

2026 年 8 月 31 日

報道関係各位

＜「50 歳からのフレイルアクション」プロジェクト＞

昨年開催の第一回は、応募総数 3 万件超！

今年は気になる不調にまつわる 5 つの賞を新設！グランプリは賞金 50 万円！

ツムラ 第二回「50 歳からのフレイル川柳」 キャンペーンを 9 月 1 日(火)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。

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 当社）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、ツムラ 第二回「50 歳からのフレイル川柳」キャンペーンを 2026 年 9 月 1 日（火）から 10 月 31 日（土）まで実施します。

昨年の第一回開催では、3 万件を超える川柳をご応募いただき、多くの方にご好評をいただきました。第二回の今年は、フレイルへの気づきをさらに広げ、よりご応募しやすいように、50 代頃から気になる不調にまつわる 5 つの賞を新設しました。



**50歳からの
フレイル
川柳** **第2回** **大募集!**

応募期間 2026 年 9 月 1 日(火) 10:00 ~ 2026 年 10 月 31 日(土) 23:59

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。
適切な対策で、
健康な状態に戻ることも
可能です。

自然と健康を科学する

お問い合わせ先

株式会社ツムラ コーポレート・コミュニケーション部 コミュニケーションデザイン課

担当：宮城、松井、横田、大山

〒107-8521 東京都港区赤坂 2-17-11 メール：frailty-action@mail.tsumura.co.jp

「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に取り組むことが重要と言えます。

ところが、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。

(*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？

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、審査員賞、部門賞、そして今年は新たに、気になる不調にまつわる 5 つの賞を新設するなど、各賞で賞金や豪華賞品をご用意しています。

新設した気になる不調にまつわる 5 つの賞は、頻尿や不眠、食欲不振、倦怠感、足腰の違和感など、体からのさまざまなメッセージをテーマにした作品に贈る賞で、日々の変化に目を向ける大切さを伝える作品を表彰します。

皆様からのたくさんのご応募お待ちしております。

<募集テーマ・部門>

① フレイルの入り口かも？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

【受賞作品の選出について】

グランプリ・準グランプリ・審査員賞・気になる不調にまつわる5つの賞については、3つの部門を横断して審査し、選出をいたします。

部門賞については、それぞれの部門内で審査し、選出いたします。

<募集期間>

2026年9月1日（火）10:00～2026年10月31日（土）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/> ※9月1日 10時オープン

<賞および賞金・賞品 一覧>

【グランプリ】 1 名様：賞金 50 万円

【準グランプリ】 1 名様：賞金 20 万円

【審査員賞】

- 浮世川柳家 お鶴さん ご選出 1 名様：JCB ギフトカード 5 万円
- 医師 飯島勝矢先生 ご選出 1 名様：JCB ギフトカード 5 万円

【部門賞】

- フレイルの入り口かも部門 1 名様：5 万円相当景品
- 対策はじめました部門 1 名様：5 万円相当景品
- 気づかい部門 1 名様：5 万円相当景品

【気になる不調にまつわる 5 つの賞】

- トイレ近いで賞 1 名様：JCB ギフトカード 1 万円分
- 食べる気しないで賞 1 名様：JCB ギフトカード 1 万円分
- だるいで賞 1 名様：JCB ギフトカード 1 万円分
- 足腰つらいで賞 1 名様：JCB ギフトカード 1 万円分
- ぐっすり眠りたいで賞 1 名様：JCB ギフトカード 1 万円分

【佳作賞】 20 名様：Amazon ギフトカード番号 3,000 円分

【チャレンジ賞】 100 名様：Amazon ギフトカード番号 1,000 円分

<結果発表>

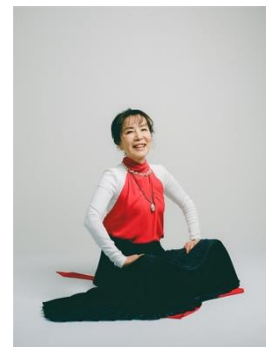
2027 年 2 月頃、キャンペーン特設サイトにて発表予定です。

(毎年 2 月 1 日は「フレイルの日」です。)

＜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

昨年に続き『50 歳からのフレイル川柳』の選者を務められ、とても嬉しく思います。皆さんの健康への思いや行動が、楽しく味わい深い一句になって届くのが楽しみです。今年も川柳を通じて、健康や“フレイル”について一緒に考えましょう。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

「フレイルの兆候！」 川柳を通して、あなたの日常生活におけるちょっとしたサインを見逃さず、一歩早めに腰を上げましょう。従来の健康づくりから脱却し、生活内容に多様な工夫をすることによって、ワンランク上の自分自身になって輝いていることにきっと気づけますよ！

