

2026

5月15日 金

発行日/2026年5月15日 (No.6411)

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 MagazineBUZZ
WORD 酷暑日

「最高気温が40度以上」の日を示す新たな名称。近年、40度を超える気温の観測が相次いでいることから、気象庁がアンケートなどを実施して名称の検討を進めていた。「予報用語」に加わり、今シーズンから活用される。

東京外為(米ドル) 157円91-92銭(▼07銭)
14日17時 前日比インド外為(豪ドル) 114円56-58銭
14日7時半日経平均株価 62,654円05銭(▼618円06銭)
14日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260515,営業開発室

やってみよう! インラインスケート

◆風を切って走る爽快感

街中で気軽に楽しめる「アーバンスポーツ」の人气が高まっています。その一つである「インラインスケート」は、アイススケートの刃を車輪に置き換え、陸上で行うスポーツ。風を切って路面を走る爽快感が魅力です。縦一列に車輪が付いた靴を履き、バランスを取りながら滑るため、全身運動になるほか、体幹を



鍛える効果が期待できます。アイススケートよりも安定感があるので、コツをつかめば誰でも楽しめます。

◆安全に楽しむための準備

インラインスケートを始めるなら、ヘルメットと手首・膝・肘のプロテクターが必要。スケート靴は用途別に「フィットネス」「フリーライド」「スピード」「アグレッシブ」の4タイプがあり、初心者には、安定性が高く転倒しにくいフィットネスがおすすめです。最初は、平坦な場所で基本動作を身に付けましょう。手すりや壁を使い、正しい姿勢で立つことから始め、自立に慣れたら歩く、その次には滑るというように、段階的に進めることが上達への近道です。

Happy
Birthday

俳優

藤原竜也さん

1982年生まれ



1997年、蜷川幸雄さん演出の『身毒丸』の主演オーディションでグランプリを獲得し、ロンドン公演で初舞台を踏む。映画『バトル・ロワイアル』(2000年)では、日本アカデミー賞の優秀主演男優賞と新人俳優賞をW受賞。その後も、映画『DEATH NOTE』シリーズや『カイジ』シリーズといった数多くの作品で主人公を演じた。

今年は、舞台『世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド』や『リア王』などに参加。24年に放送された主演ドラマ『全領域異常解決室』の劇場版の公開も控えている。

54年前の
きょう

沖縄が日本に返還

1972年、日本と米国の間で調印された「沖縄返還協定」が発効し、終戦後も米国の統治下にあった沖縄が、日本に返還された。協定は前年6月17日に、衛星中継される中、東京の総理官邸とワシントンの国務省で同時調印。返還となったものの、現在も全国の米軍専用施設面積の約70%が沖縄県に集中している。

気になる
MOVIE

君のクイズ

2026年5月15日(金) 公開

賞金1000万円を賭けて戦う生放送クイズ番組。三島玲央(中村倫也さん)と本庄絆(神木隆之介さん)は共に優勝まであと一問に。最終問題の早押しクイズで、本庄は問題を1文字も聞かずに回答ボタンを押し、正解を言い当てた。なぜ彼は正解できたのか? 小川哲さんの傑作ミステリーを実写映画化。

配給:東宝 © 2026 映画『君のクイズ』製作委員会



こんなとき→このメニュー

むくみ予防には…

カボチャには、むくみ予防に欠かせないカリウムが豊富です。耐熱皿に、5ミリ幅に切ったカボチャと豚肉を交互に並べ、酒を振ります。ラップをかけて豚肉に火が通るまで電子レンジで加熱。好みのたれをかけて召しあがれ。

来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

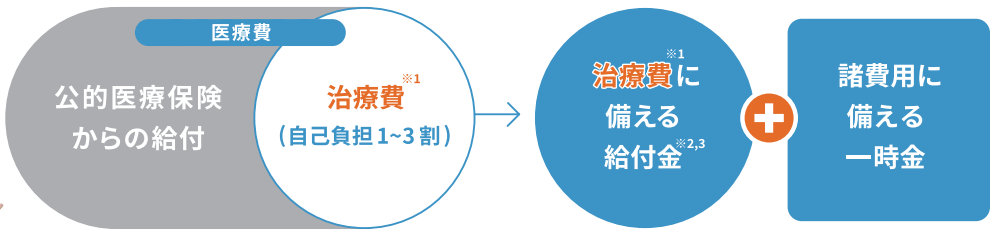
その他のメニューや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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”^{※1}に加えて “諸費用に備える一時金”^{※2,3}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!