

「75歳の壁」を超える(仮)

CONTENTS

第1章 「私はこうして75歳の壁を超えた」

著名人11人が語るとっておきの秘訣

第2章 75歳の壁を乗り越える必須の16カ条 PART1

- ・脳卒中を防ぐ8つの食と3つ運動
- ・高血圧降圧剤の新常識
- ・腰痛は食事、座り方、ストレッチで変わる
- ・膝痛対策マニュアル
- ・70歳以上の10人に一人脊柱管狭窄症ガイド
- ・睡眠とトイレ
高齢者の不眠 5つの対策
夜中にトイレで起きない6つの掟

第3章 75歳の壁を乗り越える必須の16カ条 PART2

- ・眼 ・耳 ・歯 ・のど ・骨 ・腸 ・フレイル→運動
- ・高齢者うつ ・男の更年期 ・高齢者婚活 ・高齢者の資産

第4章 「壁を乗り越える食事」はこれだ

- ・高齢者の生命線1日80gタンパク質摂取術
- ・塩分制限・糖質制限

週刊文春MOOK

「75歳の壁」を超える(仮)

発売日:2022年11月29日(火)

判型:B5判(通常の週刊文春と同サイズ)

総ページ数:80P(予定)

定価:800円(予定)

発行部数:3万部(予定)

販路:全国書店・CVS

広告料金のご案内

スペース	金額	サイズ (mm)	
		天地	左右
表4	200万円	214	172
表2	160万円	257	182
表3	135万円	257	182
中面4C1P	150万円	257	182
中面1C1P	80万円	257	182

※表4のサイズについて



こちらの余白部分も
使用可能です

●タイアップ広告の制作費:1Pあたり30万円

●文春オンライン転載:タイアップの場合、80万円で「文春オンライン」に転載可能(2万PV保証)です。
詳しくはお問い合わせください。

タイアップ申込締切:10月13日(木)

純広告申込締切:10月20日(木)

原稿入稿締切:11月10日(木)

お問い合わせ:文藝春秋
メディア事業局「週刊文春」担当
☎03-3288-6163