

女性週刊誌  
27年連続  
実売 **No.1!**  
※ABC公査部数'98下期~'25年下期

第二弾

**2026年10月発売!!**

# 女性セブンプラスMOOK ご案内

株式会社小学館 メディアビジネス局

2026年6月



# 女性セブンプラスMOOK 第二弾！

女性が人生を豊かに、そして健康に生き抜くための手引書に

『女性セブンプラスMOOK』は2025年秋に『女性セブン』発の実用ムックとしてスタートし、早くもご好評をいただいております。

27年にわたり女性週刊誌実売NO.1を独走中の『女性セブン』から、特に反響の大きかったテーマをピックアップし、わかりやすくまとめています。

本誌はもとより、最新情報をお届けするニュースサイト『女性セブンプラス』のほか、SNSや会員組織と、互いに連携を深めながらマルチに発信できる“**唯一無二の媒体**”として、より進化を続けています。

そして新たに加わったMOOKも含めて、ミドル・シニア世代に役立つ情報を“**どこよりも詳しく・正確に伝える**”ことをモットーにお届けしてまいります。ぜひ、ご期待ください。

小学館 女性セブンプラスMOOK編集長 堀米紫



# 『女性セブンプラス』MOOK第2弾 「すごい睡眠大全」 (仮) 企画内容

先進国の中で「最も睡眠時間が短い」といわれる日本。夜はぐっすり眠れず、昼間は睡魔と闘う——。そんな現代人に共通する悩みに“快答”します！

※企画イメージ。『女性セブン』掲載分より



## <刊行概要>

発売予定日：2026年10月8日(木)

仕様：A4版 並製 アジロ綴じ 右開き  
約80ページ オールカラー

予価：1,300円(税込)

発行部数：8,000~10,000部(予定)

※企画内容および刊行概要は現時点(2026年3月現在)のものです。  
企画内容および刊行概要は予告なく変更される場合がございます。  
ご了承ください。

※ご希望のテーマに合わせた一冊買い取りタイアップも可能です。

## 第1章 なぜ眠れない? 「現代人と睡眠」

- ・現代人が抱える睡眠負債の大問題
- ・50才からの眠りの悩みに迫る
- ・ボケる睡眠・ボケない睡眠
- ・あなたの脳を壊す「スマホ不眠」

## 第2章 思い込みが危ない「睡眠のウソと新常識」

- ・「睡眠の疑問」に名医が回答
- ・いまずぐ改善「睡眠ウソ知識」
- ・眠れる人の「睡眠ルーティン」
- ・睡眠力を高める「最強食品」

## 第3章 「朝活」でできる! 睡眠革命

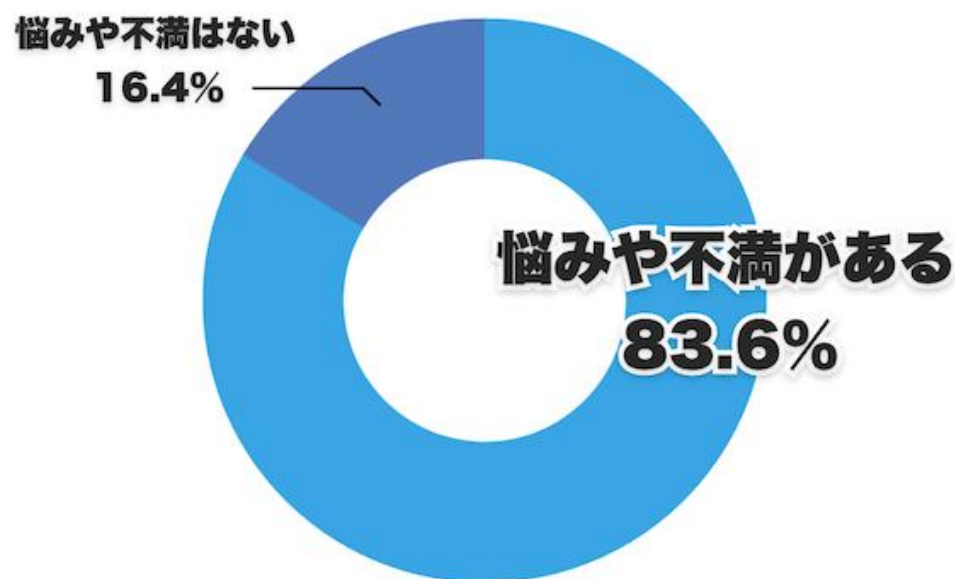
- ・人生を変える朝の習慣
- ・やってはいけない「寝起き習慣」
- ・名医が快答! 「すっきり目覚め術」
- ・元気なあの子の「眠れる朝ごはん」

