

2026

4月30日 木

発行日/2026年4月30日 (No.6403)  
編集・発行所/元気das編集部  
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 紫電改

太平洋戦争末期、ゼロ戦の後継機として開発された旧日本海軍の戦闘機。1945年4月に鹿児島県阿久根市沖に不時着し、海底に沈んでいた1機が引揚げられた。今後は機体を修復し、展示方法を検討する計画という。

東京外為(米ドル) 28日17時 前日比 159円51-54銭 (▼28銭)

シドニー外為(豪ドル) 28日7時半 114円57-59銭

日経平均株価 28日15時 ©日本経済新聞社 59,917円46銭 (▼619円90銭)  
JLIPRESS 提供

生26-260430, 営業開発室

## ロボット掃除機の選び方

### ◆床材に合わせて選ぶ

自動運転で部屋を掃除する「ロボット掃除機」は、ベッドの下など、掃除しづらい場所もきれいにできる、忙しい人に人気の時短家電。「吸引+水拭き(2-in-1)」、「吸引」、「床拭き」といった種類があります。主流は、ごみを吸いながら後部のモップで水拭きする2-in-1タイプで、特に、フローリングの多い家庭におすすめです。一方、ごみを吸い取って本体にためる吸引タイプは、畳やカーペットにも対応。床拭きタイプは、専用のクロスやモップでフローリングの水拭き・乾拭きを行うので、細かな汚れやべたつきに有効です。



### ◆必要な機能をチェック

ごみを取り残さないためには、吸引力が3000Pa(パスカル)以上、ピックアップ率95%以上のモデルを選ぶと良いでしょう。障がい物を認識・回避するタイプや、自動充電・自動再開の機能を備えていれば、効率的に清掃できます。床に物が多いなら、部屋の構造を高精度に把握するレーザーセンサーを搭載した製品が安心。自動でごみを取り込むダストステーションや、外出先からコントロールできるアプリ連携機能も便利です。



元サッカー選手

森島寛晃さん

1972年生まれ



小学2年の時にサッカーを始める。1991年、Jリーグ・C大阪の前身であるヤンマーにプロ契約で入団。日本代表として、98年、2002年のW杯に出場するなど、国際Aマッチ64試合で12得点を挙げた。

08年に現役を引退するまでC大阪一筋でプレーし、「ミスターセレッソ」などの愛称で親しまれた。その後、C大阪のアンバサダーやチーム統括部フットボールオペレーショングループ部長(強化部長)などを経て、18年に代表取締役社長に就任。25年からは、代表取締役会長を務めている。

気になるBOOK

### 新・美の常識

腸×脳×肌 美のトライアングルが「きれい」をつくる

鈴木稚子 著/評言社

真の「きれい」は、外側からだけのアプローチではかなわない。医師として10万人を超える患者と向き合ってきた経験と、自分が大腸がんになった体験が一つになってたどり着いた、腸・脳・肌連関。「美のトライアングル」を意識し、内側からの「インナービューティー」を目指すことが、最適で最短の方法。本来の健やかさと美しさを手に入れる、大きな一歩になるはず。



### 元気の雑学

#### 「ショートスリーパー」になれる?

短時間の睡眠でも十分に健康を維持できる「ショートスリーパー」は、非常にまれで、全人口の1%程度といわれています。近年の研究で、ショートスリーパーには特定の遺伝子変異を持つ人が多いことが明らかになってきました。

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>

33年前のきょう

### 第1回「K-1グランプリ」開催

1993年、立ち技系格闘技の最強を決める「K-1グランプリ」の第1回が、東京の代々木第一体育館で開かれた。佐竹雅昭選手やピーター・アーツ選手、アーネスト・ホースト選手ら8名がエントリーし、大穴的存在だったブランコ・シカティック選手が優勝。大会はフジテレビで放送され、高視聴率を獲得した。



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる!

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて “諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も!



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 \*詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ!

安心して  
ぴたっと  
先回り