

2026

10月9日 金

発行日/2026年10月9日 (No.6507)
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 死して生きるSSS級ハンター

韓国発の小説を原作とした人気漫画。TVアニメ化され、2027年1月から放送される。落ちこぼれの主人公・金孔子(キムコンジャ)が、ひょんなことから相棒になる背後霊・剣帝と共に最強のハンターを目指す物語。

東京外為(米ドル) 8日17時 前日比 158円18-19銭(▼08銭)

シンドル外為(豪ドル) 8日6時半 109円94-11銭

日経平均株価 8日15時 ©日本経済新聞社 69,042円11銭(▼993円60銭)

生26-261009,営業開発室

マラソンを完走したい!!

◆どんな準備が必要?

42.195キロを走る「フルマラソン」は、体に大きな負担が掛かるスポーツ。初心者ランナーが完走を目指すなら、計画的にトレーニングを積むことが大切です。まずは、「制限時間内に完走する」など、目標を明確にすると、必要な練習量が見えてきます。完走の目安となる月間走行距離は80~100キロですが、月間30キロ程度から始め、段階的に距離を伸ばしていきましょう。ビギナーでも、3~6カ月の準備期間があれば、ゴールする可能性は高まります。



◆練習のポイント

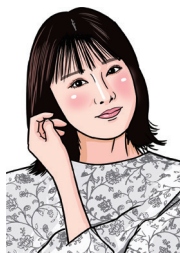
運動習慣がない人は、週2回・30分程度のウォーキングからスタート。慣れてきたらジョギングを取り入れ、基礎体力を養います。大会3カ月前からは、速さよりも長く走れることを意識し、会話できる程度のペースでスタミナを強化。2カ月前には練習日を週3日に増やし、そのうち1日は10~15キロを走る力を付けておくといいでしょう。時間があれば、20キロ走やハーフマラソンにトライ。1カ月前には20~30キロ走に挑戦し、大会2週間前からは練習量を徐々に減らして疲労を抜いてください。

Happy Birthday

俳優・モデル

大友花恋さん

1999年生まれ



2012年、ドラマ『結婚同窓会〜SEASIDE LOVE〜』で俳優デビュー。15年に『案山子とラケット〜亜季と珠子の夏休み〜』で映画初主演、19年に『いつか、眠りにつく日』で連続ドラマ初主演を飾る。21年には、歴代最長の約8年にわたって活躍した雑誌「Seventeen」の専属モデルを卒業。昨年、自身初の短編小説集『ハナコイノベル。』を刊行した。

今年は、映画『教場 Reunion/Requiem』やドラマ『税金で買った本』などに参加したほか、ドラマ『あざとかわいいワタシが優勝』で主演を務めた。

気になる MOVIE

どこよりも遠い場所にいる君へ

10月9日(金)公開

注目の作家・阿部暁子さんによる青春小説を映画化。豊かな自然にあふれた離島・采岐島には、“神隠しの入り江”と呼ばれる場所があった。とある事情で島の高校に進学した少年・月ヶ瀬和希はある日、神隠しの入り江で一人の少女が倒れているのを発見する。過去と現在が交わるとき、秘密を抱えた二人の未来が動き出す――。



配給:松竹 © 阿部暁子/集英社・「どこよりも遠い場所にいる君へ」製作委員会

こんなとき→このメニュー

骨粗しょう症予防には…

厚揚げには、強い骨をつくるカルシウムが豊富です。刻みネギとみそ、みりんを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った厚揚げの上に乗せます。トースターでこんがり焼いて召しあがれ。

来週火曜日は「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▶<https://genkidas.com>

138年前のきょう

「ワシントン記念塔」公開

1888年、米ワシントンの国立公園ナショナル・モールにそびえる「ワシントン記念塔」が一般公開された。米国を独立に導いた初代大統領ジョージ・ワシントンの功績を称えて建造された石造りの塔で、高さは約169メートル。頂上の展望デッキからは市街を一望でき、米国を象徴する観光スポットの一つとなっている。

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