

PVレポート 4月

全体月間PV	1,905,374
--------	-----------

全体月間UB	799,080
--------	---------

スマホ比率	53.29%
-------	--------

	PV	UB
ホーム	76,238	26,511
スポーツ・エクササイズ	129,978	68,794
ダイエット・食生活	102,711	48,183
からだケア	1,364,651	597,358
医療・予防	159,996	86,166

記事ランキング

走ると同程度の効果！「ファストウォーキング」が老いを防ぐ
父・慎太郎の死から1カ月余の母の旅立ち「親父の面倒を見に急いで行ったに違いない」
「睡眠は90分単位」は誤解、「浅い睡眠」も大事！…知っておきたい8つの新常識
セックスは体にいい？ 何歳までできる？ 素朴な疑問を聞いてみた
「悪い呼吸」が心身の不調や老化を加速する！
おなかを引っ込め、姿勢を若返らせる「ズボラ筋トレ」はこれ！
大人になり気づきやすい発達障害「ADHD」「ASD」の見極め方とは
「ズボラ筋トレ」で三日坊主にサラバ！ 下半身をラクラク鍛える
「なぜ口呼吸より鼻呼吸？」「深呼吸は体に悪い？」呼吸の常識をアップデート
睡眠時間が「6時間」では足りないこれだけの理由

メールマガジン配信数	215,752
------------	---------

日経BP 全サイト

月間PV	77,596,858
------	------------

月間UB	25,948,887
------	------------