【ご参考】昨年度 各部門受賞作品

●グランプリ

観光に 来たはずなのに カフェはしご （埼玉県 50 代 たけちん）

●準グランプリ

推し活で 自律神経 チューニング （福岡県 40 代 あやいちろ）

<部門賞>

●フレイルの入口かも？部門

まだ1時 次のトイレは たぶん4時 （石川県 50 代 ハグロトンボ）

●対策はじめました部門

キッチンで 煮炊き見ながら かかと上げ （大阪府 50 代 ハイポジション）

●きづかい部門

よく噛んで 祖母に言いつつ 父に言う （石川県 40 代 ミヤコ）

<審査員賞>

●中川家 ザ・ラジオ賞 ※第二回には本賞はございません

覚えてる 五分前より 五年前 （愛知県 40 代 さごじょう）

●審査員賞 浮世川柳家 お鶴

柿を見て 梨と言ってる なんでだろ （茨城県 60 代 御伽草子）

●審査員賞 医師 飯島勝矢

ゴリラ顔 違うのこれは 舌回し （千葉県 50 代 あきのそら）

昨年度受賞作品一覧ページ：<https://www.tsumura.co.jp/frailty-action/senryu/2025/>

※9月1日 10時オープン

「50歳からのフレイルアクション」とは

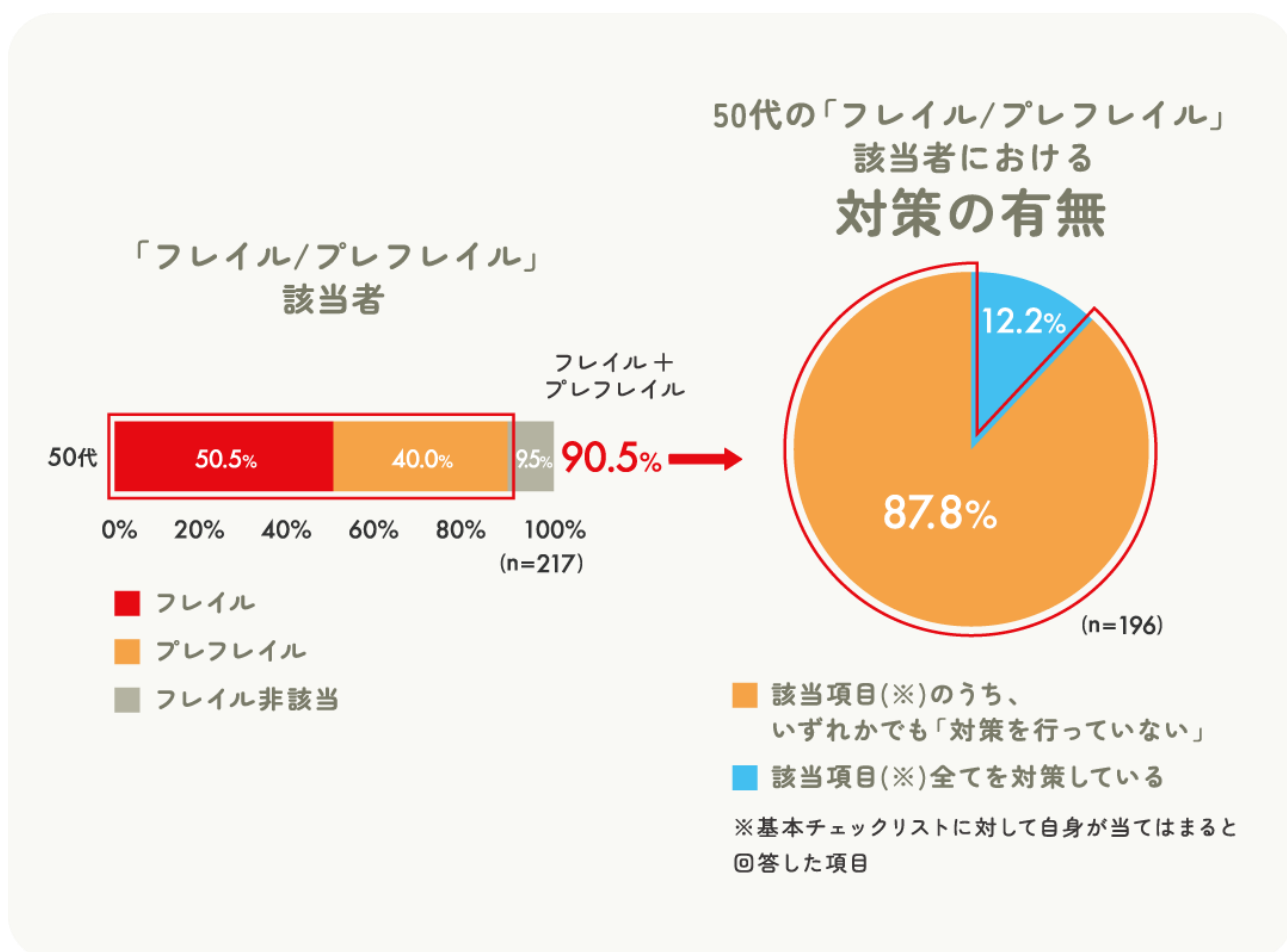
「50歳からのフレイルアクション」は、早期からフレイル対策をする重要性を啓発するプロジェクトとして、2025年1月30日（木）より始動しました。

2024 年 12 月に当社が実施した調査（*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“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。

当社は「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ともに「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います。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、取り組みを進めています。

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。2026 年に創業 133 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 に貢献していきます。