

ご自身では生活習慣の改善が難しい
本態性高血圧症の方へ

「薬だけじゃない高血圧治療」に 取り組みませんか？

医師とアプリが
サポート



マンガでわかる！
**CureApp 血圧チャレンジ
プログラム**

P.2 …… 生活習慣を改善しましょう

P.3 …… CureApp 血圧チャレンジプログラムとは

P.5 …… マンガ
「どうしてアプリを使った治療で血圧が下がるの？」

P.13 …… 血圧記録

今すぐ見られる
動画はこちら



今日のあなたの血圧値は？

mmHg



成人の降圧目標値

診察室血圧 収縮期血圧/拡張期血圧	家庭血圧 収縮期血圧/拡張期血圧
130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満

めまい・ふらつき・立ちくらみなどの症状や、その他気になる体調の変化がある場合は、必ず医師と相談して目標設定をしましょう。
※「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より

・高血圧治療の選択肢・



基本

生活習慣の
改善

自分でがんばってみる

CureApp
血圧チャレンジプログラム

P3へ



薬物療法

降圧薬による治療

組み合わせることもあります。

どうして生活習慣の改善が必要なの？

高血圧は、約9割が本態性高血圧で、高血圧の要因として塩分の摂り過ぎや運動不足などの生活習慣があげられます。

高血圧を放置すると

脳卒中、心筋梗塞、心臓病など合併症の発症リスクが高まります。

※「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より



高血圧治療の基本は**生活習慣の改善**です！

でも…

ひとりで継続するのはとても難しい



CureApp 実施アンケート(高血圧症の40代～70代の男女880人のうち生活習慣の改善を経験したことがあると回答した465人,2023年7月)

自分ひとりでは継続が難しい方に

CureApp **血圧チャレンジプログラム**

をご紹介します

CureApp 血圧チャレンジプログラム とは？

ひとりでは難しい・続かない生活習慣の改善を医師とアプリがサポート。
高血圧の改善を目指す最大6ヶ月間の治療プログラムです。

キュアアップ エイチティー
CureApp HT
高血圧治療補助アプリ
(以下、アプリ)



ご自身のスマートフォン



アプリと連動した診療



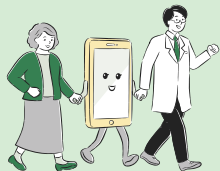
レポート

●CureApp 血圧チャレンジプログラムでは

POINT 1 医療機関で医師からの処方を受け、アプリを利用します。

POINT 2 アプリを通じて血圧の記録や、高血圧に関する知識の習得、生活習慣の改善に向けた行動に取り組みます。

POINT 3 診療時は、アプリで取り組んだ内容をもとに、医師から生活習慣改善のアドバイスやお薬の調整等が行われます。



CureApp 血圧チャレンジプログラムで
健康な生活習慣を手に入れながら、
血圧を下げましょう

今すぐ見られる動画はこちら ▶▶

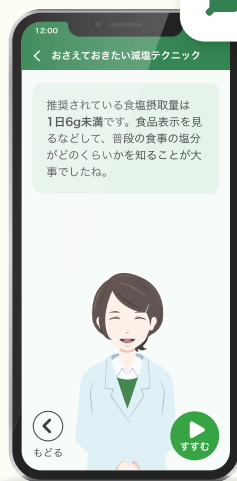


**保険
適用**

保険は、CureApp HT 高血圧治療補助アプリ(特定保険医療材料)の使用料および当該アプリを使用する際の医師の指導管理料に対して適用されます。3割負担の場合2,370円/月(初月は2,520円)で、そのほか初診料、再診料、医学管理料等がかかります。

プログラムで使用するCureApp HTは、
生活習慣改善で、血圧を下げる事が期待できる
保険適用の医療機器プログラムです。
医師の処方がないと使えません。

自宅など
ご自身のペースで
生活習慣改善



アプリ内キャラクター
千里(ちさと)

