

**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4：15～4：30

金・土	月	火	水	木
3/15・16	3/18	3/19	3/20	3/21
<b>先どり</b>	<b>すっきり解消！ 睡眠の悩み</b>			
睡眠負債	返上！「睡眠負債」	習慣を変えて 不眠を改善	あなたも予備群？ 睡眠時無呼吸症候群	不快！ むずむず脚症候群
3/22・23	3/25	3/26	3/27	3/28
<b>先どり</b>	<b>（アンコール）万病のもと！ 糖尿病徹底対策</b>			
糖尿病	これが原因！	怖い！合併症	要注意！低血糖	食事と運動
3/29・30	1	2	3	4
<b>先どり</b>	<b>あなたの体を総チェック！</b>			
体を 総チェック	あなたの疑問に 答えます！	血液で病気を 見つけ出せ	命を守る！ 心臓の検査	賢く受けよう！ がん検診
5・6	8	9	10	11
<b>先どり</b>	<b>トコトン！ 腰痛大解決</b>			
慢性腰痛	慢性腰痛	腰痛を体操で改善!!	”しびれる”腰痛	返済！”腰痛借金”
12・13	15	16	17	18
<b>先どり</b>	<b>最新トピックス！ 4つの認知症 こう治療する</b>			
アルツハイマー 型認知症	薬はどこまで効く？ アルツハイマー型認知症	血管性認知症 進行をくいとめる	「幻視」が特徴 レビー小体型認知症	わが道を行く！？ 前頭側頭型認知症
19・20	22	23	24	25
<b>先どり</b>	<b>膣から臓器！ 安心できる対処法</b>		メディカルジャーナル （内容未定）	あの人の健康法 道端アンジェリカ
膣から臓器	どんな症状？ 初期の治療法	進行したら！ 最新の治療・手術		

**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

- 3/23 まとめスペシャル あなたの心臓大丈夫？ 弁膜症&心筋症
- 3/30 まとめスペシャル よくわかる 乳がん治療最新情報
- 4/6 高血圧と言われたら～生活改善編～
- 4/13 不眠症治療の新常識
- 4/20 （アンコール）膀胱・子宮がはみ出す 骨盤臓器脱
- 4/27 知っておきたい くも膜下出血

**ガッテン** NHK総合テレビ（水）午後7：30～