

2019年1月16日発売予定



オレンジページ 健康は、楽しい。健康は、幸せ。

# おとなの健康 Vol.10

心身ともに健やかに「健康寿命」を延ばすためには、体にいいものを食べる、運動で体を動かす、そして心穏やかに過ごすといった生活習慣が大事です。「おとな」世代（60代メイン）に向けて、毎日の暮らしを見直す手助けになるような、良質な健康情報を季刊でお届けします。

## 60P超の大特集！

### 血糖値 & 血圧を無理なく下げる 食事と運動、生活習慣（仮）

監修：板倉弘重先生、渡辺尚彦先生（予定）

- 放っておくとどうなる?! おとな世代の高血糖 & 高血圧
- ズボラな人こそ注目! 血糖値を下げる「ちょい足し」5つのヒント
- お家でカンタン 高血糖対策レシピ
- 血糖値リセット運動
- 手始めにここを変えるだけでOK! 血圧を下げる5つの食習慣
- ゆるゆる生活習慣で血圧改善 ほか

## そのほか

- 血管の健康にも! 蒸し大豆レシピ 8P
- 宝田恭子先生の、10歳若返る口元エクササイズ 8P
- タバコは血管に大きなダメージをもたらす 今度こそ、禁煙 7P
- 骨粗鬆症のリスクを回避! 毎日の骨トレ 8P ほか

## 【連載】

・企業訪問連載「おとなの元気をサポートする企業」(1C4P) ・健康キーワード (1C4P予定)

## 広告料金表

表 4	800,000(グロス)	天地235mm×左右210mm
表 3	650,000(グロス)	天地285mm×左右210mm
表 2 (目次対向 1)	700,000(グロス)	天地285mm×左右210mm
目次対向 2	650,000(グロス)	天地285mm×左右210mm
本文 (4色) 1P	600,000(グロス)	天地285mm×左右210mm

※原稿サイズは仕上がり寸法です。

※企画純広も製作いたします (制作費N300,000円 / 1Pが別途かかります)。

発行日	2019年1月16日 (予定) ※ 4月、7月、10月、1月発行予定
発行形態	全132P・A 4 変型判(285×210mm) ・アジロ綴じ・ 右開き・/カバーなし
発行部数	50,000部 予定
売価	700円 (税込) 予定
進行スケジュール	オフライン : 12月17日 (月) オンライン : 12月19日 (水) 16時まで

特集と連動したイベント、調査なども実施可能！

### 事例 1

『健康情報ムック』タイアップをテキストにして、イベントを実施したい！

(料金例 ムックタイアップ2P+オレンジページサロンイベント1回 220万)

### 事例 2

シニア世代に向けてサンプリング、生活調査をしたい

(料金例 ムック表2出稿+オレンジページくらし予報サンプリング30名 170万)

### 事例 3

『オレンジページ本誌』と連動したい

(料金例 ムック表2出稿+本誌2PTU 350万)

巣鴨駅ポスター、PRリリース、シニア世帯抜き刷り配布など各種オプションプランもご用意しております。

### ● 広告のお申し込み、お問い合わせは

株式会社オレンジページ エディトリアルコンテンツ部 メディアプロデュース担当

東京都港区新橋4-11-1 3F

TEL03-3436-8408

FAX 03-3436-8440

[www.orangepage.jp](http://www.orangepage.jp)

オレンジページ