## 第4章 健康睡眠を生み出すメソッド&テック

- ・「左向き」と「寝返り」でぐっすり
- ・体と脳に効く「極上の昼寝」メソッド
- ・女性のための「眠りの質」向上グッズ
- ・眠れる寝具を考える—まくらとマットレス

# 女性セブン読者層は、睡眠に関してなんらかの悩みを抱える人が多数！

『女性セブン』で30代～50代の女性を中心としたアンケートを実施したところ、睡眠に対して「悩みや不満がある」人が83.6%と大多数を占める結果となりました。



## 調査方法

- ・ 調査期間：2022年6月10日～6月13日
- ・ 調査対象：全国の『女性セブン』読者
- ・ 調査機関：自社調査
- ・ 有効回答数：3,492名（女性3,203名 | 男性287名）
- ・ 調査方法：女性セブン読者会員組織『女性セブン倶楽部』メールマガジン経由でのアンケート結果

# 女性セブンプラスMOOK メディアパワー

女性セブンプラスMOOKだけでなく、SNSやWEBでの拡散も実施できるため、ミドル・シニア世代の女性に対して圧倒的にコスパ良くリーチ可能です！

## 女性セブンプラスMOOK

発行部数：  
8,000~10,000(予定)

## 女性セブンプラス



PV数：82,182,246  
UU数：7,498,723  
※2026年1月時点  
(Google analytics)

## SNS



X：  
女性セブンフォロワー：151,756



Instagram：  
女性セブンフォロワー：約18,000

## 読者組織



女性セブン倶楽部：約50,000

NEWS!

# kufura by 女性セブンプラス



暮らしの工夫を発信する  
Instagramメディア



フォロワー数  
**38.8万人**

「kufura」と、「女性セブンプラス」編集部との連携がスタート！約39万フォロワーにリーチ可能になりました。

多数のタイアップ実績で培った広告企画・制作のノウハウを活かし、商材の魅力をお伝えします。  
料理・収納・家電など幅広い投稿で、暮らし・美容・育児関連商材に効果的です。

### ▶投稿ジャンル



料理



リビング/収納



掃除



家電



住宅



車/おでかけ

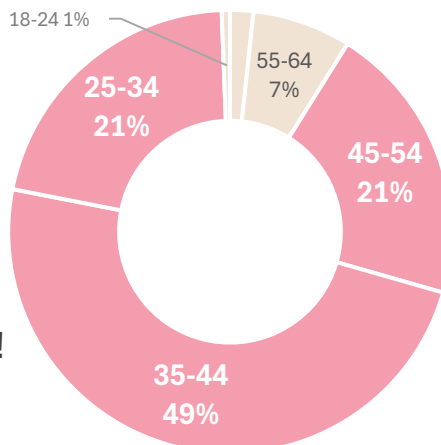


資産形成

### ▶年齢

25～44歳が  
**約70%**

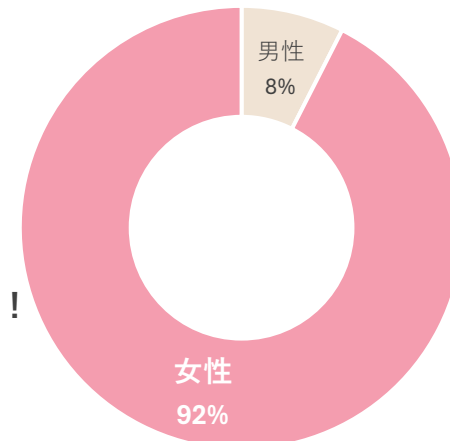
家計・子育て  
世代に効果的に  
リーチできます！



### ▶男女

女性比率が  
**92%**

暮らし・美容・  
育児商材に最適！



# 「女性セブン」 ユーザープロフィール

性別



女性 / **91%** (平均は47才)

