報道関係各位

2026 年 9 月 17 日
株式会社カーブスジャパン

～気になる“余分な脂肪”をユーモアにのせて、健康・運動・筋トレの大切さを伝える恒例企画～

第 18 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』入賞作品発表

全国から集まった 15,351 作品から選ばれた、世相などを反映した全 64 作品を発表

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」等を運営する株式会社カーブスジャパン（本社所在地：東京都港区／代表取締役会長：増本 岳）は、第 18 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の入賞作品を発表いたしました。全国から寄せられた 15,351 作品の中から、都道府県賞 47 作品と特別賞 17 作品の計 64 作品が選出されました。

カーブスが 2009 年より開催している『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は、薄着の季節を迎えて気になる“余分な脂肪”をテーマに、日頃の思いや悩みを五・七・五の 17 文字にユーモアを交えて表現する企画で、今回で 18 回目の開催となります。2026 年 6 月 1 日から 8 月 15 日の募集期間に、全国各地から多彩な作品が寄せられ、これまでの応募数は累計 29 万 5 千作品を超えました。

毎回、脂肪にまつわる悲哀や、家族との日常をはじめ、その年ならではの出来事や話題を取り入れた作品が多数寄せられ、多くの方に親しまれています。今年も、日常のひとコマから世の中の話題まで、さまざまな出来事を“余分な脂肪”に重ねたユーモアあふれる作品が集まりました。

今回発表いたしました入賞者には、各種賞品を贈呈いたします。さらに、都道府県賞から選ばれたエリア賞（計 8 作品）と特別賞(17 作品)の合計 25 作品を対象に、全国のカーブス会員による投票を行い、10 月中に大賞 1 作品を決定します。

私たちは、これからも「健康や運動、筋トレの大切さ」を世の中へ広くお伝えするとともに、多くの方が前向きに身体と向き合い、健康づくりに取り組み、楽しく運動を継続できる環境づくりや情報の発信につとめてまいります。

2026 年　受賞作一覧

■都道府県賞 47 作品（※　★…エリア賞）

都道府県	応募数	作品		ペンネーム	年齢
北海道	350		ジム契約　三日通って　古参顔	徳山かずき	39 歳
青森県	137		お茶碗を　小さくしました　おかわりを	まりてい	66 歳
岩手県	114		子育て後　ただ今筋肉　育て中	おもろい手拭い	58 歳
宮城県	325		食べ過ぎた　ふくらむ腹見て　へこんでる	文屋　モモ	48 歳
秋田県	108		捨てないよ　いつかは着られる　S サイズ	こつぶ	48 歳
山形県	80		推しカツと　聞いて食いつく　腹の虫	置楽	67 歳
福島県	335	★	ダイエット　明日が渋滞　しております	たらこ	52 歳
茨城県	229		同窓会　おなかを見つめて　服を褒め	金砂郷の鴨ちゃん	63 歳
栃木県	187		ペンライト　腕のセルライト　ともに揺れ	宮のふみ	55 歳
群馬県	203		ウエストが　ついにヒップを　追い越した	大魔神	41 歳
埼玉県	714		AI に　痩せるコツ聞き　まず保存	こうじやろう	62 歳
千葉県	635		内緒だが　資産の多くは　皮下にある	恋する皮下脂肪	46 歳
東京都	2,100	★	T シャツに　出来た隙間に　通る風	たかピヨ	65 歳
神奈川県	1,099		推しのため　痩せると誓い　コラボ菓子	おもち	33 歳
新潟県	208		娘の手　パパはいつ産む　お腹なで	まめ	64 歳