アプリでは



対話やクイズで
学習



あなたにあった
行動をおすすめ

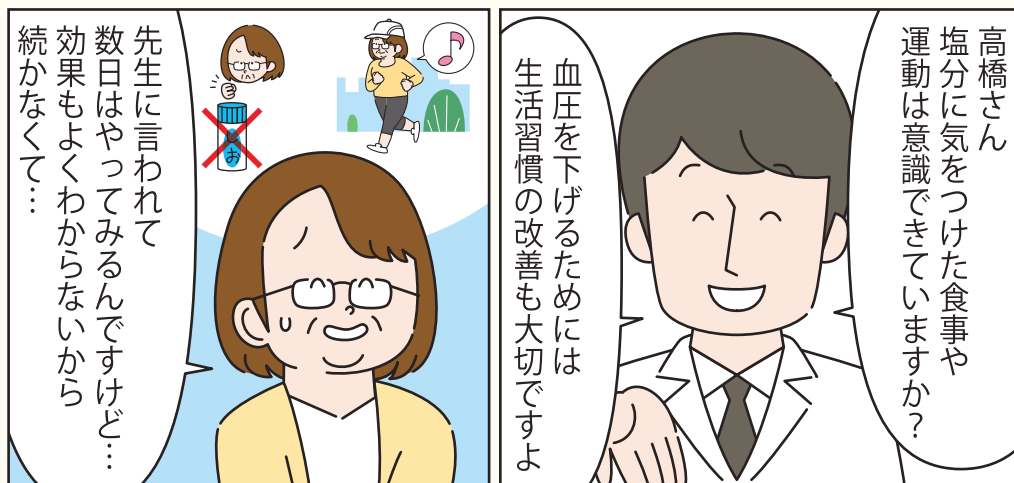


習慣化を
サポート

どうしてアプリを使った治療で血圧が下がるの？

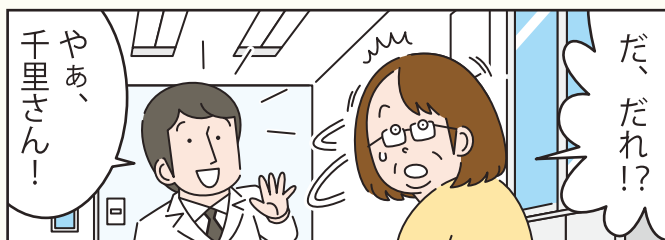
◀◀ その理由をご紹介します。

どうしてアプリを使った治療で血圧が下がるの？





それでは
私と一緒にがんばって
みませんか？



医師の診察とアプリを組み合わせて
高血圧を生活習慣から改善する
という治療です





もちろん毎日朝と晩に
血圧を測って記録する
ことも忘れずをお願いします

はい
でも、本当にそれだけで
血圧が下がるんですか…？

では、アプリを使った
生活習慣改善のポイントについて
私から順番に説明していきますね

まず1つ目のポイントは
自分に合った方法を見つけることです

テレビやインターネットでは
いろんな情報が溢れています
がひとりひとりに合う・合わないが
ありますよね

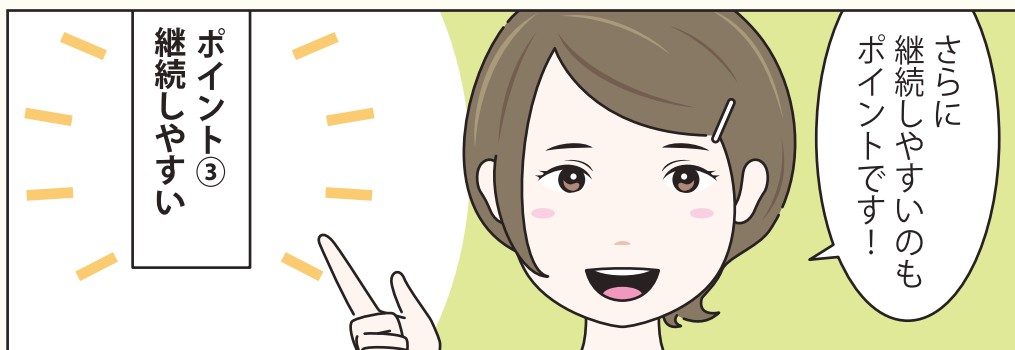
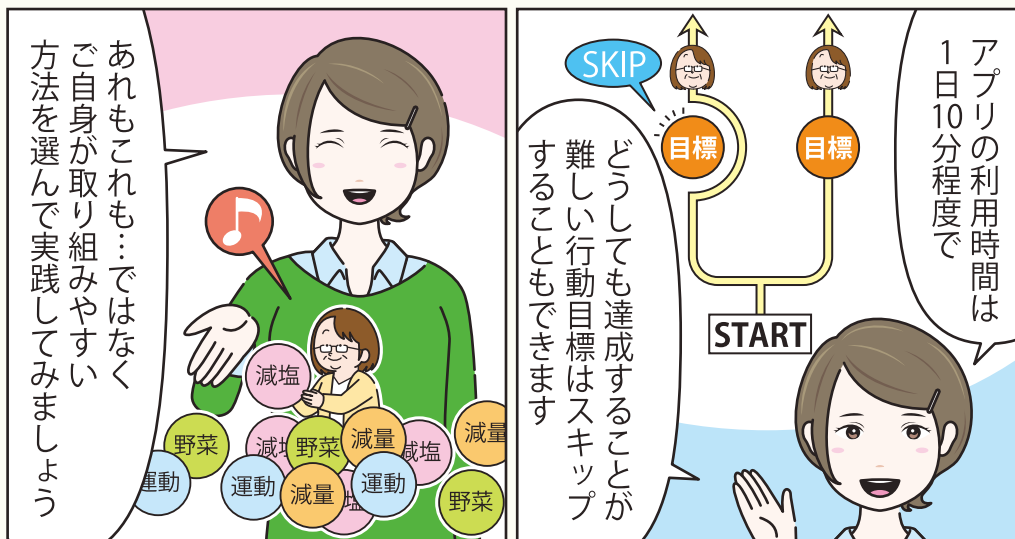
たくさんありすぎて
どれを試したらいいか
わからないんですよ…

