

「**きょうの健康**」（テキストが市販されています） <http://www.nhk.or.jp/kenko/>
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
10/13・14	10/16	10/17	10/18	10/19
先どり	体操で健康		インフルエンザ 予防情報	賢い患者の心得 大切な人が 認知症になったら
ヨガ	ヨガ	太極拳		
10/20・21	10/23	10/24	10/25	10/26
先どり	（アンコール）今さら聞けない！ 歯と口の健康情報			
歯周病	歯周病	虫歯	口内炎	ドライマウス
10/27・28	10/30	10/31	1	2
先どり	心臓を守る！ 狭心症・心筋梗塞対策			
心臓を守る	早期発見	薬の効果	カテーテル治療と バイパス手術	心臓リハビリ
3・4	6	7	8	9
先どり	腰痛 徹底対策			
腰痛	腰痛のタイプ	椎間板 2つの腰痛	ぎっくり腰	慢性腰痛
10・11	13	14	15	16
先どり	体のできる“石”の病気		冬の血圧管理術	
尿路結石	尿路結石	胆石	安全入浴法	おいしい！減塩鍋
17・18	20	21	22	23
先どり	（アンコール）これで改善！ ひざの痛み徹底対策			
ひざの痛み	その痛み 原因は？	痛みをとる運動	薬と装具	手術
24・25	27	28	29	30
先どり	（アンコール）3つの頭痛 最善の対策			メディカルジャーナル
片頭痛	片頭痛	緊張型頭痛	薬の使い過ぎに よる頭痛	高血圧最新治療 腎デナベーション

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

- 10/21 寝たきりを防ぐ“フレイル”対策
- 10/28 （アンコール）つらい胸やけ
- 11/4 徹底対策 大人のぜんそく
- 11/11 気になる脳の病気 もやもや病&無症候性脳梗塞
- 11/18 まとめスペシャル“関節の痛み” 痛風&関節リウマチ
- 11/25 難聴対策 最新情報

ガッテン（NHK総合テレビ 毎週水曜午後7時半）