

2026

10月23日 金

発行日/2026年10月23日 (No.6516)

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 MagazineBUZZ
WORD

世界大学ランキング

英教育専門誌が、研究環境や論文の質、国際性などを基に算出する大学ランキング。2027年版が発表され、1位は11年連続で英オックスフォード大だった。日本勢は、27位の東京大がトップで、京都大が62位。

東京外為(米ドル)
22日17時 前日比

157円23銭(△89銭)

シンディー外為(豪ドル)
22日6時半

111円05-19銭

日経平均株価
22日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

62,907円84銭(▼1,713円40銭)

生26-261023,営業開発室

アスレチックで大冒険

◆大人も楽しめる

多彩な遊具やアクティビティーが盛り込まれた「アスレチック」が進化しています。登る・走る・くぐる・つかむ・飛び跳ねるなど、全身を使うことで、子どもの体力アップやバランス感覚の向上だけでなく、大人の運動不足の解消にも効果的。鳥になった気分を味わえるジップラインや、ハーネスを装着して進む空中散歩など、



◆対象年齢を確認

多くの施設では、安全確保のためにコースの身長制限、対象年齢が定められているので、事前に確認を。近年は、天候を気にせず遊べる室内アスレチックが増え、トランポリンなど未就学児向けの設備も充実しています。思い切り体を動かせるように、汚れても良い服装とシューズで出掛けましょう。水にぬれるケースもあるので、着替えやタオルを用意しておくで安心です。

Happy
Birthday

タレント

渡辺直美さん

1987年生まれ



2007年にデビュー。ビヨンセさんのダンスの物まねで一躍注目を浴びる。親しみやすいキャラクターと個性的なファッションが支持され、自身プロデュースのブランドを展開するなど、多方面で活躍。俳優として、17年の『カンナサーン!』でGP帯の連続ドラマ初主演を飾り、映画『約束のネバーランド』(20年)やミュージカル『ヘアスプレー』(22年)、連続テレビ小説『おむすび』(24年度後期)などに出演した。

現在は、米国を拠点に活動。インフルエンサーとして、世界中にファンを抱えている。

気になる
MOVIE

うるわしの宵の月

2026年10月23日(金) 全国劇場にてロードショー

滝口宵(安斉星来さん)は、容姿端麗・スマートな「王子」と呼ばれる女子。突然出会ったのは、高校一のイケメンで、同じく「王子」と呼ばれる一つ上の先輩・市村琥珀(道枝駿佑さん)。彼の強引なアプローチで2人は付き合うことになるが……。圧倒的な美しさと洗練された世界観で描かれた大ヒット漫画が待望の実写化。



© 2026映画『うるわしの宵の月』製作委員会 © やまもり三香/講談社

こんなとき→このメニュー

冷え対策には…

鶏肉やカブには、体を温める効果が期待できます。

一口大に切った鶏肉とカブ、薄切りニンニクをごま油で炒め、だし汁を入れて火が通るまで煮ます。混ぜ合わせたみそとみりん、酒かすを加えて召しあがれ。

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▶<https://genkidas.com>

21年前の
きょう

ディーピンパクトが3冠馬に

2005年、中央競馬の菊花賞で、武豊騎手が騎乗するディーピンパクトが1着でゴールし、皐月(さつき)賞、ダービーと合わせて史上6頭目の3冠馬となった。デビュー以来7戦7勝で、無敗での3冠達成は、1984年のシンボリルドルフに続く史上2頭目の快挙。驚異的なレースぶりに、多くの人が魅了された。

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