



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
4	5	6	7	8	9
<b>簡単チェック!手のしびれ・痛みの原因</b>				<b>先どり</b>	
親指から薬指にかけて…「しびれる!」 大井 宏之	小指が…「しびれる!」 大井 宏之	親指を動かすと…ピリッと痛む! 大井 宏之	指にとげが??「関節」の痛みや変形 大井 宏之	めまい	
11	12	13	14	15	16
<b>そのめまい 耳のトラブル!?</b>			<b>あの人の健康法</b> <b>内田 春菊</b>	<b>先どり</b>	
まさか?メニエール病 室伏 利久	気になる「短いめまい」 室伏 利久	激しいめまい! 室伏 利久	内田 春菊	睡眠	
18	19	20	21	22	23
<b>すっきり解消!睡眠の悩み</b>				<b>先どり</b>	
返上!「睡眠負債」 三島 和夫	習慣を変えて不眠を改善 三島 和夫	あなたも予備群?睡眠時無呼吸症候群 平田 幸一	不快!むずむず脚症候群 平田 幸一	アンコール 糖尿病	
25	26	27	28	29	30
<b>アンコール 万病のもと!糖尿病徹底対策</b>				<b>先どり</b>	
これが原因! 荒木 栄一	怖い!合併症 荒木 栄一	要注意!低血糖 荒木 栄一	食事と運動 荒木 栄一	あなたの体を総チェック!	