都道府県	応募数	作品		ペンネーム	年齢
富山県	85		明日から　本気出すよと　肉を撫で	シュール	67 歳
石川県	161		久々に　はいたスカート　まわしだわ！	横綱 肉の里	62 歳
福井県	296		借りずとも　すでに浮輪が　ついていた	マゴとプール	74 歳
山梨県	190		日傘下　腹周囲だけ　陽に灼ける	玉林寺	74 歳
長野県	251	★	痩せ加工　慣れすぎ鏡に　あんた誰	みさこす	38 歳
岐阜県	338		酷暑日に　振りそで隠す　七分袖	Mackey	69 歳
静岡県	349	★	食べ過ぎに　自分で切ろう　青切符	アジサイ	72 歳
愛知県	1,227		花壇より　立派に咲いた　二段バラ	岡崎ラッコ	45 歳
三重県	215		気がつけば　風呂場の前で　見返り美人	じゅん	61 歳
滋賀県	273		努力せず　体脂肪は　身につきます	ルンバ	60 歳
京都府	261		風呂上がり　メガネも外して　体重計	まぁちゃん	63 歳
大阪府	1,160		ズボン穿き　ジャンプしながら　息を止め	みちゅい	30 歳
兵庫県	714	★	健診日　急に歩幅が　広くなる	よそ	39 歳
奈良県	161		「暑いね」を　私が「厚い」と　勘違い	のり	42 歳
和歌山県	261		振り袖を　査定ゼロでも　手放したい	よしみ	79 歳
鳥取県	35		栓はどこ　私の腹の　浮き袋	どらみんと	55 歳
島根県	84		何処かない　お腹の脂肪　買い取り店	かどま	60 歳
岡山県	195		引き出しを　閉めるときには　腹でいい	山葵わさび	49 歳
広島県	293	★	きしむ床　何事もなく　歩く孫	ともこ	69 歳
山口県	163		ハイチーズ！　そのかけ声で　半歩引く	バイオニックジェミー	62 歳
徳島県	71		油断して　捨てた脂肪を　また拾う	青メダカ	76 歳
香川県	116	★	だんご屋が　ここにできたか　ジム帰り	ミッチ	67 歳
愛媛県	238		太っ腹　出して良いのは　お金だけ	よかにせ	70 歳
高知県	97		幅寄せて　苦笑いする　お尻合い	ちはる	25 歳
福岡県	451	★	リバウンド　したきっかけは　推しの恋	ミファ	40 歳
佐賀県	123		孫娘　へそに掃除機　あてにくる	すけさん	64 歳
長崎県	99		実年齢　聞いて驚く　筋肉美	けん	42 歳
熊本県	81		ばばの腹　孫にかかれば　スクイーズ	くみくみ	66 歳
大分県	156		太ももが　実家みたいに　落ち着くな	転職おばさん	38 歳
宮崎県	105		通うたび　脂肪の居場所　せまくなる	はりー	56 歳
鹿児島県	194		ベルト穴　右へ右へと　昇進中	サンフラワー	47 歳
沖縄県	84		カロリーを　気にする割には　丼勘定	まんねん 100	67 歳

■特別賞 17 作品（流行編 7 作品、家族編 5 作品、ご当地編 5 作品）

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	宮城県	備蓄する　つもりは無いのに　増す脂肪	さゆ	30 歳
	埼玉県	腹だけが　オフサイドでも　笛はなし	コウシ	42 歳
	東京都	プロンプト　なしで生成　される腹	あまし	43 歳
	岐阜県	悲しくて　爆食の「嵐」　ラストライブ	けんちゃん	31 歳
	大阪府	やめてくれ　「りくりゅう」ごっこ　パパ下敷き	ファンタ爺（ふぁんたじい）	67 歳
	大阪府	物価より　落ちる見込みが　ある脂肪	だいちゃんＺ！	51 歳
	大阪府	『ダイエット』　検索履歴で　終わる夜	さぶり	50 歳
家族編	東京都	交換の　指輪夫と　同サイズ	ハルル	70 歳
	福井県	ばあちゃん　お腹の布団　片付けた？	あっちゃん	67 歳
	山梨県	脂肪減り　思春期息子　「…すごいじゃん…！」	みーま	46 歳
	静岡県	ゆるキャラか？　近くで見たら　お母さん	コナガヤマック	54 歳
	愛知県	腹に触れ　「スクイーズだね！」と　笑う姪	なおちょす	25 歳
ご当地編	北海道	雪かきで　仕上げて向かう　計測日	ふわふわカステラ	67 歳
	千葉県	成田発　脂肪にだけは　片道券	りなお	28 歳
	東京都	隅田川　花火が照らす　腹の影	まぱさん	62 歳
	富山県	脂肪減り　立山登山　スイスイと	バナナ子	68 歳
	静岡県	いつの間に　仰向けなのに　腹富士山	ごん	48 歳

※川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。
※作品の著作権は、すべて㈱カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。
ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

