

「**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            |
|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| 12/18・19   | 12/21                               | 12/22                             | 12/23                             | 12/24        |
| <b>先どり</b> | <b>（アンコール）<br/>しっかり治そう アトピー性皮膚炎</b> |                                   | <b>（アンコール）<br/>慢性副鼻腔炎</b>         |              |
| アトピー       | 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       |
| 12/25・26   | 12/28                               | 12/29                             | 12/30                             |              |
| <b>先どり</b> | <b>（アンコール）<br/>全身が痛い！<br/>線維筋痛症</b> | <b>（アンコール）<br/>早めに対処<br/>帯状疱疹</b> | <b>（アンコール）<br/>口臭が<br/>気になるとき</b> |              |
| 不整脈        | 4                                   | 5                                 | 6                                 | 7            |
| <b>先どり</b> | <b>不整脈 最新情報</b>                     |                                   |                                   |              |
| （休止）       | タイプを知ろう                             | 突然死につながる<br>心室細動                  | 心房細動を<br>見逃すな！                    | 心房細動を治す      |
| 8・9        | 11                                  | 12                                | 13                                | 14           |
| <b>先どり</b> | <b>睡眠の悩み これで解決</b>                  |                                   |                                   |              |
| 睡眠の悩み      | 朝型に切り替えよう                           | 寝床にしがみつかない                        | 睡眠薬を正しく使う                         | 高齢者の不眠対策     |
| 15・16      | 18                                  | 19                                | 20                                | 21           |
| <b>先どり</b> | <b>子どもの発達障害 徹底解説</b>                |                                   |                                   | <b>食で健康</b>  |
| 発達障害       | 自閉症スペクトラム                           | 注意欠陥・多動性障害                        | 学習障害                              | 雑穀を使いこなす     |
| 22・23      | 25                                  | 26                                | 27                                | 28           |
| <b>先どり</b> | メディカルジャーナル                          | 足首の痛み<br>変形性足関節症                  | どう考える？<br>乳がんの薬物療法                | <b>運動で健康</b> |
| 乳がん        | （未定）                                |                                   |                                   | 握力と腕力を強くしたい  |

**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

- 12/19 （アンコール） どう対処？ 前立腺がん
- 12/26 まとめスペシャル 健康寿命をのばせ！
- 1/2 （休止）
- 1/9 糖尿病予備群と言われたら
- 1/16 気になる 乳幼児の発熱
- 1/23 手荒れの悩み
- 1/30

12月27日現在、1月30日の予定は発表されていません。わかり次第、追加します。