



放送 Eテレ(月~木) 20:30~20:45

再放送 Eテレ(翌週月~木) 13:35~13:50

先どり きょうの健康

放送 総合(金) 10:40~10:55

再放送 総合(土) 4:15~4:30

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	<b>ストップ!動脈硬化</b>			先どり	
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	目の病気	
山下 静也	山下 静也	山下 静也	山下 静也		
8	9	10	11	12	13
	<b>総点検!目の健康</b>			先どり	
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	運動	
大野 京子	相原 一	相原 一	大野 京子		
15	16	17	18	19	20
	<b>運動で健康</b>		シーズン間近! インフルエンザ 徹底予防	先どり	
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!		アンコール 骨	
能勢 博	須藤 明治	中村 尚人	谷口 清州		
22	23	24	25	26	27
<b>アンコール 最新情報!骨の病気</b>				先どり	
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	アンコール ストレス	
宗圓 聡	宗圓 聡	宗圓 聡	宗圓 聡		
29	30	31	1	2	3
<b>アンコール 命を守る!ストレス徹底対策</b>				先どり	
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	肩の痛み	
熊野 宏昭	熊野 宏昭	熊野 宏昭	熊野 宏昭		