

2026 年 1 月 27 日

報道関係各位

応募総数 3 万件超！
ツムラ第 1 回「50 歳からのフレイル川柳」受賞作品発表
【グランプリ】「観光に 来たはずなのに カフェはしご」
【芸人・中川家 審査員賞】「覚えてる 五分钟前より 五年前」
“まだ大丈夫”のつもりでも、実は日常生活のあるあるにもフレイルの兆候？
浮世川柳家・お鶴氏、フレイル専門家・飯島勝矢先生の審査員賞なども決定

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(*1)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」の募集を行いました。2 月 1 日のフレイルの日を前に、厳正な審査の結果、グランプリ作品をはじめとする各賞が決定しましたので発表いたします。

加齢により体力・気力が低下した状態である「フレイル」は、適切な対策を行えば健康な状態に戻ることができるため、50 代からの早期対策が重要です。本キャンペーンは、筋力低下や疲労感など、日常で感じるフレイルの兆候をあるある川柳として募集しました。応募を通じて、フレイルを「まだ先の話」ではなく「今の自分の事」として捉えていただき、自らの心身の変化に向き合うきっかけを提供いたします。



観光に
来たはずなのに
カフェはしご
(埼玉県 50代 たけもん)

推し活で
自律神経
チューニング
(福岡県 40代 あやいちろ)

覚えてる
五分钟前より
五年前
(愛知県 40代 さとし)

柿を見て
梨と言ってる
なんでだろ
(茨城県 60代 御膳草子)

ゴリラ顔
違うのこれは
舌回し
(千葉県 50代 あきひろ)

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

お問い合わせ先

株式会社ツムラ 経営統括本部 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

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

応募総数 31,937 件！

体力筋力低下・推し活・家族との関わりなど、日常に潜むフレイルを詠んだ作品が多数

本キャンペーンは初開催にして、3 万件を超える多数の応募をいただきました。フレイル対策には、「栄養」「運動」「社会参加」の 3 つの要素が重要とされています。今回寄せられた作品からは、体力・筋力低下への意識（運動）や、家族との食事（栄養）、推し活による外出や会話（社会参加）など、日常の何気ない行動が実はフレイル対策につながっていたり、フレイルの入り口に気付くきっかけとなることがわかりました。

日常生活や仕事に忙しい 50 代が、自身でも気づきにくい心身の変化やその周りの人の様子などユーモアを交えて表現した作品が見られました。

本キャンペーンの審査には、浮世川柳家のお鶴氏に加え、医師でありフレイル専門家である東京大学高齢社会総合研究機構教授・機構長 飯島勝矢先生、お笑い芸人・中川家のお二人など、多様な視点を持つ審査員を迎えました。言葉としての表現力だけでなく、日常に潜むフレイルの兆候をいかに捉えているかを重視し、総合的な視点から審査が行われました。

(*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）

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

覚えてる 五分钟前より 五年前 （愛知県 40 代 さごじょう）

審査員コメント：

5 年前ラジオショーが始まった時のことは思い出せますが、今日の朝ごはんは思い出せず、あるあるだなーと思いました。

●審査員賞 浮世川柳家 お鶴

柿を見て 梨と言ってる なんだろう （茨城県 60 代 御伽草子）

審査員コメント：

何もないところで転ぶのなんだろう。冷蔵庫にスマホなんだろう。歳を重ねるにつれてそれまでとは違う“なんだろう”が起きます。そのすべてを柿と梨で網羅しましたね。詠めそうでなかなか詠めないこの「抜け感」に脱帽です！

●審査員賞 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）

審査員コメント：

ゴリラ顔はどんな人でも知っており、やったことのある体験でしょう。今回のゴリラ顔の意味は、口腔機能の低下（いわゆるオーラルフレイル）を早期から予防するための「口腔体操の一環」を示しております。日常生活に習慣化できているイメージが十分に湧いてきます。

