2026
11月5日（木）

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月5日（No.6524）
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〉

BUZZ WORD 超高速! 参勤交代

弱小貧乏藩が、奇想天外な作戦で無理難題に挑む姿を描いた映画シリーズ。約10年ぶりとなる新作が、来年4月に公開される。主演の佐々木蔵之介さんのほか、深田恭子さん、伊原剛志さんら、おなじみのキャストが続投。

東京外為（米ドル）4日17時 前営業日比 158円07銭（▼34銭）
シドニー外為（豪ドル）4日6時半 110円55－56銭
日経平均株価 4日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 62,188円63銭（▼893円23銭）

生26-261105,営業開発室

冬に頼れる石油ストーブ

◆短時間で暖まる



灯油を燃料とする「石油ストーブ」は、昔ながらの暖房器具。近年は、レトロなデザインのモデルが人気を集めています。乾電池で点火するタイプが一般的で、停電時やアウトドアでも活躍。動作音が静かで、速暖性に優れているのがメリットです。上部にやかんや鍋を置けるタイプなら、料理にも活用できます。一方、灯油の補給が必要なほか、においが気になる場合もあります。

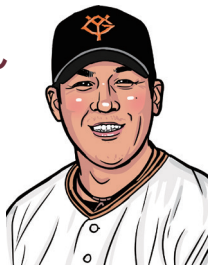
◆部屋の広さで選ぶ



石油ストーブには、反射板の輻射（ふくしゃ）熱を利用して正面を暖める「反射式」と、本体の中心部から熱を放出して周囲を暖める「対流式」があります。6～9畳ほどの部屋は壁際に置ける反射式、10畳以上なら部屋の中心に置ける対流式がおすすめ。適用畳数に加えて、「kW」で表される暖房出力を確認しましょう。火災などの事故を防ぐために、過熱を制御するオーバーヒートプロテクションや、緊急時に自動的に停止するオートシャットオフ、転倒防止といった安全機能も重要です。定期的な換気を心掛け、冬を快適に乗り越えてください。

Happy Birthday

プロ野球選手
甲斐拓也さん
1992年生まれ



2010年、育成ドラフト6位でソフトバンクに入団。13年に支配下へ昇格する。“甲斐キャノン”と呼ばれる強肩を武器に正捕手の座をつかみ、17年に育成出身初となるベストナインとゴールデン・グラブ賞のW受賞を達成。18年の日本シリーズでは、シリーズ単独最多の6連続盗塁阻止を記録し、MVPに輝く。24年に巨人へFA移籍。今年10月30日に、電撃トレードで楽天に加入した。

日本代表として、19年プレミア12、21年東京五輪、23年WBCに出場し、すべての大会で優勝に貢献している。

54年前のきょう

「カンカン」と「ランラン」公開

1972年、東京の上野動物園で、日本で初めてジャイアントパンダの一般公開が始まった。パンダは、日中国交正常化のシンボルとして、中国から日本に贈られた「カンカン」と「ランラン」。愛らしい姿を見ようと、初日に約1万8000人が長い列をつくったほか、新聞やテレビは連日パンダの様子を伝えた。

気になるBOOK

文士の「妻」たち

滝口明祥　大木志門　岡英里奈 編／文学通信



ある女性は小説のモデルとなり、ある女性は自ら作家として活動し、ある女性は俳優や芸術家として活躍した。作家たちの陰には、さまざまなかたちで彼らの人生や創作に関わった「妻」たちがいた。文学者の人生と創作を支え、あるいは揺り動かした女性たちの姿を描き出し、見えないものにされてきた女性の役割とは何だったのかを探る。

元気の雑学

筋トレを休むとどうなる？

筋トレを1～2週間休んでも、筋力の低下はごくわずかにとどまるといわれています。トレーニングができない場合でも、食事でたんぱく質をしっかりと摂取し、筋分解を抑えることが大切です。

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

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※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とは

がん対策推進企業アクション

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

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G