【審査員賞（浮世川柳家 お鶴・医師 飯島先生）】 各 1 名計 2 名様：金券 5 万円＋副賞

【部門賞】 各部門 1 名様：5 万円相当景品＋副賞

それぞれ副賞は、ツムラの和漢ぷらす養巡スープ（3 種 9 食セット）1 セットと、ツムラのくすり湯 バスハーブ 650ml 1 本になります。

【佳作賞】 50 名様：ツムラのくすり湯バスハーブ 210ml 1 本

【チャレンジ賞】 800 名様：Amazon ギフトカード番号 1,000 円分

<結果発表>

2026 年 2 月頃、キャンペーン特設サイトにて発表予定です。

（毎年 2 月 1 日は「フレイルの日」です。）

<「中川家 ザ・ラジオ賞」審査員>

中川家（剛・54 歳、礼二・53 歳）

大阪府守口市出身。兄・剛と弟・礼二による兄弟漫才コンビ。

1992 年コンビ結成、1993 年 2 丁目劇場で初舞台。2001 年 M-1 グランプリ初代王者。

卓越した漫才ネタには定評があり、「上方漫才大賞」新人賞、
「ABC お笑い新人グランプリ」最優秀新人賞「上方お笑い大賞」
(第 30 回(2001))最優秀技能賞「ゴールデンアロー賞」芸能賞
「上方漫才大賞」など各賞を受賞。



番組概要

2020 年 9 月からニッポン放送で毎週金曜 13 時～「中川家ザ・ラジオショー」を放送中。

番組内で「ツムラ presents（あれ？年齢（とし）のせいかな？川柳）」コーナーを実施中。

今回は「中川家 ザ・ラジオ賞」という特別賞を選定します。

<審査員>

浮世川柳家 お鶴（うきよせんりゅうか おつう）

愛媛県松山市に生まれ福岡県北九州市で育つ。毎日新聞の人気川柳コーナー「仲畑流万能川柳」の常連作家として知られる。2003 年からは句会「セブンティーン」を主宰し、句会や川柳教室を開く。現在は、各種川柳コンテストにおいて多数の賞を受賞、選者としても活動しながら、後進の育成、メディア出演、講演活動などを精力的に行っている。



コメント

自由に気軽に、心に浮かんだことを五七五にしてみましょう！

何にも縛られず、季語も不要です。

日常の出来事や健康のことを素直に詠めば、きっと素敵な川柳になりますよ。

皆さんからの応募をお待ちしています。

飯島 勝矢 先生（東京大学高齢社会総合研究機構教授・機構長、および未来ビジョン研究センター教授）

老年医学、総合老年学（ジェロントロジー）が専門。

特にフレイル予防を軸とした健康長寿実現の総合まちづくりや地域包括ケアシステム等の課題解決型実証研究を手掛ける。

内閣府の高齢社会対策大綱の作成にも従事。



コメント

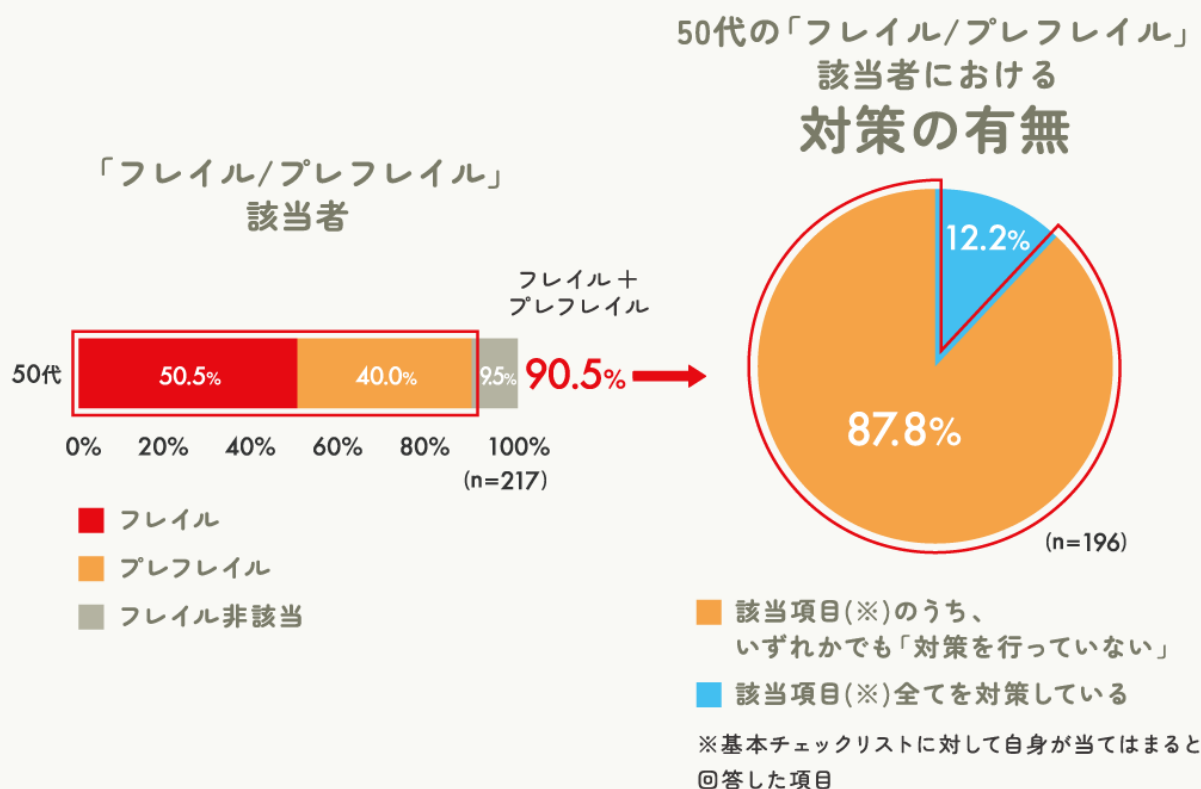
川柳からフレイルの多様なサインを知り、従来の健康づくりからさらに幅広い日常生活の一工夫にチャレンジし、健康長寿と幸福長寿の両立を目指しましょう！

本キャンペーンは、ニッポン放送のラジオ番組「中川家 ザ・ラジオショー」（毎週金曜 13 時～15 時 30 分）でもご紹介いただく予定です。ゲスト審査員でもある中川家のお二人が、リスナーから寄せられた川柳を紹介します。ぜひお聴きください。

「50 歳からのフレイルアクション」とは

「50 歳からのフレイルアクション」は、早期からフレイル対策をする重要性を啓発するプロジェクトとして、2025 年 1 月 30 日（木）より始動しました。

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」（*3）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かかわらず、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“こころ”や“からだ”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」プロジェクトを推進しています。

「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトサイト

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

(*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2025年1月30日のリリースをご参照ください。https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20250130_1.pdf

<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。

(*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。

ツムラは「一人ひとりの、生きるに、活きる。」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おります。人生100年時代において、誰もが自分らしく、こころも、からだも、健康でいられる社会を目指して、取り組みを進めております。

株式会社ツムラについて

医薬品（漢方製剤、生薬製剤他）等を製造販売する製薬企業で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。2025 年に創業 132 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、一人ひとりの well-being に貢献してまいります。