

きょうの健康（テキストが発売されています） <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～午後1：50
先どり きょうの健康（翌週放送の4本のうちの1本が放送されます）
 NHK総合テレビ（金）午前10：40～10：55（再放送）（土）午前4：15～4：3

金・土	月	火	水	木
9/21・22	9/24	9/25	9/26	9/27
先どり	（アンコール）サインを見逃すな！ 脳梗塞対策			
脳梗塞対策	心臓が原因!?	最新！これが治療法	脳梗塞の一手手前!?	リハビリが脳を変える！
9/28・29	1	2	3	4
先どり	ストップ！ 動脈硬化			
動脈硬化	血管に何が起こる？	危険を予測 最新検査	徹底対策 食事・運動・薬	家族性 高コレステロール血症
5・6	8	9	10	11
先どり	総点検！ 目の健康			
目の健康	この症状思い当たれば 目を検査！	なぜ気づかない!? 緑内障	目がにごる!? 白内障 手術の選択	急増中！ 近視 最新情報
12・13	15	16	17	18
先どり	運動で健康			シーズン間近！ インフルエンザ 徹底予防
運動	筋力維持の秘伝！ インターバル速歩	プールで運動	ピラティスで 体のゆがみを調整！	
19・20	22	23	24	25
先どり	（アンコール）最新情報！ 骨の病気			
骨の病気	骨がぼろぼろ！ 骨粗しょう症	寝たきりを防げ！ 圧迫骨折	股関節が危ない！ 骨壊死	骨に炎症が！ 骨髄炎
26・27	29	30	31	11/1
先どり	（アンコール）命を守る！ ストレス徹底対策			
ストレス	万病のもと！ ストレスをチェック	体からリラックス	行動を変えてみよう	心を”今”に向ける

チョイス@病気になったとき

NHK教育テレビ（土）午後8：00～8：44
 再放送 翌週（金）午後0：00～0：44

9/22 すい臓が溶ける！？ 放っておけないすい炎
 9/29 （アンコール）悩み解消！ 肩の痛み
 10/6 なんとかしたい 首のトラブル
 10/13 乳がん 手術のチョイス
 10/20 （アンコール）貧血 徹底対策
 10/27 （アンコール）ウォーキングのトラブル

ガッテン NHK総合テレビ（水）午後7：30～