

2026

10月

1

木
日

発行日/2026年10月1日 (No.6501)

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

5 - 嵐という時間 -

今年5月に活動を終了したアイドルグループ・嵐に密着したドキュメンタリー映画。12月15日から配信される。『万引き家族』などで知られる是枝裕和さんが総監督を務め、約半年をかけて5人の胸の内に迫っている。

東京外為(米ドル)
30日17時 前日比 156円91銭(△46銭)シドニー外為(豪ドル)
30日7時半 109円89—90銭日経平均株価
30日15時 ©日本経済新聞社 66,753円72銭(△1,272円45銭)

生26-261001,営業開発室



◆ご近所トラブルの原因にも

秋の深まりとともに増える落ち葉は、風情がありますが、放置していると、病原菌や害虫の温床になるほか、側溝や雨どいの詰まりにもつながります。近隣の家や道路に舞い散ってしまうと、トラブルの原因になることも。たまってからでは掃除が大変になるため、小まめに掃除することが大切です。



◆奥から手前にかき集める



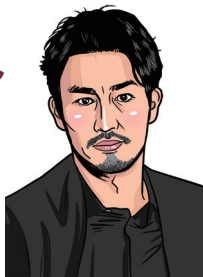
落ち葉掃除を効率良く行うには、乾燥していて、直射日光や強い風がない天候で、燃えるごみの収集日に近い日がベストタイミング。落葉樹の葉や低木に積もっている葉は、揺らすなどして事前に地面に落とし、熊手や竹ぼうきで奥からかき集めていきます。爪の部分が柔らかい熊手は、木の根やツタなどに引っかかりにくいのでおすすめです。ぼうきが届きづらい場所や、細かい葉を寄せ集める際は、風で落ち葉を吹き飛ばすブロワーが便利。多くの自治体で、落ち葉は「可燃ごみ」として扱われますが、堆肥を作ってガーデニングなどに再利用すれば、ごみの削減につながります。



俳優

大谷亮平さん

1980年生まれ



日本でモデルとしてキャリアをスタート。2003年に出演したCMをきっかけに、拠点を韓国に移す。16年に日本での活動を再開し、同年のドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』でブレイクを果たした。近年の主な出演作には、映画・ドラマ「ゴールデンカムイ」シリーズや、映画『おーい、応為』、ドラマ『ぼくたち家』(ともに25年)がある。

ミュージカル『ボディガード』(20、22、24年)やドラマ「異世界居酒屋『のぶ』」シリーズ、映画『遥かな町へ』(今月9日公開)などでは、主演を務めている。

気になる
BOOK

死ぬまでに聴くべき100曲

ジョージ・カックル 著/百年舎

人気DJが選ぶ「人生で出会うべき100曲」。ボブ・ディランさん、イーグルス、キャロル・キングさん、吉田拓郎さん——。ロック、ブルースから日本のフォークまで、世界中の音楽を聴き続けてきた著者が本当に残したい100曲を厳選。なぜ特別なのか、なぜ今も聴き継がれるのか。これから名曲を知りたい人も、長年音楽を愛してきた人も楽しめる一冊。



元気の雑学

歯磨き粉の選び方

市販の歯磨き粉にはさまざまな特徴があります。むし歯予防にはフッ素配合の製品を使うほか、歯の黄ばみが気になる人は研磨剤が多いもの、知覚過敏を緩和させるには硝酸カリウム配合など、目的に合わせて選びましょう。

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>19年前の
きょう

「緊急地震速報」本運用開始

2007年、強い揺れの到達時刻や震度を推定し、素早く知らせる「緊急地震速報」の一般提供がスタートした。わずかな時間でも身を守る行動を取れるようにして、被害を減らすのが目的。「最大震度5弱以上」の揺れが予想されるときに、「震度4以上」が予想される地域などに対して、気象庁が発表する。

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