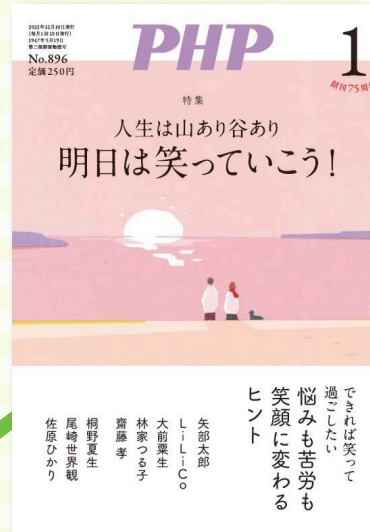


PHP からだスマイル

媒体資料

PHPとは…PHP研究所は松下幸之助によって1946年に創設されました。PHPとは、“PEACE and HAPPINESS through PROSPERITY”の頭文字で“物心両面の調和ある豊かさによって平和と幸福をもたらそう”という意味です。お互いが身も心も豊かになって、平和で幸福な生活を送る方策を、人間の本質に照らしつつ、それぞれの知恵と体験を通して提案し考えあいたい。そんな願いのもとに月刊誌を発行しています。

PHP研究所の月刊誌



PHP
1947年4月創刊
☆50万部発行

〈全誌共通〉

- ◎毎月10日発売
- ◎全国の書店、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどでの販売および直販
- ◎B6判・1色刷り（一部カラー）
- ◎無線綴じ、オフセット印刷
- ◎毎月発売日に読売新聞全国版（全5段）に出稿



PHPスペシャル
1998年7月創刊



PHPくらしラク〜る♪
2009年5月創刊



PHPからだスマイル
2018年12月創刊

PHP からだスマイル

- ・定価600円(税込)
- ・128ページ
- ・発行部数8万部

『PHP からだスマイル』は健康、家庭医学、食べ物、ダイエットなどについてのお役立ち情報を、専門家による解説でわかりやすく紹介する雑誌です。科学の世界は日進月歩で、健康・医療情報も日々新しくなっています。

『PHP からだスマイル』で、最新情報にアップデートして、健康、長寿、若さ、美しさを手に入れ、毎日の生活をより充実した楽しいものにしましょう。

記事はイラストや図解入りで読みやすく、どれもすぐに実践できるものばかりです。



● 人気の特集 ●

『老ける食べ物 VS. 若返る食べ物』
 『免疫力』で寿命は決まる！
 『姿勢と呼吸で10歳若返る！』
 『疲れ』をとって長生きする
 『ボケる人 VS. ボケない人』

PHP からだスマイル

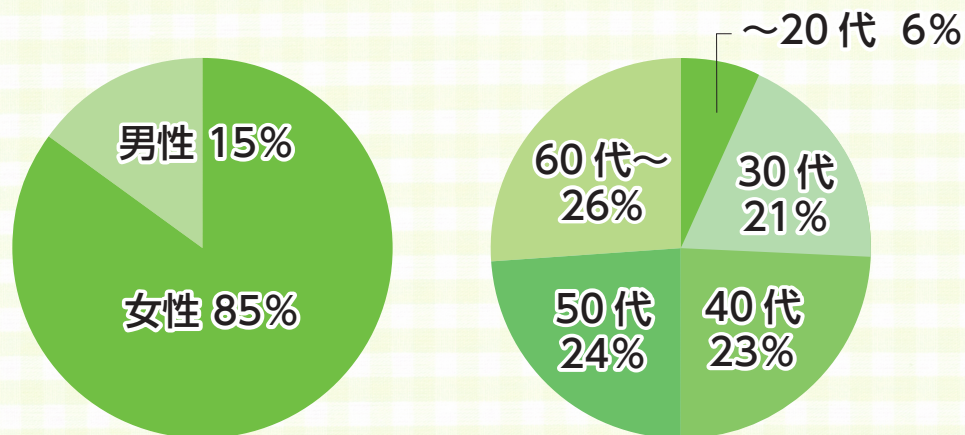
読者層

メイン読者

健康法、健康食品、アンチエイジング、
ダイエットなどに興味を持つ40～50
代の主婦が中心読者

おもな購入場所

書店、コンビニ、ドラッグストア、
スーパー etc.



読者の声

ハンディで軽いので電車
の中で読んでいます。

(45歳女性・主婦)

わが家の家庭の医学書で
頼もしい1冊。

(49歳女性・アルバイト)

イラストが豊富なので見
やすくていい。

(61歳女性・主婦)

創刊以来すべて保管しています。

(49歳女性・主婦)

多種多様な健康の知識が得られる。

(22歳男性・学生)

取り入れたい健康法がた
くさんありました。

(48歳女性・会社員)

何度も読み返したり、他
人に話したりしています。

(61歳女性・主婦)

病院の売店で購入。生活習慣をあら
ためるきっかけになりました。

(50歳女性・看護師)



PHP からだスマイル

增刊号

人気医師の全面監修によるワンテーマの増刊号を不定期で刊行し、健康・医療の最新情報を読者に届けています。

【漫画】 認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

気になる物忘れは、認知症のはじまり!?

物忘れが頻になるとはお幸運のサインさん。
あるあるネタで毎日楽しめる上りりやう。認知は及ぶつた!?

