

2026

10月2日 金

発行日/2026年10月2日 (No.6502)

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 フジヤマBOY

一ノ瀬ワタルさん主演で、来年1月から配信されるドラマ。引きこもり歴8年、恋愛経験ゼロの男が、広瀬すずさん演じるトップアイドルとの結婚を目指し、さまざまな経験を重ねながら成長していく姿を描く。

東京外為(米ドル) 158円38銭(▼1円47銭)

シンディ外為(豪ドル) 109円32—35銭

日経平均株価 68,956円72銭(△2,203円00銭)

1日15時 ©日本経済新聞社

JLIPRESS 提供

生26-261002,営業開発室

レトロ感をフィルムカメラ楽しむ!

◆デジタルにはない味わい

スマホで高画質の写真を残せるようになった一方で、光をフィルムに記録して現像する「フィルムカメラ」を使う人が増えています。デジタルでは表現できない光漏れなどの独特な質感や、レトロな雰囲気の魅力。撮影時に仕上がり分からないワクワク感や、巻きあげ、現像といった、一枚とじっくり向き合うプロセスを体験できるのも人気の理由です。ブームの再燃に



合わせ、メーカーが新モデルを発表したり、往年の名機の生産を復活させたりして、話題となっています。

◆コンパクトと一眼レフ

初めてフィルムカメラを購入する場合、流通量や現像できる場所の多い35ミリフィルムがおすすめ。代表的なものには、シャッターを押すだけで簡単に撮れる「コンパクトカメラ」、レンズの使い分けやボケ具合を楽しめる「一眼レフ」などがあります。一眼レフには、ピントや露出を自分で合わせる「マニュアル一眼レフ」のほか、オート機能付きのモデルも。また、フィルムやプリントした写真をスキャンすれば、デジタルデータ化できます。撮りたいものを決めたら、さまざまな表現に挑戦してみてください。



Happy Birthday

俳優

杉咲花さん

1997年生まれ



幼少期から子役として活動。映画『湯を沸かすほどの熱い愛』(2016年)で、日本アカデミー賞最優秀助演女優賞をはじめ、数々の賞に輝く。18年には、『花のち晴れ〜花男 Next Season〜』で連続ドラマ初主演、『パーフェクトワールド 君といる奇跡』で映画初主演を飾った。

その後も、連続テレビ小説『おちょやん』(20年度後期)や、『市子』(23年)などの映画、『アンメット ある脳外科医の日記』(24年)、『冬のなんかさ、春のなんかね』(26年)といったドラマで主演を務めている。

418年前のきょう

「望遠鏡」発明

1608年、オランダの眼鏡技師ハンス・リッペルハイが、オランダ議会に「望遠鏡」の特許を申請した。リッペルハイは、凸レンズと凹レンズの組み合わせで、遠くのものが近く見えることを発見。肉眼の3倍の距離を見渡せる画期的な望遠鏡だったが、原理が簡単過ぎるとの理由で、特許申請は却下された。

気になるMOVIE

ママがもうこの世界にいらなくても私の命の日記

10月2日(金) 公開

青森で暮らす遠藤和(川口春奈さん)と将一(高杉真宙さん)。愛おしい未来への願いが膨らんでいた矢先、和を襲ったステージIVのがん。愛する人と過ごす日々が増えるほど、2人でかなえない未来があった。命がけの選択の先に、出会えた新しい命。余命は数週間。それでも和は「今が一番、幸せ」だった——。限りある命で紡いだ「愛の実話」を映画化。

配給:東映 © 遠藤和/小学館 © 2026「ママがもうこの世界にいらなくても」製作委員会

こんなとき→このメニュー

筋肉痛の回復には…

必須アミノ酸「BCAA」を適切に摂取することで、筋肉の回復が早まります。

酒を振った鶏ささみを炒め、キャベツ、シメジ、だし汁、しょうゆ、みりん、大根下ろしを入れて一煮立ちさせたまぞれ煮を。

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