世帯年収



2人に1人が**500万円以上**

金融資産



3人に1人が**1000万円以上**

自家用車



**所有率は7割、**  
その半数が軽自動車

体の悩み



**老眼・関節痛・頻尿**  
加齢に伴う不調が目立つ

資産運用



4人に1人が**新NISA**

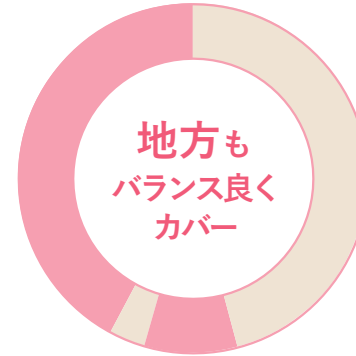
# 基本属性

## 年齢



10～19才	0.1%
20～29才	5.4%
30～39才	19.0%
40～49才	27.6%
50～59才	29.6%
60～69才	14.9%
70～79才	3.0%
80～89才	0.4%

## 居住地



東京都	13.4%
神奈川県	7.8%
埼玉県	5.7%
千葉県	4.6%
大阪府	8.2%
愛知県	6.3%
北海道	4.3%
兵庫県	4.3%
福岡県	3.2%
静岡県	2.6%
その他	39.6%

## 職業



会社員	33.4%
パート・アルバイト・フリーター	24.9%
専業主婦・専業主夫	21.1%
自営業	6.9%
公務員	3.5%
その他	8.1%

## 住居



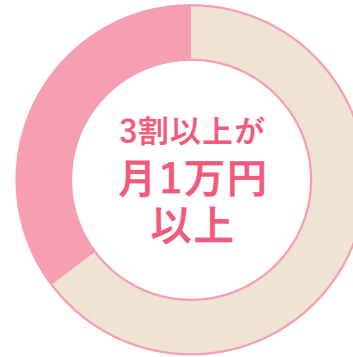
持ち家(一戸建て)	53.6%
持ち家(マンションなど集合住宅)	14.6%
賃貸(一戸建て)	4.2%
賃貸(マンション、アパート、社宅などの集合住宅)	27.1%
その他	0.6%

## 金融資産



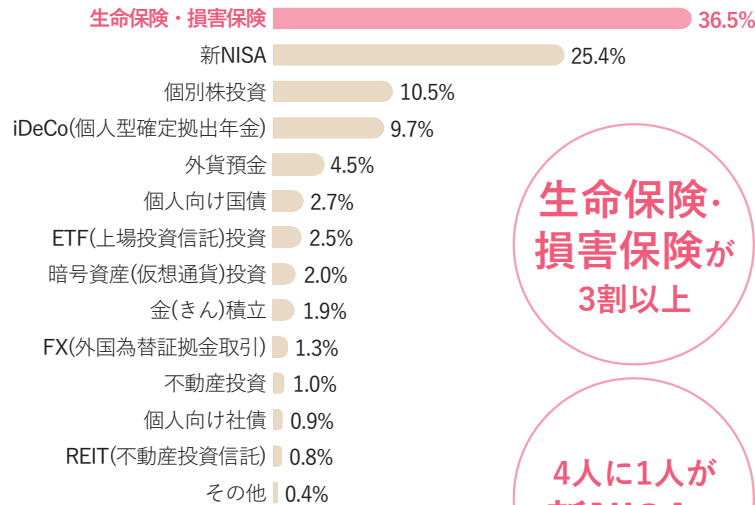
300万円未満	35.3%
300万円以上500万円未満	11.9%
500万円以上1000万円未満	17.9%
1000万円以上2000万円未満	15.4%
2000万円以上5000万円未満	13.5%
5000万円以上1億円未満	4.0%
1億円以上	2.2%

## 毎月、資産運用にまわす金額



運用していない	47.7%
3000円未満	7.9%
3000円以上5000円未満	4.5%
5000円以上1万円未満	7.1%
1万円以上2万円未満	10.5%
2万円以上5万円未満	12.2%
5万円以上10万円未満	5.5%
10万円以上	4.6%