高橋陽子 (58歳)

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

【漫画】 認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

気になる物忘れは、認知症のはじまり!?

物忘れが頻になるとはお幸運のサインさん。
あるあるネタで毎日楽しめる上りりやう。認知は及ぶつた!?

高橋陽子 (58歳)

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症を治さず 病がひどい状態になる！

認知症、認知症を予防・改善する食事の摂り方

認知症のリスクを高める

「新型栄養失調」

現代人に不足しがちな栄養素

3
太田 ②

4 食物繊維

現代人は野菜不足、食物繊維不足の傾向が強く、不足する傾向があります。食物繊維は腸内環境を整え、腸運動を促す作用があります。

3 ビタミン・ミネラル

不足すると代謝機能がスムーズにできない。認知症のリスクを高める。不足すると代謝機能がスムーズにできない。認知症のリスクを高める。

2 良質な脂質

脳の中心はほとんど脂質でできている。認知症のリスクを高める。不足すると代謝機能がスムーズにできない。認知症のリスクを高める。

1 タンパク質

認知症のリスクを高める。不足すると代謝機能がスムーズにできない。認知症のリスクを高める。

認知症、認知症を予防・改善する食事の摂り方

主な認知症

アルツハイマー病

認知症の中で最も多い。脳の神経細胞が壊れて、記憶力が失われる。認知症の中で最も多い。脳の神経細胞が壊れて、記憶力が失われる。

血管性認知症

脳の血管が詰まることで、認知症になる。認知症の中で最も多い。脳の神経細胞が壊れて、記憶力が失われる。

認知症の種類

認知症の種類	割合
アルツハイマー型認知症	69%
血管性認知症	20%
混合型認知症	4%
その他	7%

認知症？どんな病気？

Column

認知症のリスクになる？

認知症のリスクになる？認知症のリスクになる？認知症のリスクになる？

27

タイアップ例

からだスマイル執筆陣による監修記事、シンポジウム・イベントの開催および誌面紹介などを行っています。

寒風酒って聞いたことあるけど……

どんな酒?
寒風酒は、地産の「寒風」酒造に、熟成したシシトウを漬けたものがメインです。このシシトウは、10月以降は寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

いつ飲むの?
寒風酒は、お芋や芋の料理と一緒に。寒風酒は、寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

どこで見えるの? 全国のスーパーやコンビニエンスストアで販売されています。また、通販でも販売されています。寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。 **お芋焼酎価格** 寒風酒の価格：1.5L 497円（税別）2.0L 647円（税別）3.0L 970円（税別） ※ 税別価格（2024年 4月1日現在）※ システィーナ・アール・エール ※ 各スーパー・コンビニエンスストアで販売されています。また、通販でも販売されています。

寒風酒の歴史
寒風酒は、地産の「寒風」酒造に、熟成したシシトウを漬けたものがメインです。このシシトウは、10月以降は寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

寒風酒の歴史
寒風酒は、地産の「寒風」酒造に、熟成したシシトウを漬けたものがメインです。このシシトウは、10月以降は寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

寒風酒の歴史
寒風酒は、地産の「寒風」酒造に、熟成したシシトウを漬けたものがメインです。このシシトウは、10月以降は寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

寒風酒の歴史
寒風酒は、地産の「寒風」酒造に、熟成したシシトウを漬けたものがメインです。このシシトウは、10月以降は寒風酒造の専売品で流通しています。寒風酒造は酒造で専売して、外へ流通はしていません。

夏の背筋の不調に 癒れ、夏バテの解消には 養命酒

養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

桜井電生 (漢方)

桜井電生は、漢方薬の専門家です。桜井電生は、漢方薬の専門家です。桜井電生は、漢方薬の専門家です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。養命酒は、夏の背筋の不調に癒れ、夏バテの解消に効果的です。

1分でできる 簡単体操 もう転ばない!

簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。

簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。

ひざやらの定番

ひざやらの定番は、ひざやらの定番です。ひざやらの定番は、ひざやらの定番です。ひざやらの定番は、ひざやらの定番です。

足が痛い

足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。

肩こり

肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。

ひざが痛い

ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。

肩こり

肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。

足が痛い

足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。

ひざが痛い

ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。ひざが痛いのは、ひざが痛いからです。

肩こり

肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。肩こりとは、肩こりです。

足が痛い

足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。足が痛いのは、足が痛いからです。

簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。簡単体操は、1分でできる簡単な体操です。

掲載料金

スペース	料金(円)	枠付サイズ(mm)	断切サイズ(mm)
表2	600,000	——	180×128
表3	500,000	——	180×128
表4*	700,000	——	164×121
4C 見開き	800,000	——	180×256
4C 1ページ	500,000	——	180×128
1C 見開き	350,000	——	180×256
1C 1ページ	200,000	——	180×128
1C ½ページ	120,000	150×50	——
はがき	900,000	——	148×100
制作料金(2P)	300,000	——	——

*表4はレギュラー広告のみ、年間でのご契約となります

お問い合わせ先

株式会社PHP研究所 メディアプロモーション部

TEL 03-3520-9628 MAIL koukoku@php.co.jp FAX 03-3520-9654

〒135-8137 東京都江東区豊洲5-6-52 NBFキャナルフロント