

からだの本

VOL

9月17日発売号

大特集：ストレス

ライフスタイルの変化やホルモンの変化で
女性はストレスをためやすい

女の『ストレス』大特集

・「やっかいな感情」をラクにする

女のココロ相談&セルフセラピー

不安、怒り、落ち込み、わずらわしさ、迷い、あせり・・・感情別に紹介

・心を元気にする 朝時間

毎朝30分早起きして をする事で、心を元気にする方法

・すぐに元気が出る！ココロに効くいい言葉

落ち込んだ時、人生に迷った時、この言葉で元気になった名言・格言

・気分すっきり！ポーズ&ウォーク

からだを動かす事でストレス解消

特別付録小冊子（32ページ） 保存版

不調別でわかりやすい

「からだに効く！おいしいレシピ」

免疫力アップの食べ方・冷え、肌荒れ、便秘、
疲れ・・・など、不調のときはもちろん、普段もおい
しく食べられるレシピを大紹介

そのほかの特集

肩甲骨ダイエット

肩甲骨をほぐして、代謝アップ&肩こり改善

太らないおやつ

目力アップ作戦

ナチュラルでパッチリスッパリ大きい目になる！

マッサージ&メイク

卵巣ってすごい！

卵巣の働きを知り、働きを良く、元気にするための基礎知識



Media Data

発行：3・6・9・12月

17日発売

部数：72,428

2009年ABC考査

版型：A4変型版

(オレンジページと同じ)

中綴じ、右開き

印刷：オフセット印刷

頁数：124ページ(予定)

売価：650円 特別定価

読者について

平均読者層

25～34才 女性

女性比率99.6% 既婚率47.6%

居住地域

北海道 5.0% 東北 11.5%

関東 24.8%

中部・北陸 20.2%

近畿 16.4%

中国・四国 10.0%

九州・沖縄 11.5%

職業

専業主婦 30.6%

フルタイム勤務36.2%

パート・アルバイト

(フリーター・派遣社員)15.2%

自営業(自営手伝い)2.4%

家事手伝い2.0%

学生(大・短・専門以上)3.2%

学生(高校生以下)1.8%

その他3.8% 不明4.8%

連載・読み物

読み物

お坊さんに聞く 第2弾 「悩まないコツ」

連載

お試し隊（テーマ未定） / 大好き（テーマ未定）
 / 木佐彩子さん「元気な会社の一押し」

連載（2色ページ）

からだニュース / メンタルまんが / しぐさ美人になりたい / セックス /
本とインタビュー / ピチ悩み・こんなのもって私だけ？ /
病気・不調（生理通） / 漢方講座「気」 / からだのはてな /
気になる病気

スケジュール・料金・サイズ

	純 広	タイアップ
お申込〆日	8月6日	7月16日
お打合せ		7月中旬頃
撮影		7月下旬～8月上旬
カンブ		8月18日頃
データ入稿	8月20日	
校了	8月31日	8月31日

DDCP出稿となります

広告スペース		料金	原稿寸法(縦×横)
表4	1P	1,500,000	246mm×222mm
表2	1p	1,400,000	296mm×234mm
目次対向	1P	1,300,000	296mm×234mm
本文(4色)	見開き	2,400,000	296mm×468mm
本文(4色)	1P	1,200,000	296mm×234mm
本文(4色)	1/3P	400,000	260mm×65mm
本文(2色)	1P	1,000,000	296mm×234mm
ハガキ(1色)	1丁	2,000,000	150mm×100mm

タイアップ制作費 1頁300,000 (Net) 原則2ページ以上より承ります

【問合せ】 株式会社オレンジページ 広告部
〒162-0812 新宿区西五軒町13-1 Tel 03-5227-5806 Fax 03-5227-2603
オレンジページAD <http://www.orangepage.jp/>