<佳作>

●フレイルの入口かも？ 部門

ハイヒール 平均台に 乗る気持ち （埼玉県 50代 華）
推し活の 開演前に 力尽き （神奈川県 50代 しおしお）
オールナイト 50 過ぎたら シンデレラ （静岡県 60 歳以上 ゴンゴン）
展覧会 作品よりも イス探す （愛知県 60 歳以上 ゆげ）
マットレス 尻が沈んで 起きられず （大阪府 50代 ジュウダイ）
ヨッコラショ 3度も叫んで パンツ履く （岡山県 60 歳以上 花笑み）
散歩する 俺を追い抜く 三輪車 （千葉県 40代 びっぐべいびー）
買う物を 忘れた事を 忘れてた （兵庫県 50代 めっちゃ安西）
コンサート 1曲終わる たび座る （富山県 60 歳以上 ゆるゆるゴム）
川柳を 応募したかを 覚えてない （広島県 50代 ぜのこ）
ほとんどの 道行く人に 追い抜かれ （東京都 60 歳以上 策々）
駐車場 私の愛車 返事して （静岡県 40代 みかんいろ）
筋トレの 動画見ると 疲れ出る （兵庫県 60 歳以上 しゅうちん）
とりあえず ビールのが 続かない （神奈川県 60 歳以上 ひで）
同窓会 病名だけで 盛り上がる （千葉県 40代 TN）
日本語で 歌っているのに 聴き取れず （静岡県 50代 ここまる）

●対策はじめました部門

愛犬に 連れられ散歩 友も出来 （兵庫県 60 歳以上 ガンモ）
ママちょっと ヨガで女神に なって来る （東京都 50代 みえこ山）
ウォーキング 風を感じて 朝日浴び （長野県 40代 晴れ女）
なぞなぞで かたい頭を リフレッシュ （静岡県 60 歳以上 杉）
工作中 違うフロアの トイレ行く （兵庫県 50代 あさしょう）
三十分 歩けば世界 若返る （福岡県 30代 こげもやし）
推し活を 語らう夜が 孤独消す （東京都 50代 maomin）
身だしなみ 抜かることなく 自分推し （和歌山県 60 歳以上 まくらだもん）
お日様に 手のひら見せて 深呼吸 （千葉県 50代 まりおん）
健診の 結果で決める 次の趣味 （京都府 30代 ゆっち）

畑仕事 とれたて野菜 若返り (山梨県 60 歳以上 れいこまま)
赤信号 かかと落としの ためにある (青森県 50 代 こすも)
英単語 覚えて青春 もう一度 (東京都 50 代 清濁子)
万歩計 昨日の私に 勝ったかな (三重県 20 代 なつこ)
親子ほど 離れた『推し』に ライト振り (神奈川県 50 代 さくらみづきです。)
5 年後の 自分に投資 フィットネス (岐阜県 50 代 糸こんにゃく)
川柳を 吐いて心の デトックス (千葉県 60 歳以上 安田蝸牛)
一日に 五百は言える ありがとう (福岡県 60 歳以上 月天女)
ご褒美を 考えてから スクワット (兵庫県 40 代 mura)
子が巣立ち 次に育てる 好奇心 (埼玉県 40 代 いそのっぺ)

●きづかい部門

届いたよ スポーツウエア 息子から (福島県 50 代 KAN)
テレビより 外のベンチで 友と会う (宮城県 50 代 がっくん)
3 冊目 母に送った 御朱印帳 (東京都 40 代 Shin)
見た目より 若く見えるが 合言葉 (佐賀県 40 代 あきひな)
優先席 どうぞのラリーで 友となり (茨城県 50 代 灯ろう)
母親と 日課になった 女子トーク (千葉県 50 代 魔法使い)
孤独には 電話一本 橋をかけ (大阪府 20 代 ます)
券買って 半年先の お楽しみ (石川県 50 代 ポンタ)
あの店は センスいいねと 誘い出し (大阪府 60 歳以上 のんきミッキー)
和え物に 小魚ちょっと だけ追加 (愛知県 40 代 鈍行列車)
3 世代 グループ LINE 伝言板 (広島県 50 代 なっちゃん)
万歩計 競争しようと プレゼント (群馬県 30 代 ぽんど)
プレゼント 一緒に選ぶ スニーカー (大阪府 30 代 みかん)
スマートフォン 母と一緒に 勉強中 (埼玉県 30 代 白岡ハレノ)