参考資料

■「カーブス サヨナラ脂肪川柳」 これまでの応募総数・大賞受賞作品

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2025 年	第 17 回	14,133	体脂肪　何年度でも　備蓄あり	高値更新中	69 歳
2024 年	第 16 回	9,133	このお腹　不適切にも　ほどがある	桂子ばあば	63 歳
2023 年	第 15 回	7,923	減らしたい　電気代より　脂肪量	えどもん	57 歳
2022 年	第 14 回	9,605	マスクさえ　取って乗りたい　体重計	かがみ餅	60 歳
2021 年	第 13 回	11,587	試着室　腕が抜けずに　全集中	秋田おばこ	59 歳
2020 年	第 12 回	11,264	わかってる　コロナの前から　太ってた	おんじ	64 歳
2019 年	第 11 回	18,566	「太ったね」　言えない代わりに　「変わったね」	島根のぽん太	51 歳
2018 年	第 10 回	18,477	痩せたでしょ？　誰か「そだね」と　言ってくれ	ローラー	61 歳
2017 年	第 9 回	17,122	あればいい　脂肪削除と　いうボタン	ミセスひと押	53 歳
2016 年	第 8 回	17,629	アモーレも　今では肉に　ウズモーレ	慶子	62 歳
2015 年	第 7 回	19,549	憧れの　壁ドンの前に　腹がドン	うっちー	54 歳
2014 年	第 6 回	22,510	乗り物で　唯一苦手な　体重計	文屋モモ	36 歳
2013 年	第 5 回	22,745	犬に「マテ」　お前も「マテ」だろ　そのおやつ	ママゴジラ	45 歳

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2012 年	第 4 回	27,254	痩せるツボ　脂肪厚くて　効き目なし	喜楽亭 五十路	57 歳
2011 年	第 3 回	24,128	同窓会　脂肪とシワの　隠しあい	赤いトマト	63 歳
2010 年	第 2 回	18,947	「いかがです？」　聞かれて出られぬ　試着室	キリム	52 歳
2009 年	第 1 回	10,298	歳をとり　増える脂肪に　へる年金	しょうこちゃん	41 歳

※川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。
※作品の著作権は、すべて㈱カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。
ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

カーブスでは、運動の成果を得るためには「継続」が不可欠であり、その鍵は「楽しさ」にあると考えています。日々の健康づくりは、時に地道で続けにくいものですが、カーブスの会員の多くは「運動そのものの楽しさ」や、「インストラクターとのコミュニケーション」、「通う仲間とのつながり」があることで、自然と継続され、体と心が変わることを実感されています。

『サヨナラ脂肪川柳』は、この「楽しさから継続が生まれる」という実感をベースに、多くの方に「前向きに身体と向き合うきっかけ」を届けたいという思いから始まりました。“余分な脂肪”が気になることは、誰にでもあることです。川柳という身近な表現を通じて、「私も何か始めてみようかな」と思えるきっかけを届けられたらと思い、そんな願いを込めて、毎年開催しています。

ご参考

【「カーブス」について】（https://www.curves.co.jp/）

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」では、「病気と介護の不安と孤独のない生きるエネルギーがあふれる社会」の実現を目指し、全国に 2,014 店舗（2026 年 7 月末日時点）を展開し、40～70 代を中心に 90.0 万人（2026 年 6 月末日時点）の会員をサポートしています。また、地域からの要望に応じて「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・カーブス」を全国 43 店舗（2026 年 7 月末日時点）運営しています。

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」の運動は、健康づくりに必要な 3 つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせ、1 回 30 分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。
独自に開発した油圧式マシンを使用し、一人ひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節できるため、安全かつ効果的に運動することができます。また、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが一人ひとりに合わせた運動指導やサポートを行っています。

厚生労働省が 2024 年 1 月に発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人および高齢者向けに、筋力トレーニングの実施が初めて推奨され、高齢者向けには多要素な運動（例：サーキットトレーニング）も新たに推奨されました。今回の新ガイドラインは、カーブスが長年実践してきたサーキットトレーニングの重要性を、改めて示すものとなりました。

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」は、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有し、下記のような運動効果が実証されています。

- **筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効** ※1
- **転倒リスクが減り、介護予防に効果的** ※1 ※2 ※3
- **高齢者の広範な認知機能を改善　（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待）** ※4

※1 国立健康・栄養研究所 ※2 筑波大学大学院 久野研究室 ※3 東京都健康長寿医療センター研究所 ※4 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】
設　　立 ： 2005 年 2 月 28 日
代 表 者 ： 増本 岳
資 本 金 ： 1 億円
事業概要 ： 「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」などヘルスケア施設の運営
所 在 地 ： 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11 階