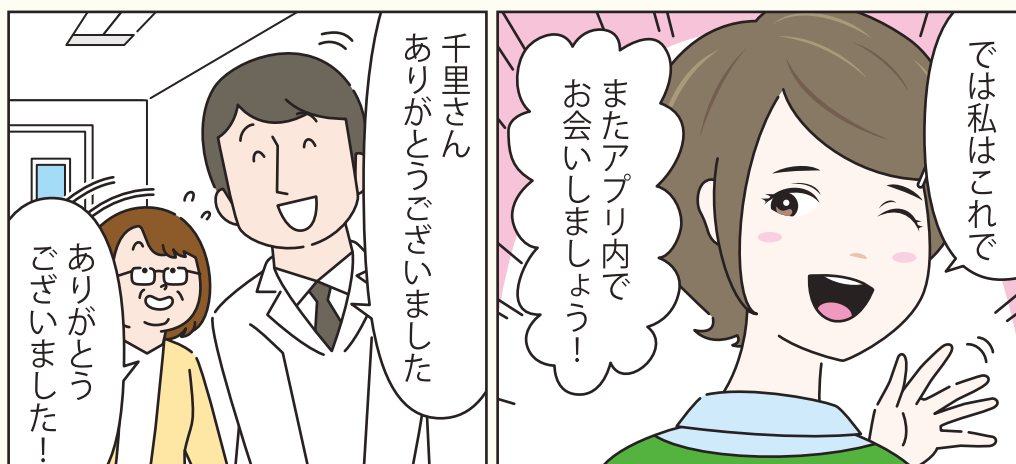
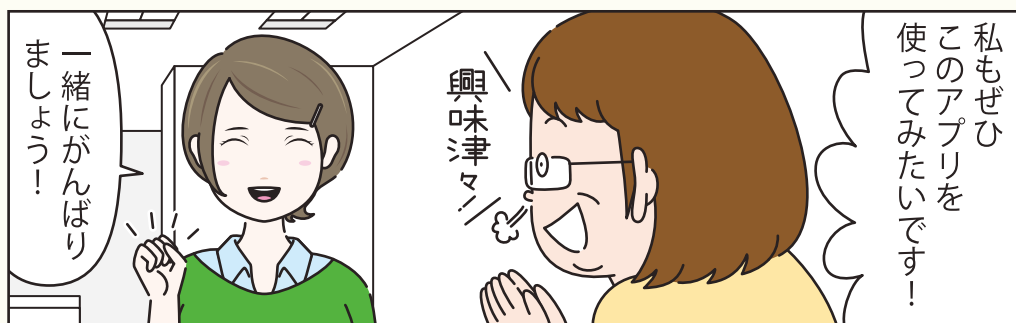
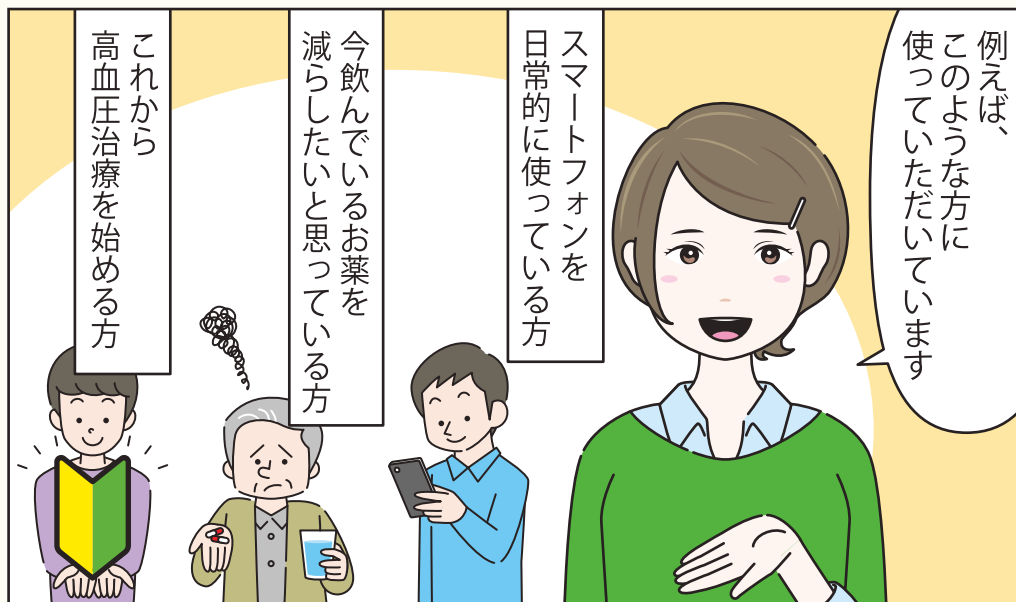
ポイント①
自分に合った方法がわかる