※順不同

「第 1 回 50 歳からのフレイル川柳」キャンペーンサイト

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

担当者コメント

3 万件を超える作品を拝見し、日常の何気ない場面にフレイルの兆候が潜んでいることを改めて実感しました。特に、休憩が多くなるなどのふとした体力や筋力の衰え、社会参加につながる推し活や口周りの運動など、フレイルの兆候や対策をよく表した、多くの共感を呼ぶエピソードが数多く寄せられました。「まだ大丈夫」と見過ごしがちな変化も、川柳として可視化されることで、自分自身や身近な人の問題として捉え直すきっかけになったと感じております。

本キャンペーンを通じて、日常に潜むフレイルの兆候を笑いや共感とともに共有できたこと自体が、早期対策への大きな一歩だと考えております。皆さまから応募いただいた「50 歳からのフレイル川柳」を啓発活動に活用しながら、早期に対策を行うことの大切さを社会へ広く浸透させていきたいと考えています。こうした取り組みを通じて、一人ひとりの健康寿命の延伸に貢献できるよう、活動を継続してまいります。

審査員

中川家（剛、礼二）

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。



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。



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、
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。住民フレイルサポーター主体の健康長寿まちづくりシステムを全国展開。内閣府の高齢社会対策大綱の作成にも従事。



キャンペーン募集概要

<キャンペーン名称>

「50 歳からのフレイル川柳」

<募集テーマ・部門>

- ① フレイルの入口かも？部門
- ② 対策ははじめました部門
- ③ きづかい部門

<募集期間>

2025 年 9 月 1 日（月）～2025 年 10 月 31 日（金）

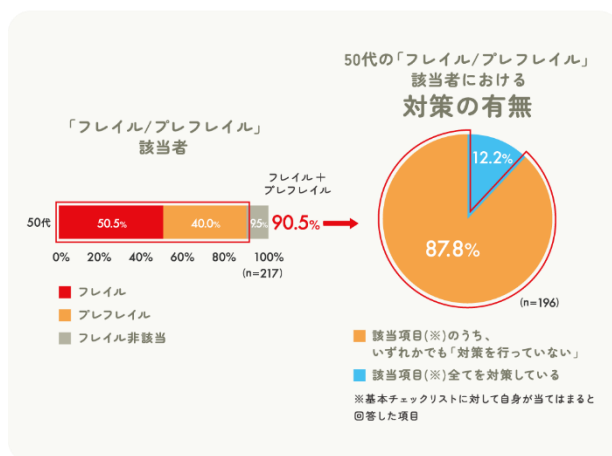
「50 歳からのフレイルアクション」とは

「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）より始動いたしました。

2024 年 12 月にツムラが実施した調査（*2）によると、50 代の約 9 割(90.5%)が「フレイル」または「プレフレイル」に該当することが明らかになりました。しかし、この「フレイル」または「プレフレイル」に該当する 50 代のうち約

9 割(87.8%)は、自らの症状や状態に対して「特に対策をしていない」と回答しています（*3）。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、早期に適切な対策が取られていない実態が浮き彫りとなりました。

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おります。



「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/>

公式Instagram

https://www.instagram.com/frailty_action_/



公式X

https://x.com/frailty_action_



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まいりました。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。

(*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。

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 処方を取り扱っております。2026 年 4 月に創業 133 年を迎える当社は、「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」を科学的に追究することで、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。