

2026

9月

4

金
日

発行日/2026年9月4日 (No.6485)

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 ファントム

ベストセラー小説『オペラ座の怪人』を原作にしたミュージカル。来年8～10月に東京、大阪、福岡で上演される。城田優さんが演出を務め、主人公・ファントムを城田さんと加藤和樹さんがWキャストで演じる。

東京外為(米ドル)
3日17時 前日比

157円03-06銭(△2円66銭)

シドニー外為(豪ドル)
3日7時半

113円81銭

日経平均株価
3日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

64,214円48銭(▼111円16銭)

生26-260904,営業開発室



◆自由気ままに旅を満喫



2025年に実施された世界の旅行トレンド調査で、日本は対象国の中で最も「一人旅」への関心が高いことが明らかになっています。一人旅は、誰にも気兼ねせず、好きな場所で自由に過ごせるのが魅力。見知らぬ土地を歩き、新しい景色や人との出会いを楽しむ時間は、自分自身と向き合う貴重な機会にもなるでしょう。

◆計画を立てるコツ

旅を充実させるには、まずテーマを決めることが大切です。「旬の魚介類を味わう」や「温泉でリフレッシュする」、「神社仏閣を巡る」など、目的を明確にすると、行き先や過ごし方が絞られます。初めての一人旅なら、交通機関の整った都市部を訪れたり、効率良く移動できるツアーを活用したりするのがおすすめです。また、観光や体験をメインにするとときは利便性の高いビジネスホテル、ゆっくり滞在する場合は温泉旅館というように、過ごし方に適した宿泊先を選択。一人での食事が気になる場合は、個室のある飲食店や部屋食対応の宿を探すといいでしょう。安全のために、夜間の外出や人気のない場所を避けるほか、荷物の管理を徹底してください。

Happy
Birthday

シンガー・ソングライター

ビヨンセさん

1981年生まれ



1997年、R&Bグループ、デスティニーズ・チャイルドのリードボーカルとしてデビュー。2002年にソロ活動始める。同年の映画『オースティン・パワーズ ゴールドメンバー』でヒロインを演じるなど、俳優としても活躍。映画『ドリームガールズ』(06年)や『オブセセッション 歪んだ愛の果て』(09年)などで主演を務めている。

昨年のグラミー賞で、キャリア初となる年間最優秀アルバム賞を含む計3部門を受賞。グラミー賞獲得は35回となり、自身が持つ歴代最多記録を更新した。

気になる
MOVIE

白鳥とコウモリ

9月4日(金)全国公開

善良な弁護士・白石健介(中村芝翫さん)が刺殺された事件。一人の男・倉木達郎(三浦友和さん)の自供により、事件は解決したはずだった。だが、容疑者の息子・和真(松村北斗さん)と、被害者の娘・美令(今田美桜さん)は、互いの父の言動に違和感を抱く。2人が出会い、真実が揺れ動く――。

配給:松竹
© 2026「白鳥とコウモリ」製作委員会32年前の
きょう

「関西国際空港」開港

1994年、大阪・泉州沖約5キロの海上にある人工島に建設された「関西国際空港」が開港した。87年に埋め立て工事が着工し、総工費は約1兆5000億円。旅客ターミナルビルを包む長さ1.7キロもの壮大な大屋根は、フランスの「ポンピドーセンター」で知られる建築家、レンゾ・ピアノさんのデザインによるもの。

こんなとき→このメニュー

頑張る日の朝は…

スポーツを頑張る日の朝は、エネルギー源である糖質を十分に摂りましょう。

食パンにヨーグルトを塗り、輪切りのバナナを乗せてトースターで焼きます。蜂蜜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>

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