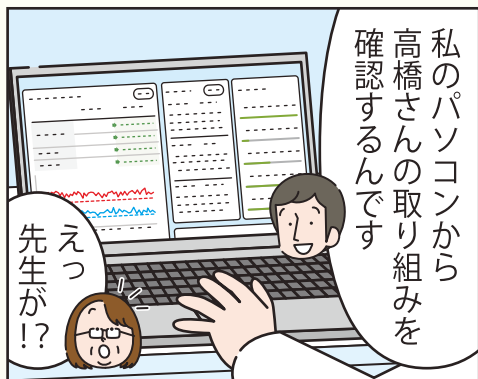
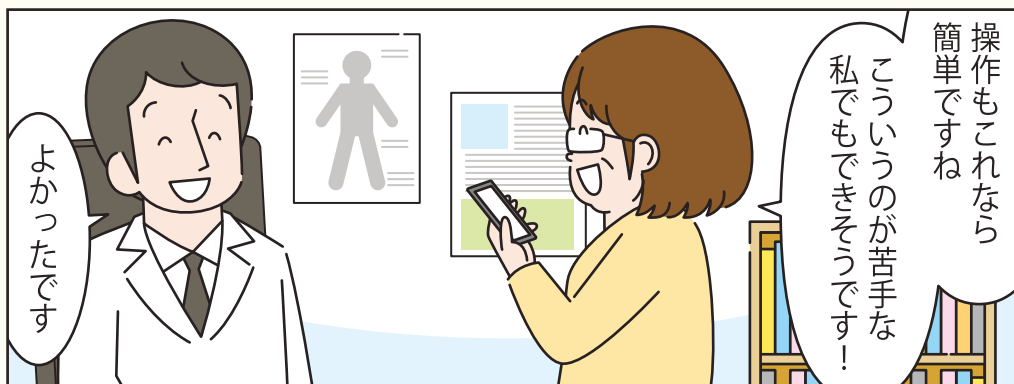
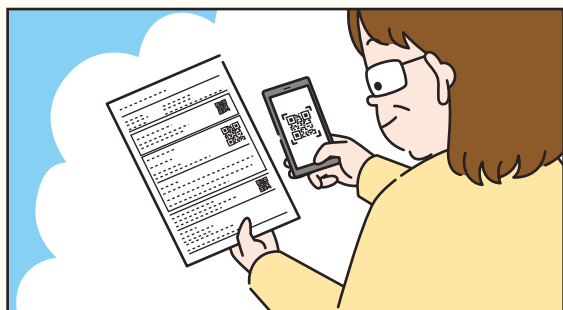
このアプリではあなたの
生活にあった行動を
提示していきますよ！

ポイント②
無理なく取り組める

また無理なく
取り組めるのも
このアプリのポイントです











朝と夜、各2回ずつ測定しましょう

月/日		血 圧 mmHg	
		朝	夜
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/

月/日		血 圧 mmHg	
		朝	夜
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/



正しい血圧の測り方は裏面へ

月/日		血 圧 mmHg	
		朝	夜
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/

月/日		血 圧 mmHg	
		朝	夜
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/
	1回目	/	/
	2回目	/	/



正しい血圧の測り方



朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 食前・服薬前



夜

- 就寝前



測り方3つのポイント

- ✓ 朝と夜に測定する
- ✓ 椅子に座り、1～2分の安静後に測る
- ✓ 測定の際は2回測定・記録し、その平均を血圧値とする



薬だけじゃない高血圧治療

「CureApp 血圧チャレンジ
プログラム」に興味をお持ちの方は、
医師・スタッフにご相談ください

詳しく知りたい方は中面をご覧ください ▶▶

一般的名称：高血圧症治療補助プログラム 製造販売業者：株式会社CureApp 販売名：CureApp HT 高血圧治療補助アプリ
承認番号：30400BZX00100000 区分：管理医療機器 使用目的又は効果：成人の本態性高血圧症の治療補助
取扱説明書を必ず読み、医師の指導に従って正しく使用してください。画像はイメージです。

株式会社CureApp

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町12-5
小伝馬町YSビル4階 TEL：03-6231-0183

HT00689P03 2025年9月作成



00000020000046