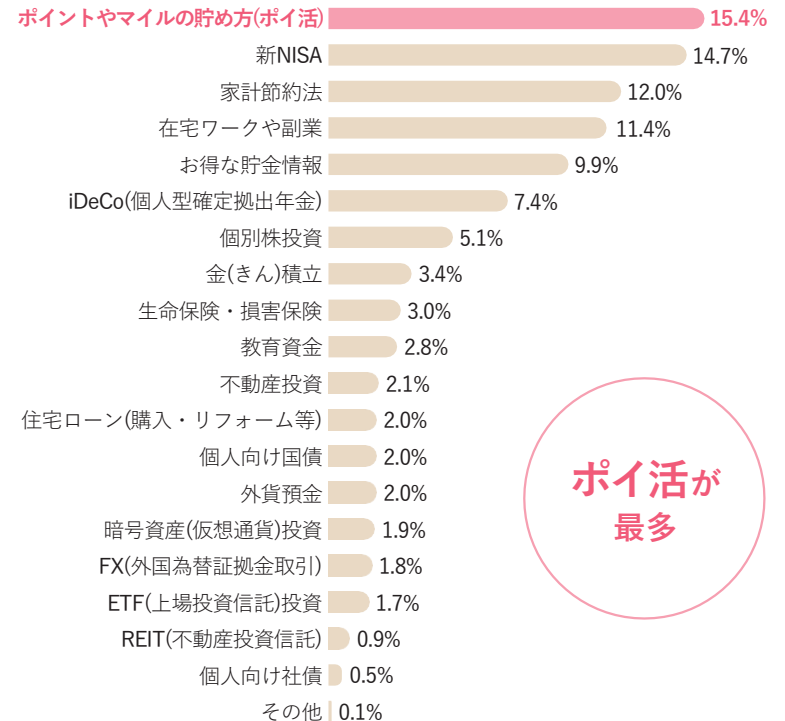
## 現在の資産運用



生命保険・損害保険が3割以上

4人に1人が新NISAも

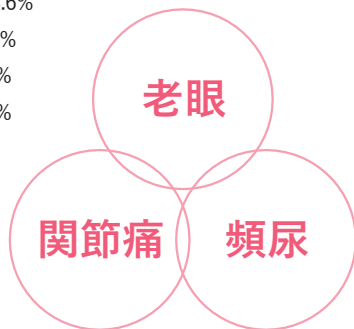
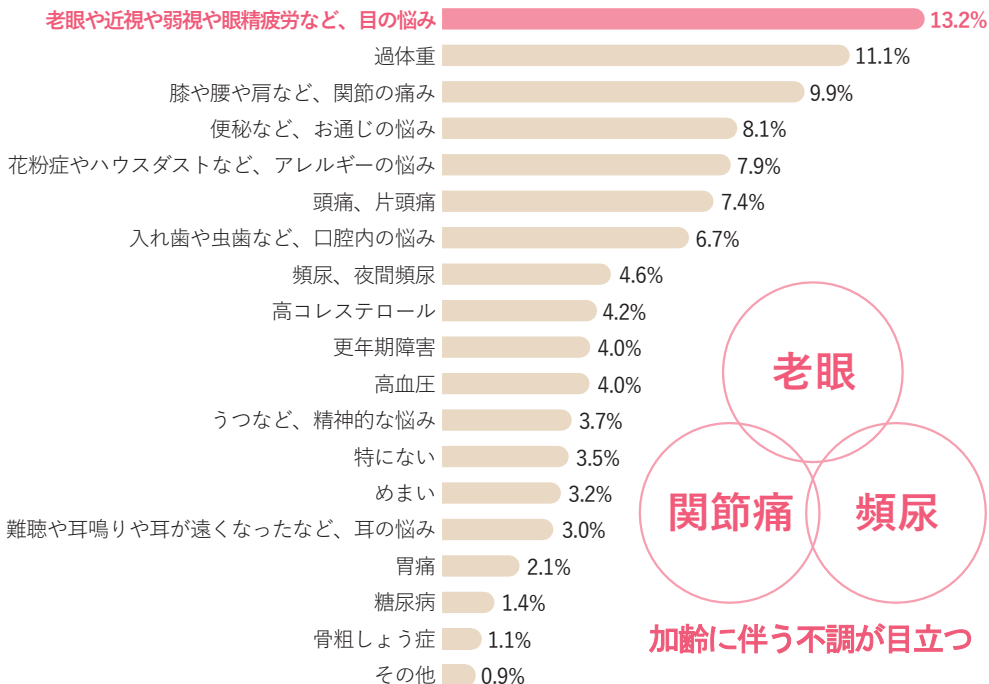
## お金に関して今後取り組みたいこと



