

**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
10/19・20	10/22	10/23	10/24	10/25
<b>先どり</b>	<b>（アンコール）最新情報！ 骨の病気</b>			
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
10/26・27	10/29	10/30	10/31	1
<b>先どり</b>	<b>（アンコール）命を守る！ ストレス徹底対策</b>			
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
2・3	5	6	7	8
<b>先どり</b>	<b>世代別 肩の痛み解消法</b>			
肩の痛み	あなたの原因は？	中高年に多い 五十肩	高齢者に多い 腱板断裂	高齢者に多い 変形性肩関節症
9・10	12	13	14	15
<b>先どり</b>	<b>胃痛・胸やけ この病気？</b>			
胃潰瘍	突然起こる！ 胃潰瘍	激痛も？ 胃食道逆流症	原因不明の不快感！ 機能性ディスペプシア	胃がん直前!? 胃炎予防
16・17	19	20	21	22
<b>先どり</b>	<b>全力サポート！ 子どもの発達障害</b>			あの人の健康法
注意欠如・ 多動症	注意欠如・多動症 （ADHD）	限局性学習症 （LD）	自閉スペクトラム症 （ASD）	栗原 類
23・24	26	27	28	29
<b>先どり</b>	<b>（アンコール）あなたも総点検！ 歯と口の健康週間</b>			
歯周病	歯周病と最新治療	虫歯と最新治療	歯周病・虫歯以外の 歯の痛み	セルフケアと口臭予防

**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

- 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
- 11/3 ぼうこう・子宮がはみ出す 骨盤臓器脱
- 11/10 (アンコール) 放っておけない こむら返り
- 11/17 まとめスペシャル 首と肩の悩み
- 11/24 (アンコール) 要注意！ 危険な大動脈解離

**ガッテン** NHK総合テレビ（水）午後7：30～