

# 155万部の「超基本」シリーズ

売れているにはワケがあります!

累計

## 売れ筋ランキング

- 1位 睡眠の超基本
  - 2位 ひとり暮らしの超基本
  - 3位 投資の超基本
  - 4位 お金の超基本
  - 5位 相続・贈与の超基本
  - 6位 防災の超基本
- ※2024年1月～2025年1月までのASA調べ

## 快眠法の前に 今さら聞けない 睡眠の超基本

快眠のための「私の睡眠記入シート」付き



「睡眠の質を上げる方法など、睡眠の知識を広く学べる」  
「イラストや柳沢教授のアドバイスがわかりやすい」

- 主な内容
- 認知症やダイエットにも眠りは深く関係?
  - 夜中のトイレがストレス?
  - 睡眠時無呼吸症候群とは
  - いびきは要注意……ほか
- 長時間眠れない
- 定価1,540円(税込)



柳沢正史 監修

メディア露出多数!!

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIS) 機構長・教授

## 2 お金・衣食住・防犯が全てわかる 今さら聞けない ひとり暮らしの超基本

阿古真理 著 ■定価1,540円(税込)

最低限そろえたいアイテム50早見表付き

「防犯、お金、掃除、洗濯、料理、整理収納など、ひとり暮らしについて幅広く情報がのっていた」  
「新生活をはじめる人にプレゼントしてもいい」  
「ひとり暮らしをすることになり、とても役に立ちました。面倒な事も解決できました」



## 3 株・投資信託・iDeCo・NISAがわかる 今さら聞けない 投資の超基本

泉美智子 著 奥村彰太郎 監修 ■定価1,430円(税込)

「今まで読んだ中で一番わかりやすい!」  
「投資は難しいというイメージを覆してくれました」



## 4 改訂新版 節約・貯蓄・投資の前に 今さら聞けない お金の超基本

泉美智子 監修 坂本綾子 著 ■定価1,430円(税込)

「将来について深く考えるきっかけになりました」  
「図や表がたくさん! お金の辞書みたいな本」



## 5 生前と死後の手続きがきちんとわかる 今さら聞けない 相続・贈与の超基本

古尾谷裕昭 監修 ■定価1,540円(税込)

「相続する側、される側、両方に役に立つ」  
「初心者向け、エンディングノート練習ドリルが便利」



## 6 地震・津波・台風・猛暑・豪雪etc. から命を守る 今さら聞けない 防災の超基本

永田宏和 監修 ■定価1,540円(税込)

「キッチンと備えておいたら、読むべきです」  
「避難バッグの中に入れておいたほうが良い」



### 7 トレーニング・ダイエットの前に 人体の超基本

■定価1,540円(税込)

### 8 ドラマ・文学・K-POPがもっとわかる 現代韓国の超基本

■定価1,540円(税込)

### 9 転職の前に知っておきたい正しい辞め方 転職・退職の超基本

■定価1,540円(税込)

### 10 やるべきことがすぐわかる SDGsの超基本

■定価1,540円(税込)

### 11 ミクロ・マクロの前に 行動経済学の超基本

■定価1,540円(税込)

### 12 時短・効率化の前に 時間の超基本

■定価1,430円(税込)

### 13 最新 ビジネスマナーと仕事の超基本

■定価1,430円(税込)

お手元まで当店がお届けします。お申し込みは当店スタッフへ直接、またはお電話でどうぞ。(電話番号は新聞購読料領収書をご覧ください)

※お客様の住所・氏名などの個人情報は、この商品をお届けするために当店で利用させていただきます。あらかじめご了承のうえ、ご記入ください。

お申込書

1 睡眠の超基本	部	2 ひとり暮らしの超基本	部	3 投資の超基本	部	4 改訂新版 お金の超基本	部	5 相続・贈与の超基本	部	6 防災の超基本	部	7 人体の超基本	部	8 現代韓国の超基本	部	9 転職・退職の超基本	部	10 SDGsの超基本	部	11 行動経済学の超基本	部	12 時間の超基本	部	13 仕事の超基本	部
申し込みます。																									

おなまえ \_\_\_\_\_ おところ 〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_