

2026

10月8日 木

発行日/2026年10月8日 (No.6506)

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

藤井風 ピアノリサイタル

シンガー・ソングライターのFujii Kazeさんが、11月20～21日に東京ドームで開催するコンサート。特設サイトの平成を思わせるキービジュアルが、「レトロ過ぎる」「地域の回覧板」とファンの間で話題になっている。

東京外為(米ドル)
7日17時 前日比

158円10銭(前日と同水準)

シドニー外為(豪ドル)
7日6時半

110円39—46銭

日経平均株価
7日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

70,035円71銭(▼648円27銭)

生26-261008,営業開発室

快眠のための
マットレス選び

◆適切な硬さを選ぶ

質の良い睡眠には、自分に合ったマットレス選びが欠かせません。快適に眠るために重要なポイントは、背骨が緩やかなS字カーブを描いて、立っている時と同じ自然な姿勢を取れることと、体の圧力がバランス良く分散し、寝返りを打ちやすいこと。硬過ぎるマットレスは、体の凹凸にうまくフィット



◆寝姿勢に合わせる

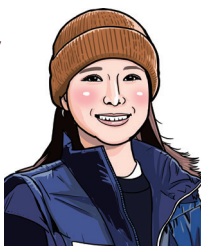
あおむけ寝は普通の硬さが、肩や腰に負担が掛かる横向き寝は軟らかめのマットレスがおすす。うつぶせ寝が多い場合や、がっちりした体形、体重が重いといった人は、沈み込みを防ぎ、腰の反り返りや首への負担を軽減できる硬めを選ぶと良いでしょう。また、一人で使用する場合でも、セミダブル(横幅約120センチ)なら、寝返りのスペースにゆとりができます。使ううちに快適性が低下するため、へたりや寝心地の変化を感じたら、買い替えのタイミングです。

Happy
Birthday

スキージャンプ選手

高梨沙羅さん

1996年生まれ



小学2年で競技を始める。2011年のコンチネンタルカップで、女子選手史上最少優勝を果たす。17年には、スキー界で最も権威がある賞「ホルメンコーレン・メダル」を受賞。男女通じてW杯歴代最多の63勝を挙げなど、世界の最前線で戦い続けている。

五輪には、女子が初採用された14年ソチ大会から4大会連続で出場。18年平昌大会女子ノーマルヒルで、ジャンプ女子日本勢初のメダルとなる銅メダルを獲得する。今年のミラノ・コルティナ大会では、混合団体で銅メダルに輝いた。

9年前の
きょう

村上茉愛が世界選手権で金

2017年、カナダ・モンリオールで行われた体操の世界選手権で、村上茉愛選手が女子ゆかで日本勢初の金メダルを獲得した。同大会での日本女子の優勝は、1954年大会の平均台を制した田中敬子選手以来、63年ぶりの快挙。2021年東京五輪ではゆかで銅メダルに輝き、日本女子で初めて個人種目の表彰台に立った。

気になる
BOOK

評伝 小栗忠順

森田健司 著/作品社

2027年大河ドラマの主人公、幕臣・小栗忠順は、幕末期の日本に近代的な制度や施設を数多く導入し、当時の国際情勢を把握した上で早くから開国を主張した傑物であった。しかし、その先見性ゆえに明治新政府から恐れられ、「朝敵」として処刑される。日本の近代化の基盤を築いた偉人の人生とはいかなるものであったのか? 膨大な史料を基にした本格評伝。



元気の雑学

エナジードリンクを正しく活用

エナジードリンクは、食品に分類される嗜好(しこう)品で、カフェインなどによって気分をシャキッとさせるタイプが中心。摂取量の決まりはありませんが、飲み過ぎはカフェインや糖分の摂取過多につながるため、注意が必要です。

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▶<https://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