

2026

6月

9

火日

発行日/2026年6月9日 (No.6428)
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

おちたらおわり

すえのぶけいこさんの人気漫画を、宇垣美里さん主演、篠田麻里子さん共演で実写化した連続ドラマ。7月1日より放送される。新築タワーマンションを舞台に、嫉妬や疑いが渦巻く、ママ友同士の間人間模様を描く。

東京外為(米ドル) 160円22-23銭(▼27銭)
8日17時 前週末比

シドニー外為(豪ドル) シドニー市場休場のため記載なし
8日

日経平均株価 64,024円60銭(▼2,563円52銭)
8日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260609, 営業開発室

「フィルターバブル」 はどろ向き合う?

◆自身の価値観の中で孤立



インターネット上で、個人の行動や検索履歴などがアルゴリズムによって分析・学習され、その人の興味・関心に基づいてフィルタリングされた情報が、優先的に表示されることがあります。ユーザーは情報を効率的に取得できる一方、多様な意見に触れる機会が減ることで、知識・思考が偏ったり、異なる視点を持つ他者とのコミュニケーションが希薄になったり

する恐れも。このように、自身の考え方や価値観で作られた「バブル(泡)」の中で孤立していく現象を「フィルターバブル」といい、社会的な分断や誤情報の拡散などを助長する危険性が懸念されています。

◆多様な情報に触れるよう意識する

フィルターバブルのリスクを回避するには、主体的にさまざまな情報源に触れ、情報環境を見直すことが重要。新聞、本、テレビなど、インターネット以外のメディアを利用したり、対話を通じて他者の意見や価値観を理解したりする姿勢を意識しましょう。また、検索履歴をクリアするほか、アルゴリズムの設定を変更・解除するのもおすすめです。



俳優

国仲涼子さん

1979年生まれ



1999年、ドラマ『L×I×V×E』でデビュー。2001年度前期の連続テレビ小説『ちゅらさん』で主人公を好演し、ゴールデン・アロー賞やエランドール賞などの各新人賞を総なめにする。同作は、第4シリーズまで制作される異例の大ヒットを記録。05年の『みんな昔は子供だった』で、民放の連続ドラマ初主演を飾った。近年は、大河ドラマ『光る君へ』(24年)や映画『366日』、ドラマ『終幕のロンドーもう二度と、会えないあなたにー』(ともに25年)などに参加。今秋スタートの連続テレビ小説『ブラッサム』にも出演する。

気になる
Goods

流行りの「V睡」って何?

VRゴーグルを装着したままメタバースの中で眠る「VR睡眠(V睡)」がブームとなっている。仮想空間が落ち着く、フレンドと一緒に寝ている高揚感を得られるといった魅力があるという。一方、ヘッドセットを着けた状態では、寝返りや横向き寝が難しいことから、快適さを追求した専用枕も登場。ベストポジションで、V睡の世界を堪能したい!



ヘルシー用語辞典

ビタミン過剰症

必要以上のビタミンを摂取することで、頭痛や吐き気などの健康被害を引起こす状態。サプリメントや健康食品の不適切な使用によって起こるケースが増えている。特に、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)は体内に蓄積しやすいため、注意が必要。

明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のヘルシー用語や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

日本生命セ・パ交流戦

きょうの対戦カード

日本ハムーDeNA/楽天ー巨人

西武ー広島/ロッテー中日

オリックスーヤクルト/ソフトバンクー阪神

※6月8日12時時点の予定



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-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