

〈健康特集〉

ストレスにうちかつ「不眠」克服講座

〈企画趣旨〉

3・11以降、原発、節電、熱中症、地震、放射能などの恐怖が、不況、年金問題に重なり、シニアにとってさまざまな不安が増加してきております。しかし、こんな時代だからこそ、メンタルバランスを整えて行きたいものです。健康を維持するための三大要素・食事・運動・睡眠の内、食事、運動に関しては多くの情報がありますが、睡眠に関してはまだまだ人々の意識、情報が少ないようです。そこで、夏の疲れが出る9月の時期だからこそ、睡眠力を上げて、こころも体も元気になる方法を提案します。

〈インタビュー〉

岡田尊司氏（医学博士） 著書『人はなぜ眠れないのか』（幻冬舎）
など

1. 企画ページ数 : 1 C 1 2 P (予定)

2. 広告掲載料金 : 1 C 1 P 200,000円
1 C 2 P 360,000円
4 C 1 P 500,000円
4 C 2 P 900,000円
※タイアップ制作費 300,000円 (見開き)

3. 申込締切 : 2011年7月15日 (金)

4. 入稿締切 : 2011年8月24日 (水)

【お問合せ】 PHP研究所広告本部
TEL.03-3239-6231 FAX.03-3239-6276