ポイ活が最多

# カラダ・健康

## 体の不調・悩み



加齢に伴う不調が目立つ

# 美容整形

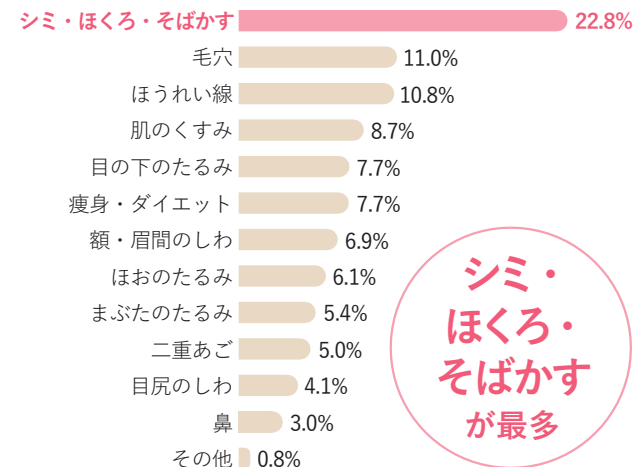
## 興味



ある 42.9%    ない 57.1%

施術の予算は5人に1人が10万円以上

## したい部分

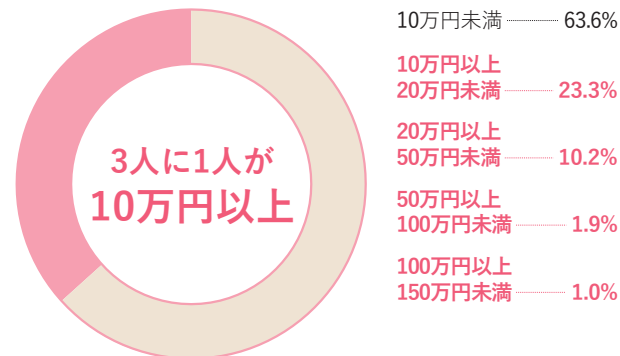


# 旅行

## 頻度



## 予算



# スタンダードタイアッププラン

『女性セブン』の編集力を活かして記事制作する最も一般的なプラン  
 商材や企画に合わせたタレント、識者のキャスティングについてもご相談ください。

**大好評特別パッケージ**  
**定価の20%OFF以上!!**  
**G 250万円**  
~~G315万円 (税別)~~

内容	<b>4C2P タイアップ掲載</b> ※掲載位置はお任せください
料金	<b>¥2,500,000(グロス)</b> <del>¥3,150,000(グロス)</del> (内訳：掲載料金G240万円 制作費 G75万円)

本誌タイアップ4C2P



- ※著名人アサイン可能。アサイン費要事前相談。
- ※タイアップにはクライアント様名表記が入ります。
- ※上記は消費税を含まない、グロス提供価格となります。
- ※掲載期間中の競合排除は行いません。あらかじめご了承ください。



# WEB『女性セブンプラス』 転載プラン

大好評特別パッケージ  
**定価の20%OFF以上!!**  
**G 300万円**  
 —G385万円(税別) —

P11のスタンダードタイアップと、WEB版の『女性セブンプラス』への転載がセットになったお得なプランです。

保証PV	<b>15,000PV保証</b>
料金	<b>¥3,000,000(グロス)</b> <del>¥3,850,000(グロス)</del>
実施内容	①『女性セブンプラス』MOOK本誌4C2Pタイアップ ②『女性セブンプラス』に①の記事を転載(15,000PV保証)
レポート項目	PV数(日別・合計)・UU数(日別・合計)・セッション数・ リンククリック数(日別・合計)・CTR(日別・合計)・平均 エンゲージメント時間・平均セッション継続時間・読了数・ 読了率
期間	30日間(記事はアーカイブとして残ります)
誘導	誘導期間: 14~30日 レコメンドエンジン欄など ※誘導枠は編集部で任意で設定させていただきます。
記事公開日	平日任意

