

「**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
先どり	（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	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	
先どり	（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				
	4	5	6	7
先どり	不整脈 最新情報			
（休止）	タイプを知ろう	突然死につながる 心室細動	心房細動を 見逃すな！	心房細動を治す
8・9	11	12	13	14
先どり	睡眠の悩み これで解決			
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
先どり	子どもの発達障害 徹底解説			食で健康
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
先どり	メディカルジャーナル	足首の痛み 変形性足関節症	どう考える？ 乳がんの薬物療法	運動で健康
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。