2026
11月6日（金）

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月6日（No.6525）
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 うるう秒

1972年に導入された、地球の自転と世界標準時のずれを修正するための制度。実施によって大規模なシステム障害が生じるリスクがある。フランスで開かれた国際度量衡総会で、来年5月に廃止されることが決まった。

東京外為（米ドル）5日17時　前日比　158円18銭（▼11銭）
シドニー外為（豪ドル）5日6時半　111円00－01銭
日経平均株価 5日15時　©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供　61,077円90銭（▼1,110円73銭）

生26-261106,営業開発室

初めてのスノーボード

◆ゲレンデデビューの前に



冬のレジャーの中でも人気の「スノーボード」。準備を万全にして、快適に楽しみましょう。ボードやブーツ、ウエアはスキー場でレンタルできますが、グローブやゴーグル、プロテクターなどの小物類は借りられない場合もあります。また、ウエアの下はインナーと中間着の重ね着が基本。インナーは吸汗速乾性に優れた素材のもの、中間着は体温を調節しやすいジッパーやボタン付きのシャツ・パーカーなどが良いでしょう。ゲレンデは、緩斜面や幅広コース、初心者専用エリアのある所を選ぶと安心です。

◆基本動作と滑り方のコツ

初心者は、板の上に体重を乗せる感覚を養うため、平地で基礎練習をすることが大切。足首と膝を軽く曲げ、少し前傾した基本姿勢で、足裏全体で均等に板を踏んで、重心が板の真ん中に集まるよう意識します。また、けがのリスクを抑えるには、正しい転び方を覚えておく必要があります。手をつくと手首を痛める恐れがあるので、後ろに倒れるときは腕全体とお尻で衝撃を受け止め、前に倒れるときは肘を曲げて胸を雪面に滑らせるように転びましょう。



Happy Birthday

俳優
エマ・ストーンさん
1988年生まれ



11歳のときに舞台俳優としてキャリアをスタート。2007年にスクリーンデビューを果たす。初主演映画『小悪魔はなぜモテる?!』（10年）でブレークし、映画「アメイジング・スパイダーマン」シリーズのヒロイン役を演じて世界的な人気を確立。映画『ラ・ラ・ランド』（16年）と『哀れなるものたち』（23年）で、米アカデミー賞主演女優賞をはじめとする数々の賞に輝いた。

25年の映画『ブゴニア』で主演とプロデューサーを兼任し、同賞の主演女優賞と作品賞にノミネートされた。

32年前のきょう

「ナリタブライアン」3冠達成

1994年、中央競馬の菊花賞が行われ、南井克巳騎手が騎乗するナリタブライアンが、2着に7馬身の差をつけて圧勝。史上5頭目、平成では初のクラシック3冠馬に輝いた。幼少期は臆病な馬だったが、この前年に、鼻の上部に着ける馬具「シャドーロール」を装着してから弱点を克服。規格外の脚力を披露し続けた。

気になるMOVIE

ゴジラ-0.0

公開中



戦争によって「無（ゼロ）」になった日本を、ゴジラが「負（マイナス）」に突き落とした。あれから2年。もがき苦しみながらも復興を遂げ、ようやくたどり着いたはずの日常に、希望を完璧に打ち砕く、新たな絶望の到達点が襲いかかる。世界が熱狂した『ゴジラ-1.0』のその先へ。3度目はない。ここで、すべて終わらせる――。

配給:東宝　© 2026 TOHO

こんなとき→このメニュー

喉が痛いときは…

カブに含まれる成分「イソチオシアネート」には、抗炎症作用が期待できます。

一口大に切ったカブと鶏ひき肉を炒め、酒、ご飯、塩、鶏がらスープ、とろろを加えて煮込んだおかゆをどうぞ。

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

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