

今すぐできる、「カラダの曲がり角」を「元気」に変える
最新情報を届けます

おかげさまで
創刊45年を
迎えました

健康

MEDIA GUIDE 2022年度版

脱！コロナ便秘で全身スッキリ！

すごい！腸活

健康 2021 秋

自律神経が整う！
お風呂の入り方

腸活で血糖値を下げるコツ

最新 腸活ニュース

夜ヨーグルトのすすめ

読者100人の私のイチオシ腸活食材&テク

秋野菜×たんぱく質 美味しい腸活レシピ

スルッと出る！快うんマッサージ

肩こり、腰痛、スマホ首にほぐしピラティス

コロナワクチン接種後の感染対策の正解は？

腸活 2021 秋

2年間のコロナ疲れを吹き飛ばす！

疲れリセット！

健康 2022 冬

自律神経の名匠 小林弘幸先生の「疲れのない生活」

岩崎宏美さんの元気の秘訣

たった1分！「腎臓もみ」で疲れとり

脳科学の黒川伊保子先生「脳疲れ」をオフして全身スッキリ！

感情整理術

乾燥肌の正しいケア

鼻のじを守るコツ

冬野菜×たんぱく質 筋力アップレシピ

「トイレが近くて困る」悩みを解決！

2年間のコロナ疲れを吹き飛ばす！

自律神経が整う 免疫力が上がる やせる 美肌になる 頭が冴える

睡眠改革

健康 2022 春

「スタンフォード式 最高の睡眠」西野精治先生 今日からできる究極の睡眠法

カンタンで最強！お風呂で眠りの質を変える

カラダが劇的に変わる！

森山良子さん「元気の秘訣は寝ること。プラス思考、そしてハハ！」

至福の睡眠ヨガで熟睡体質に

「不眠」と「メンタル」の悩みにドクターハッシーが答えます！

白髪、薄毛…大人の髪の悩みに50代からの美髪ケア

春野菜×たんぱく質 筋力アップレシピ

いま話題 オートミールでおいしい腸活

腰痛は「座り方」で治す！

睡眠改革

女性を支える出版社として創業105年以上の主婦の友社が
「いつまでも健康で人生を楽しみたい」読者に愛読され
創刊して45年以上を迎えました。



「病院に行くほどではないけれど、
カラダが今までと違う」

体のターニングポイントを迎えた 50代以上の女性に
今、気になる健康テーマを確かな取材からお届けします

- 創刊：1976年9月
『わたしの健康』として創刊
- 発行周期：季刊誌
- 発売日：3、6、9、12月の2日標準発売
- 判型：A4変(天地285×左右210)
- 標準定価：990円(本体価格900円)

パートナーや家族の健康管理も担う立場の方も多い世代、
ご一家に役立つ一冊を目指しています。

1 50代以上、アクティブな女性読者を
メインターゲットに

→ 仕事や趣味、家事で忙しく、「まだまだ元気でキレイでいたい」という働き盛りの女性を応援します。

「健康」に対する意欲や経済力が高い、周囲への影響力が強い女性層に向けて、デザインを一新しました。

2 話題の医師や有名人が多数登場

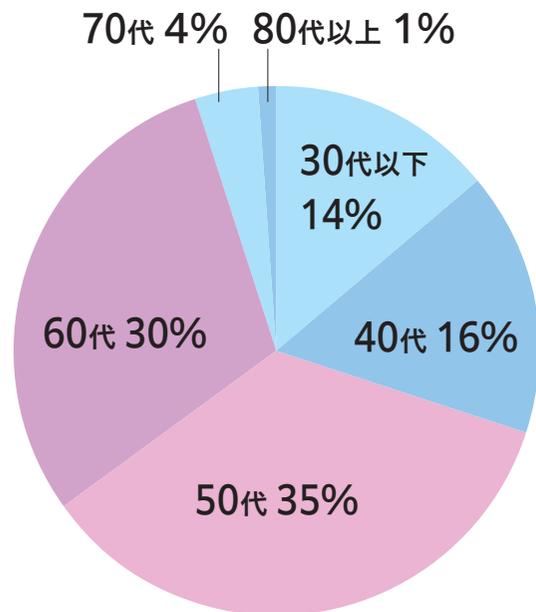
→ 旬のテーマを、信頼性の高い監修者に取材する姿勢は変わらず、「人気の医師」や「有名人・タレント」を多数起用。

