

2025

11月13日 木

発行日/2025年11月13日 (No.6294)  
編集・発行所/元気das編集室  
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する  
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

# 元気das

Daily Magazine

BUZZ  
WORD

Thirty Revolutions

人気ロックバンド・ASIAN KUNG-FU GENERATIONが、2026年で結成30周年を迎えることを記念したワンマンライブ。同年4月4～5日に東京で開催される。また、同18日には、ジャカルタで公演が行われる。

東京外為(米ドル) 12日17時 前日比 154円62銭(▼44銭)

インド外為(豪ドル) 12日6時半 100円60-70銭(△10銭)

日経平均株価 12日15時 ©日本経済新聞社 51,063円31銭(△220円38銭)

生25-251113,新活動推進室

家族で決める

## スマホのルール

### ◆必ず話し合って決める

スマホは、緊急時の連絡や居場所の確認に役立ちますが、子どもが安全に利用するには、ルールを定める必要があります。一方的に押し付けられると、子どもが反発する恐れがあるため、十分に話し合ったうえで決めることが大切です。設定した約束は、いつでも確認できるよう書き出して、冷蔵庫など家族みんなが見る場所に貼っておきましょう。



### ◆トラブル予防対策も

小学生から高校生の子を持つ親を対象にした調査によると、多くの保護者が設定しているのが、使用時間やアプリ、コンテンツについての制限です。利用できる時間帯や場所を決めている家庭もあります。ID・パスワードを共有し、課金する場合は必ず相談させましょう。セキュリティ対策アプリ、フィルタリングサービスの利用も効果的です。更に、知らない人とSNSでつながらない、自分や家族、友だちの写真、個人が特定できる情報を投稿しない、誹謗(ひぼう)中傷を書き込まないなど、トラブルを防ぐ対策について説明し、ルールに盛り込んでください。

Happy  
Birthday

俳優

眞島秀和さん

1976年生まれ



1999年、映画『青～chong～』の主演でデビュー。ドラマ『隣の家族は青く見える』(2018年)や『おっさんずラブ』シリーズなどで人気を博す。19年の『サウナーマン～汗かかわからない～』で連続ドラマ初主演を飾り、『おじさんはカワイイものがお好き。』(20年)や『#居酒屋新幹線』シリーズといったドラマでも主演を務めた。

今年は、大河ドラマ『べらぼう～薦重栄華乃夢嘶～』や映画『知らないカノジョ』などに参加。来年3月開幕の音楽劇『コーカサスの白墨の輪』への出演も決定している。

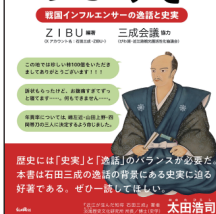
気になる  
BOOK

### #石田三成のつぶやき 戦国インフルエンサーの逸話と史実

ZIBU 著・編集 三成会議(びわ湖・近江路観光圏活性化協議会) 協力/サンライズ出版

死後も数多くの逸話が作られ、後世を生きる我々にも大きな影響を与え続ける石田三成。その逸話や実際に発給した書状などを、インフルエンサーが紹介する。三成本人の書状は何を語っているのか、ゆかりの深い滋賀県ではどのようなムーブメントが起きているのかといった観点からまとめた一冊。

### #石田三成の つぶやき

42年前の  
きょう

### ミスターシービーが3冠

1983年、京都競馬場で「第44回菊花賞」が行われ、ミスターシービーが1着でゴールした。「皐月(さつき)賞」、「日本ダービー」と合わせ、19年ぶり史上3頭目となるクラシック3冠を達成。スタート時は最後方を走り、終盤の直線で一気に抜き去るという派手なレースぶりは、多くの競馬ファンから愛された。

元気の雑学

### 人工甘味料で空腹感が増す?

米大学の研究で、飲料などに使われている人工甘味料を取ると、空腹感が増す恐れがあることが分かりました。甘い物を摂取したのにカロリーが得られなかった脳が混乱し、食欲をコントロールする働きが変化する可能性があるそうです。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!  
その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、  
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

# ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は  
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます  
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の  
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション  
ホームページ

あなたの街の「がん検診」  
市町村別 がん検診に関する  
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/  
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、  
古い情報が含まれている  
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

## がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、  
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。  
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して  
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業  
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、  
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業  
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています