

菊池内科広報誌（番組表） 2020（令和2）年1月号

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
12/20・21	12/23	12/24	12/25	12/26
先どり	冬休み特集 お悩み解決！ みんなの保健室			
生理痛	何とかなる？ つらい生理痛	私って臭くない？	突然、息が苦しい！	食べられない・ 食べるのをやめられない
12/27・28	12/30			
先どり	あの人の健康法			
健康法	矢方美紀（元SKE48）			
3・4	6	7	8	9
先どり	徹底対策！ ひざの痛み			
膝関節症	変形性ひざ関節症 こんな人は要注意！	変形性ひざ関節症 痛みを改善する運動	変形性ひざ関節症 薬と手術	防げ！スポーツによる ひざ痛
10・11	13	14	15	16
先どり	「肺がんの疑い」といわれたら			
肺がん	治療が必要？ 検査で確認	手術する場合	最新 放射線治療	遺伝子型に合わせて 薬を選ぶ
17・18	20	21	22	23
先どり	放置厳禁！ 尿酸値		無理せずできる”若返り”筋トレ	
尿酸値	元凶は食事だけ ではない	痛みがシグナル こわい合併症	体と脳を活性化	脚の強化で転倒予防
24・25	27	28	29	30
先どり	（アンコール）トラブル解決！「尿と便」			
夜間の頻尿	眠れない・・・夜間の頻尿	尿の”ちょいもれ”対策	便秘 改善の秘策	治療可能！ 便失禁

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

- 12/21 選 歯科最新情報（1）歯を失ったとき
- 12/28 選 歯科最新情報（2）歯を守るには
- 1/4 まとめスペシャル 高血圧 あなたの疑問に答えます
- 1/11 メニエール病 最新治療情報
- 1/18 声がかれたとき 声帯ポリープ・声帯結節
- 1/25 選 むくみ徹底対策

ガッテン NHK総合テレビ（水）午後7：30～