

2026

6月30日 火

発行日/2026年6月30日 (No.6443)  
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

LuckyFes

2022年に誕生した野外音楽イベント。今年は8月8～11日に茨城県で開かれる。しなこさんやTUBE、BABYMETAL、湘南乃風などが出演。また、最終日には、開催5年目を記念し、茨城3市の中高生が招待される。

東京外為(米ドル)  
29日17時 前週末比

161円81-82銭(▼19銭)

インド外為(豪ドル)  
29日7時半

111円52-54銭

日経平均株価  
29日15時©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

69,468円11銭(△107円23銭)

生26-260630,営業開発室



## ◆複数のモニターを接続

パソコンを仕事や趣味に使うとき、モニター上に多くのソフトやデータを同時に表示させ、切り替えたり、移動したりすることがあります。閲覧性が低いという不満を解消する方法として、2台以上のモニターをつなぐ「マルチモニター」が注目されています。表示領域が拡大することで、一度に確認できる情報量が増え、データの比較・整理が

スムーズに。ウィンドウを切り替える煩雑さも軽減されて複数のタスクの同時進行がしやすくなり、大幅な効率アップが期待できるでしょう。



## ◆用途に応じて環境を構築

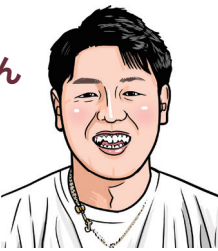
パソコン本体と追加したいモニターをケーブルで接続することで、マルチモニター環境を構築できます。その際、パソコンとモニター双方の接続端子を確認し、対応したケーブルを選んでください。モニターを左右に並べるだけでなく、画面を縦向きにすると、縦に長い資料やテキストの確認が容易になります。用途に合ったレイアウトが見つかれば、より快適な作業環境が実現するはずですよ。

Happy  
Birthday

メジャーリーガー

岡本和真さん

1996年生まれ



小学1年で本格的に野球を始める。奈良・智弁学園高から、2014年ドラフト1位でプロ野球・巨人に入団。18年、史上最年少で「打率3割、30本塁打、100打点」を達成した。20、21年は、2年連続で本塁打王と打点王の2冠を獲得。23年、自身3度目の本塁打王に輝く。24年には、主砲兼主将として、チームを4年ぶりのリーグ優勝へ導いた。

昨季は、左肘の負傷で69試合出場にとどまったものの、打率3割2分7厘、15本塁打、49打点をマーク。今季から、米大リーグ・ブルージェイズでプレーしている。

8年前の  
きょう

## 潜伏キリシタン関連遺産が世界遺産へ

2018年、ユネスコの世界遺産委員会が、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」(長崎、熊本両県)の世界文化遺産への登録を決めた。国内での世界遺産の登録は22件目。「原城跡」(長崎県南島原市)や「天草の崎津集落」(熊本県天草市)、「大浦天主堂」(長崎市)など、12の資産で構成される。

気になる  
Goods

## 冷感グッズを上手に活用

厳しさを増す夏に向けて、暑さ対策グッズが充実している。定番となったハンディーファンは、ピンポイントで冷やせる「冷却プレート」付きが人気。また、衣服に吹き掛ける冷感スプレーや、持ち運べる氷のうなども注目されている。ただし、肌の温度が下がっても、無理をすると熱中症のリスクが高まるので、体の仕組みを知って上手に活用したい。



ヘルシー用語辞典

## バイオシミラー

遺伝子組換え技術などの高度なバイオテクノロジーを使って製造した「バイオ医薬品」の特許が切れた後に、他の製薬企業から発売される後発薬。先行バイオ医薬品よりも安価なため、患者の経済的負担や医療費の軽減が期待される。

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>



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！

安心に  
ぴたっと  
先回り