- 【注意事項】
- ※P11「スタンダードタイアッププラン」実施が条件となります。
  - ※リタゲタグ設置可能(1タグあたり追加料金G100,000円)。
  - ※二次利用可(1転載につきG100,000円~1年間)。ただし著名人起用の場合は、要ご相談。
  - ※著名人アサイン可能。アサイン費要事前相談。
  - ※記事上部に「PRマーク」が設置されます。
  - ※上記は消費税を含まない、グロス提供価格となります。
  - ※掲載期間中の競合排除は行いません。あらかじめご了承ください。
  - ※誘導枠は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※サイトデザイン・レイアウトは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※記事は全てアーカイブされます。
  - ※記事最下部へクライアント様名表記が入ります。
  - ※PV消化の進捗状況等によっては外部から誘導をさせていただく場合がございます。

本誌タイアップ4C2P



女性セブンプラス  
**転載!**



女性セブンプラスとは…

『女性セブン』のWEB版として2024年7月にローンチされた最新メディアです。  
 『女性セブン』の取材力を活かした芸能スクープ記事から、読者に大人気の料理レシピや健康情報、お得なマネー情報や旅行情報まで網羅。  
 ミドル・シニア世代の女性に圧倒的なリーチ数を誇ります!  
 PV数 82,182,246  
 UU数 7,498,723  
 ※2026年1月実績(Google analytics)



# 『kufura』 リール動画制作セットプラン

大好評特別パッケージ  
定価の20%OFF以上!!

**G 350万円**

—G435万円(税別)—

P11のスタンダードタイアップと、  
『kufura』のリール動画制作がセットになったお得なプランです。

保証再生回数	<b>80,000回再生想定</b> *オーガニック投稿とAD配信の合計再生数(AD配信面：リール&IGS)
料金	<b>¥3,500,000(グロス)</b> <del>¥4,350,000(グロス)</del>
実施内容	①『女性セブンプラス』MOOK本誌4C2Pタイアップ ②『kufura』のリール動画制作・投稿(80,000回再生想定)
レポート項目	再生回数、いいね数、保存数
配信日	平日任意

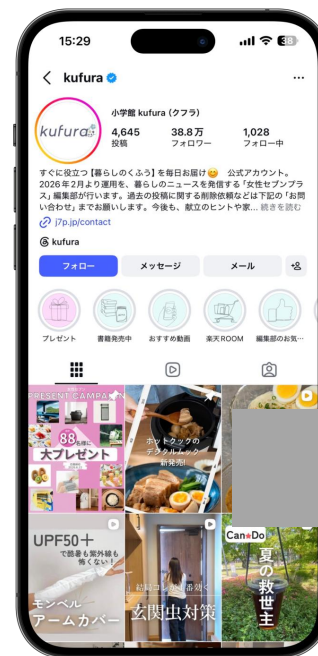


本誌タイアップ  
4C2P

+

**【注意事項】**

- ※P11「スタンダードタイアッププラン」実施が条件となります。
- ※二次利用可(G300,000円~/3ヶ月)。ただし著名人起用の場合は、要ご相談。
- ※著名人アサイン可能。アサイン費要事前相談。
- ※上記は消費税を含まない、グロス提供価格となります。
- ※掲載期間中の競合排除は行いません。あらかじめご了承ください。
- ※投稿時間は編集部にご一任ください。
- ※ご指定のハッシュタグ1つ、ご指定のアカウント1つを設定させていただきます。
- ※ハッシュタグについては、ご指定のものに加え、編集部が任意で追加させていただきます。



リール動画制作

# リーチMAXプラン

P11のスタンダードタイアップと、WEB版の『女性セブンプラス』への転載 + 『kufura』のリーチ動画制作がセットになったお得なプランです。さらに製作したリーチ動画は『女性セブン』のInstagramでも投稿いたします。

大好評特別パッケージ  
定価の20%OFF以上!!

**G 400万円**

~~G505万円~~ (税別)

保証PV/ 保証再生回数	<b>15,000PV保証/100,000回再生想定</b> *オーガニック投稿とAD配信の合計再生数(AD配信面：リール&IGS)
料金	<b>¥4,000,000(グロス)</b> <del>¥5,050,000(グロス)</del>
実施内容	①『女性セブンプラス』MOOK本誌4C2Pタイアップ ②『女性セブンプラス』に①の記事を転載(15,000PV保証) ③『kufura』のリーチ動画制作 『女性セブン』のInstagramで共同投稿(100,000回再生想定)
レポート項目	女性セブンプラス：PV数(日別・合計)・UU数(日別・合計)・セッション数・リンククリック数(日別・合計)・CTR(日別・合計)・平均エンゲージメント時間・平均セッション継続時間・読了数・読了率 kufura：再生回数、いいね数、保存数
期間 (女性セブンプラス)	30日間(記事はアーカイブとして残ります)
誘導 (女性セブンプラス)	誘導期間：14~30日 レコメンドエンジン欄など ※誘導枠は編集部で任意で設定させていただきます。
記事公開日/配信日	平日任意

