

2017年10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.5



「おとな」世代(60代メイン)に向けて、  
毎日の暮らしに取り入れられる健康情報を季刊でお届けします。

## 大特集

肥満は万病の元。でも間違ったダイエットはもっと危ない！  
**健康寿命を延ばすダイエット・命を縮めるダイエット** (4C40P予定)

- ・おとな世代が気をつけるべきことは体重ではなく「食後血糖値の上昇」
- ・血糖値を急激に上げない食べ物、食べ順を知っておこう。
- ・脂肪とたんぱく質は減らしてはいけない！
- ・毎日10000万歩、歩いても健康になれない？  
ダイエットにも筋力アップにも効果的なウォーキング。
- ・漢方養生で冷えを解消して、太りにくい体質になる。

## 他特集

**「飲み込む力」を鍛えて若さと健康を保つ** (4C8P予定)

のどが健康であれば嚥下障害、誤嚥性肺炎も防ぐことができます。  
何歳からでも必ず効果の出る、のどの筋力の鍛え方をご紹介します。

老化現象とあきらめないで！**耳鳴り・難聴** (2C11P予定)

**うつ病に似ている？！副腎疲労症候群** (2C7P予定)

ストレスが続くと腎臓が疲弊し、慢性疲労や睡眠障害、免疫力低下を引き起こし、  
うつ病に似た症状が出ます。ストレスのコントロール法を知って腎臓を守りましょう。

おとな世代の片づけは捨てるころではありません。

**ラクに、心地よく、安全に暮らせる仕組みづくり** (2C8P予定)

## 【連載】

- ・注目の食材・鮭 (6P)
- ・家族を幸せにするケアフード (4P)
- ・認知症予防に効果に効果あり！指先体操 (4P)
- ・足の元気は体の元気・下肢静脈瘤 (4P)
- ・健康キーワード (4P)

## 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	2017年10月16日 (予定) <b>※年間 4 冊発行予定</b>
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	オフライン校了日 9月22日 予定 オンライン校了日 9月26日 16時予定

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 メディア・ビジネス本部 アドプロデュース部

東京都港区新橋4-11-1 4F

TEL03-3436-8416

FAX 03-3436-8433

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

オレンジページ