2026
11月9日（月）

元気das WELLNESS
Daily Magazine

発行日／2026年11月9日 (No.6526)
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〉

東京外為(米ドル) 6日17時 前日比	157円93銭(△25銭)	シドニー外為(豪ドル) 6日6時半	109円24－25銭	日経平均株価 6日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供	57,434円77銭(▼3,643円13銭)

生26-261109,営業開発室

気になるしみ・くすみをケア

◆主な原因は紫外線や乾燥

秋冬によく見られる「しみ」や「くすみ」。その最大の原因は、夏に浴びた紫外線と、気温・湿度の低下による空気の乾燥です。こうしたダメージが重なると、肌のターンオーバーが乱れがちに。その結果、紫外線によって過剰に生成された色素・メラニンが排出されにくくなり、しみとして定着します。更に、古い角質が蓄積したり、肌の水分が失われてきめが乱れたりすることで、顔全体に透明感がなくなり、くすんで見えるのです。



◆スキンケアのポイント

しみ・くすみを予防するスキンケアの基本は「保湿」。洗顔後は化粧水をたっぷり使い、乳液やクリームでふたをします。自分の肌に合った頻度で、拭き取り化粧水や酵素洗顔での角質ケアを取り入れるのも良いでしょう。しみには、ビタミンC誘導体、ナイアシンアミド、トラネキサム酸、アルブチンといった、美白有効成分配合の化粧品を活用するのもおすすめ。季節や天気を問わずUV対策を徹底し、十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けることも大切です。



66年前のきょう

ケネディ氏が米大統領に当選

1960年、米大統領選で、民主党候補のジョン・F・ケネディ上院議員が第35代米大統領選に当選した。43歳での大統領就任は、選挙で選ばれた大統領としては史上最年少。この選挙で初めて実施された「テレビ討論」で、ケネディ氏が若々しく自信に満ちた印象を与えたことが、勝利の一因といわれる。

Happy Birthday

シンガー・ソングライター
imaseさん
2000年生まれ



2020年に音楽活動を始め、SNSに投稿したオリジナル楽曲が若者を中心に注目を浴びる。翌年、シングル『Have a nice day』でメジャーデビュー。CMソングやドラマ主題歌など、大型タイアップのオファーが続々と舞い込む。22年に発表した『NIGHT DANCER』が、韓国の大手配信サイトで日本のアーティストとして初のTOP20入りを果たすなど、国内外でバイラルヒットを記録した。

25年には、日本武道館での大規模公演を成功させる。約1年間の休養を経て、今年9月に再始動した。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例)木+心+里+王+目=理想

①丂+包+口+石=□□

②辛+古+舌+口=□□

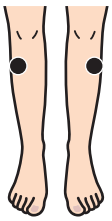
③辰+夕+酉+口+曲=□□

答え:①号砲　②国辞　③酪農

ツボ

胃腸の不快感

膝の皿の下から、指幅4本分下がった所。脚を軽く曲げて座り、親指を当ててやや強めに刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

その他のツボ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