

PVレポート 3月

全体月間PV	1,588,215
全体月間UB	634,723
スマホ比率	54.56%

	PV	UB
ホーム	56,677	13,997
スポーツ・エクササイズ	65,386	32,562
ダイエット・食生活	129,302	54,565
からだケア	989,097	429,824
医療・予防	271,286	129,677

記事ランキング

中高年が鍛えるべき「4つの筋肉」 一生動ける体の作り方
筋トレでよくある5つの誤解 健康長寿の近道は「ちよいトレ」
若返りの決め手「オートファジー」を高める食事・運動・生活習慣
筋トレは「1日1分」でよかった！ 時短でも速筋線維に効く方法は
要介護を遠ざけたいなら、中高年からの「ギアチェンジ」がカギ
糖化を防ぐ食品の「黄金トリオ」 食べ方次第で敵にも味方にも
「耳掃除はやっぱりNG？」「イヤホンは骨伝導がいい？」名医が回答！
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
早期発見は困難？「原発不明がん」 いきなりステージIVの診断も
高血圧対策として摂取量を増やしたい栄養素は？

メールマガジン配信数	230,113
------------	---------

日経BP 全サイト

月間PV	62,890,120
月間UB	21,239,639