InstagramやYouTube等で人気の専門家による最新情報も掲載しています。



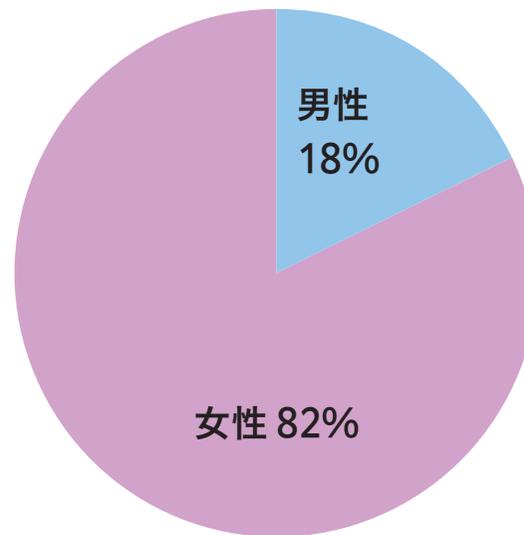
全国の50～60代、働き盛りのアクティブな女性層がメインです

年齢層



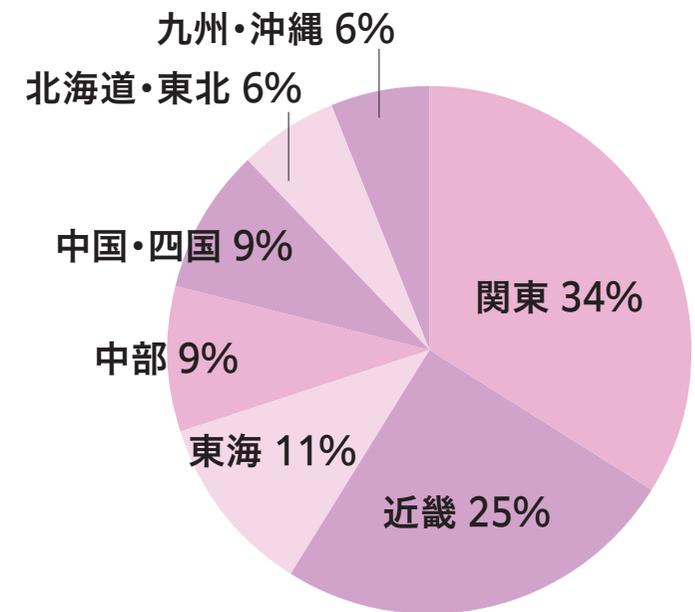
50～60代が65%

男女比



女性が約8割

居住地



全国各地の方に
愛読いただいています

「健康」に対する関心と、生活を楽しみたい意欲が強い！



ラクして健康になりたい

健子さん(59歳)

パートで事務職。夫と子どもの3人暮らし。息子は既に結婚して家を出ていて、娘は社会人で同居中。趣味は旅行とおいしいものを食べに行くことだが、コロナ禍以来、あまり行けなくてストレスが溜まっている。55歳を過ぎてめっきり疲れやすくなり、冷えと便秘が悩み。ぽっこりおなかと運動不足が気になり、日曜にウォーキングを始めた。



仕事もバリバリ

康美さん(57歳)

会社員。一人暮らし。在宅勤務が増え、肩こりや腰痛、目の疲れ、寝つきが悪いことに悩んでいる。職場でのコミュニケーションが減り、一人で仕事を抱えてストレスを感じることも。週末はヨガのレッスンに通っていたが、最近はあまり行けていない。芸能ニュースや健康情報が大好きで、友人と情報交換しながらサプリや健康グッズを通販で買うことが多い。

読者の悩みランキング

- 1位 **睡眠の悩み** (寝つきが悪い、夜中に目が覚めるなど)
- 2位 **だるい、疲れがとれない**
- 3位 **肩こり**
- 4位 **冷え**
- 5位 **便秘**
- 6位 **肥満** (ダイエットしてもやせない、おなかポッコリなど)
- 7位 **腰痛**
- 8位 **目の不調** (老眼、眼精疲労など)
- 9位 **高血圧**
- 10位 **胃腸の不調**

健康アイテムに使うお金、1カ月にいくらくらい？

(健康食品やサプリ、健康グッズなど)

5000円未満 18%

5000～10000円未満 51%

10000～20000円未満 26%

20000円以上 65%

読者に確実にリーチするために 様々な広告スペースをご用意しています。

- ブランディング広告(純広告)
- タイアップ広告
- チラシ挟み込み
- 小冊子企画

スペース	色数	定価(万円)	サイズ(cm)
表4	オフ4	120.0	T26.9×W20.0
表2	オフ4	95.0	T28.5×W21.0
表3	オフ4	90.0	T28.5×W21.0
4C1P	オフ4	90.0	T28.5×W21.0
1C1P	オフ1	45.0	T28.5×W21.0
はがき	オフ1	110.0	T15.0×W10.0

■備考

- ・ハガキの寸法天地15.0cm×左右10.0cm、綴じ代2.0cmでお願いいたします。
- ・タイアップ制作費：2P以上で、1PにつきN25万円
- ・純広告の原稿は、J-PDFルール of データ原稿のみ、受け入れ可能です。(入稿・校了 投げ込みです。)

※他、豊富な広告プランをご用意していますので、
担当者まで気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

株式会社 **主婦の友社**
メディアビジネス営業部
TEL：03-5280-7448
担当 田中
toshikazu_tanaka@shufunotomo.co.jp