- 【注意事項】
- ※P11「スタンダードタイアッププラン」実施が条件となります。
  - ※リタゲタグ設置可能(1タグあたり追加料金G100,000円)
  - ※二次利用可(女性セブンプラス：G100,000円~/1年間、Kufura：G300,000円~/3ヶ月間)  
ただし著名人起用の場合は、要ご相談。
  - ※著名人アサイン可能。アサイン費要事前相談。
  - ※記事上部に「PRマーク」が設置されます。
  - ※上記は消費税を含まない、グロス提供価格となります。
  - ※掲載期間中の競合排除は行いません。あらかじめご了承ください。
  - ※誘導枠は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※サイトデザイン・レイアウトは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※記事は全てアーカイブされます。
  - ※記事最下部ヘクライアント様名表記が入ります。
  - ※PV消化の進捗状況等によっては外部から誘導をさせていただく場合がございます。
  - ※投稿時間は編集部にご一任ください。
  - ※ご指定のハッシュタグ1つ、ご指定のアカウント1つを設定させていただきます。
  - ※ハッシュタグについては、ご指定のものに加え、編集部が任意で追加させていただきます。



本誌タイアップ4C2P



女性セブンプラス

WEB転載

+



リーチ制作

+



共同投稿



# 『女性セブン倶楽部』メルマガ配信プラン

『女性セブン倶楽部』約5万名に1回メルマガをお送りします。  
商品やサービスの告知、モニター募集等にご活用可能です。

大好評特別パッケージ  
定価の20%以上OFF!!

**G 280万円**  
~~G355万円 (税別)~~

料金	<p><b>¥ 2,800,000(グロス)</b> <del>¥3,550,000(グロス)</del></p>
実施内容	<p>① 『女性セブンプラス』MOOK本誌4C2Pタイアップ ② 「女性セブン倶楽部」メルマガ配信 (約5万通) +アンケート5問 ③ ②に含まれる5つの質問の回答を含んだレポートを 後日提出</p>
メルマガ配信日	平日任意



配信

## 女性セブン倶楽部とは…

約5万人が登録する『女性セブン』読者による登録無料の会員クラブです。  
メールマガジンの開封率は25~30%と、マーケティング市場でも群を抜いて高く、アンケートへの回答のほか、本誌の変身企画やチャレンジ企画へのご応募、イベントへの出席など、積極的に参加されるアクティブ会員が多いのが特徴です。  
また、話題の商品や新製品が当たる、会員限定の豪華プレゼント企画など、特典も充実。会員から大好評のこのプレゼント企画は、クライアントのみなさまにとっては製品をユーザーに直接プレゼンできる、またとないチャンスでもあります。  
利用された企業様からは、おかげさまでリピートのご依頼を多くいただいています。



- 【注意事項】
- ※P11「スタンダードタイアッププラン」実施が条件となります。
  - ※記事上部に「PRマーク」が設置されます。
  - ※上記は消費税を含まない、グロス提供価格となります。
  - ※記事最下部へクライアント様表記が入ります。
  - ※任意の質問を5問掲載可能ですが、読者へのプレゼントのご提供をお願いいたします。
  - ※後日、レポートを提出する際に、5つの質問に対する答えを個人が特定できないよう加工し、統計情報としてご提出させていただきます。

# 女性セブンプラスMOOK 抜き刷りプラン

MOOKタイアップを流用した「抜き刷り」をオプションプランとしてご用意。  
クライアント様イメージアップのための資料や、新聞の折り込み広告などの  
営業ツールとしてご活用いただけます。

1000部  
**N37万円**(制作費込)

店頭に置いたり営業ツールでも大活躍！  
会社のイメージアップ&リクルート活動に！！  
そのまま新聞折り込みにも流用可能！！

事例：本田技研工業株式会社様

P4(表4)



P3



P2



P1(表紙)



