

2026

10月20日 火

発行日/2026年10月20日 (No.6513)
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

ナガエツルノゲイトウ

繁殖力の高さから“地球上最悪の侵略的植物”と呼ばれる南米原産の水草。農作物に被害を与えたり、川をふさいだりする悪影響が懸念され、国の特定外来生物に指定されている。昨年9月までに、30都府県で見つかった。

東京外為(米ドル) 19日17時 前週末比 158円15-17銭(▼15銭)

ロニー外為(豪ドル) 19日6時半 109円88-04銭

日経平均株価 19日15時 ©日本経済新聞社 64,916円70銭(▼407円59銭)

生26-261020,営業開発室

気になる数字

【40.7%】

◆円安は、経営に「マイナス」



円安基調が続く中、今年6月に信用調査会社が為替に関するアンケート調査を実施しました。調査時(5月末)の1ドル=159円前後の為替レートが経営に与える影響を聞いたところ、「マイナス」との回答が40.7%で最多。産業別でマイナスと答えた割合が高いのは、「卸売業」52.6%、

「小売業」49.8%、「製造業」47.5%の順で、海外からの仕入れ価格の影響を受けやすい業種が上位を占めました。今後も円安が進行すれば、輸入に依存度の高い業種ほど、更なる収益の悪化を招く恐れがあります。

◆為替リスクに備えを

現在のグローバル経済において、円と外国通貨の為替相場の変動によって生じる「為替リスク」は、多くの企業にとって避けて通れない課題です。為替レートが変わると、外貨建ての資産・負債の評価額や、契約の締結・決済の損益などに為替差損(益)が発生し、資金繰りに大きな影響を与えます。競争力を維持するために、生産拠点の見直しや、為替予約、オプション取引、リスク分散といったヘッジ方法の活用が求められます。

Happy
Birthday

俳優

三浦透子さん

1996年生まれ



2002年、清涼飲料水のCMで話題となる。子役を経て、数多くの作品で活躍。アニメ映画『天気の子』(19年)で主題歌「グランドエスケープ」と「祝祭」の歌唱を担当するなど、歌手としても活動している。ヒロイン役を務めた映画『ドライブ・マイ・カー』(21年)は、米アカデミー賞国際長編映画賞に輝いた。

今年は、ドラマ『銀河の一票』などに出演。舞台『プライマ・フェイシー 私の声を聞いてー』で初の一人芝居に挑み、実写映画『ルックバック』では劇中曲にボーカリストとして参加している。

気になる
Goods

エコな「竹」に注目

脱プラスチックが加速する中、エコ素材として「竹」が注目されている。古くから日本の生活を支えてきた竹は、木よりも成長が早く、安定供給できるうえ、耐久性に優れ、抗菌作用があるといった利点も。食器をはじめ、歯ブラシ、くしといったアメニティーや、衣類、コスメなどが登場している。上手に取り入れ、サステナブルな暮らしを送りたい!



ヘルシー用語辞典

LOH症候群

加齢や生活習慣、ストレスに伴う男性ホルモン・テストステロンの減少によって起こされる、男性の更年期症状のこと。集中力の低下、不安感などの精神症状や、ほてり、動悸(どうき)といった身体症状が見られる。

明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のヘルシー用語や健康情報はコチラ▶<https://genkidas.com>59年前の
きょう

「代々木公園」開園

1967年、東京都渋谷区に位置する都立公園「代々木公園」が開園した。敷地面積は約54ヘクタールで、東京23区内の都立公園の中では5番目の広さを誇る。かつては陸軍の代々木練兵場として使用され、戦後は米軍の宿舎「ワシントンハイツ」となり、64年東京五輪の選手村を経て再整備された。

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