

「**きょうの健康**」 <http://www.nhk.or.jp/kenko/> （テキストが市販されています）  
**NHK教育テレビ**（月）～（木）午後8：30～8：45  
 （再放送）翌週（月）～（木）午後1：35～1：50  
 「**先どり きょうの健康**」 **NHK総合テレビ**（金）午前10：40～10：55  
 （再放送）（土）午前4：15～4：30  
 （翌週の月～木の4本の放送のうち1本が放送されます。）

金・土	月	火	水	木
11/20・21	11/23	11/24	11/25	11/26
<b>先どり</b>	メディカルジャーナル	おいしく食べる！ 摂食えん下障害対策	これって月経異常？	運動で健康
月経異常	補助人工心臓 最前線			太極拳で足腰を鍛えよう
11/27・28	11/30	1	2	3
<b>先どり</b>	あなたの目、大丈夫？			
目の働き	目の働きは？	眼精疲労対策	緑内障対策	白内障対策
4・5	7	8	9	10
<b>先どり</b>	骨を強くしよう			
骨	骨粗しょう症とは？	検査と薬	骨太運動と転倒予防	骨太食事術
11・12	14	15	16	17
<b>先どり</b>	ストレスと腹痛・下痢・便秘			食で健康
過敏性腸症候群	過敏性腸症候群とは？	過敏性腸症候群の治療	冬の皮膚の乾燥対策	冬野菜たっぷり常備菜
18・19	21	22	23	24
<b>先どり</b>	(アンコール) しっかり治そう アトピー性皮膚炎		(アンコール) 慢性副鼻腔炎	
アトピー性皮膚炎	皮膚バリアを強くする	ステロイドの疑問解決	3つのタイプ	3つの治療法
25・26	28	29	30	
<b>先どり</b>	(アンコール) 全身が痛い！ 線維筋痛症	(アンコール) 早めに対処 帯状疱疹	(アンコール) 口臭が 気になるとき	
不整脈				

**チョイス@病気になったとき**

NHK教育テレビ 毎週土曜日 午後8：00～8：44  
 （再放送）翌週金曜日 午後0：00～0：44

- 11/21 家で最期を迎えたいとき
- 11/28 あなどれない扁桃炎
- 12/5 痔の悩み
- 12/12 まとめスペシャル 解決！耳と鼻のトラブル
- 12/19 (アンコール) どう対処？ 前立腺がん
- 12/26