- P1(表紙) : MOOKロゴ、タイトル文字、イラスト・写真等で構成。デザインは編集部で作成させていただきます。
- P2~P3 : MOOKタイアップ2ページ分をそのまま転載
- P4(表4) : クライアント様支給の純広告(社名、ロゴのみでも可)を掲載いたします。

実施料金 1,000部 N370,000円~(制作費込)  
 ※上記は消費税を含まない、ネット提供価格となります。  
 ※希望部数によって都度御見積となります。

※ P11「スタンダードタイアッププラン」実施が条件となります。  
 ※左記金額には制作費のほか、2次使用料も含んでおります。  
 ※首都圏1箇所への納品料金含む。複数箇所への納品を御希望の場合は、別途御見積。  
 ※上記金額はタイアップに芸能人および著名人等起用無しの場合の料金となります。芸能人および著名人起用の場合は別途御見積。

# タイアップ・純広進行スケジュール

## ＜スタンダードタイアップ進行＞

申込み締切	: 7月31日(金)
オリエン	: 8月6日(木)まで
コンテ提出	: 8月17日(月)
コンテ戻し	: 8月20日(木)
取材・撮影	: 8月26日(水) まで
初校PDF提出	: 9月2日(水)
初校PDF戻し	: 9月8日(火)
PDF提出・入稿	: 9月10日(木)
色校正紙提出	: 9月14日(月)
色校正紙お戻し・校了	: 9月16日(水)

## ＜純広＞

申込み締切 : 8月31日(月)  
広告入稿締切 : 9月14日(月)

## ＜WEB『女性セブンプラス』転載プラン＞

申込み締切 : 8月31日(月)  
※進行スケジュールについては別途要事前相談。

## ＜『kufura』リール動画制作セットプラン＞

申込み締切 : 8月10日(月)  
※進行スケジュールについては別途要事前相談。

## ＜リーチMAXプラン＞

申込み締切 : 8月10日(月)  
※進行スケジュールについては別途要事前相談。

## ＜『女性セブン倶楽部』メルマガ配信プラン＞

申込み締切 : 8月31日(月)  
※進行スケジュールについては別途要事前相談。

## ＜抜き刷りプラン＞

申込み締切 : 8月31日(月)  
※進行スケジュールについては別途要事前相談。  
※本誌タイアップ進行優先のため  
クライアント様お届けは本誌校了後、順次となりますのでご了承ください。

## 料金表・原稿サイズ

掲載面	スペース	料金	原稿サイズ(仕上がりサイズ)
表4	1ページ	¥1,500,000(グロス)	天地242mm×左右210mm
表2※見開き	2ページ	¥2,600,000(グロス)	天地297mm×左右420mm
表2※シングル	1ページ	¥1,300,000(グロス)	天地297mm×左右210mm
表3	1ページ	¥1,200,000(グロス)	天地297mm×左右210mm
中面(4C)	1ページ	¥1,200,000(グロス)	天地297mm×左右210mm

※表2はクライアント様御要望により、見開き2ページでもシングル1ページでもご活用可能です。  
ただし、先着お申込み1社様のみ掲載可となります。

## 刊行概要

発売予定日：2026年10月8日(木)

仕様：A4版 並製 アジロ綴じ 右開き  
約80ページ オールカラー

予価：1,300円(税込)

発行部数：8,000～10,000部(予定)

※刊行概要は現時点(2026年6月現在)のものです。  
刊行概要は予告なく変更される場合がございます。  
ご了承ください。

# 今後の女性セブンプラスMOOK刊行スケジュール

【今後も以下のようなMOOKを準備中！】

簡単トレーニング、靴選び・・・元気なあの人がやっているコト  
**一生歩ける「股関節とひざ」**（仮）

一人でも快適な老後を生きるための〈必携〉読本！  
**女性のための「得する」離婚大全**（仮）

スマホの脅威に立ち向かえ！  
**100年使える「目と耳」大全**（仮）

※企画内容および発売日は現時点（2026年6月現在）のものです。企画内容および発売日は予告なく変更される場合がございます。  
※ご希望のテーマに合わせた一冊買い取りタイアップも可能です。

## ◆お問い合わせ先◆

小学館メディアビジネス局 第二メディア営業室

石橋 嘉仁

電話：03-3230-5364

e-mail: [ishiba69@mail.shogakukan.co.jp](mailto:ishiba69@mail.shogakukan.co.jp)

※または、御社営業担当者までお尋ねください。