

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

# 医師とアプリのサポートで 生活習慣から高血圧改善に 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



あなたの血圧は**目標値**まで下げられていますか？



mmHg

 降圧目標値<sup>\*1</sup>

	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
75歳未満 <sup>*2</sup>	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
75歳以上 <sup>*3</sup>	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

\*1 高血圧治療ガイドライン2019より

\*2 75歳未満の成人,脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし),冠動脈疾患患者,CKD患者(蛋白尿陽性),糖尿病患者,抗血栓薬服用中

\*3 75歳以上の高齢者,脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり,または未評価),CKD患者(蛋白尿陰性)

・ 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、  
高血圧になる要因として、  
塩分の摂りすぎや運動不足などの  
生活習慣があげられます。

出典：高血圧治療ガイドライン2019



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

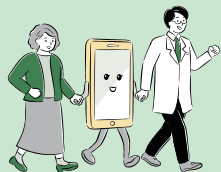
# CureApp 血圧チャレンジプログラム とは？

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。



## ● 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  
健康的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 高血圧症治療補助アプリ(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。

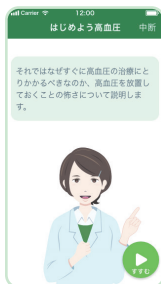
プログラムで使用するCureApp HTは、  
生活習慣改善で、血圧を下げるのが期待できる  
保険適用の医療機器プログラムです。  
医師の処方がないと使えません。

自宅など  
ご自身のペースで  
生活習慣改善

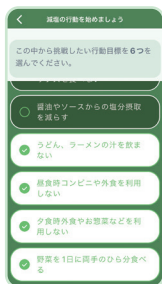


アプリ内キャラクター  
千里(ちさと)

## 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

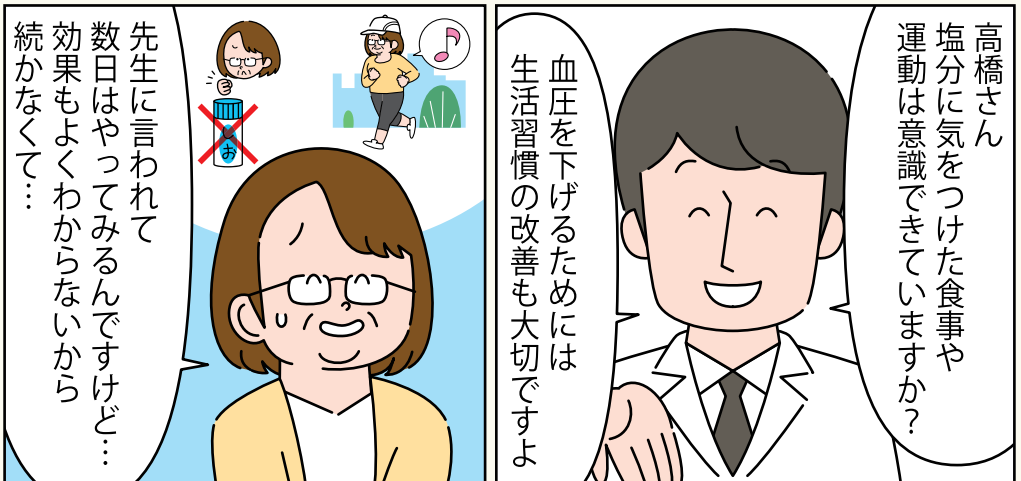
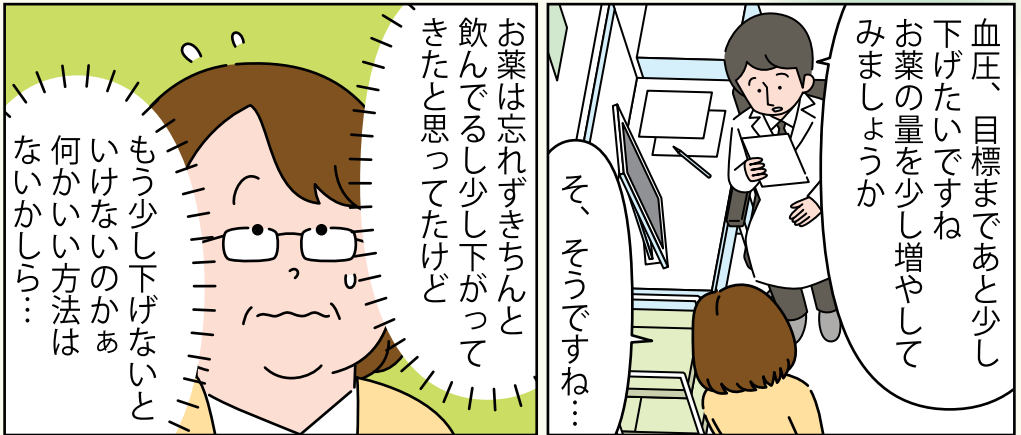


習慣化を  
サポート

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？



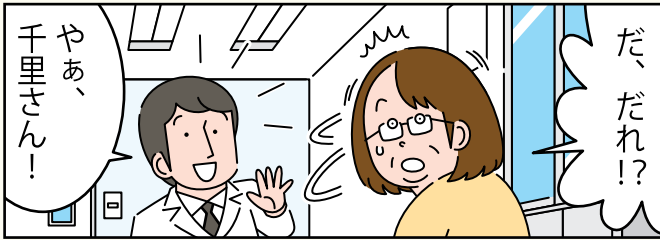


それでは  
私と一緒にがんばって  
みませんか？



ひとりでやるのは  
難しいですね

そうなんですよ…



だ、だれ！？

やあ、  
千里さん！



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



あ、突然失礼しました！  
私は **Cure APPHT** 高血圧治療補助アプリ内の  
キャラクター、千里（ちさと）です！

高橋さんに私から  
ご紹介したいものがあるんです！

な、なんですか？





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  
ひとりひとりに合う・合わないが  
ありますよ

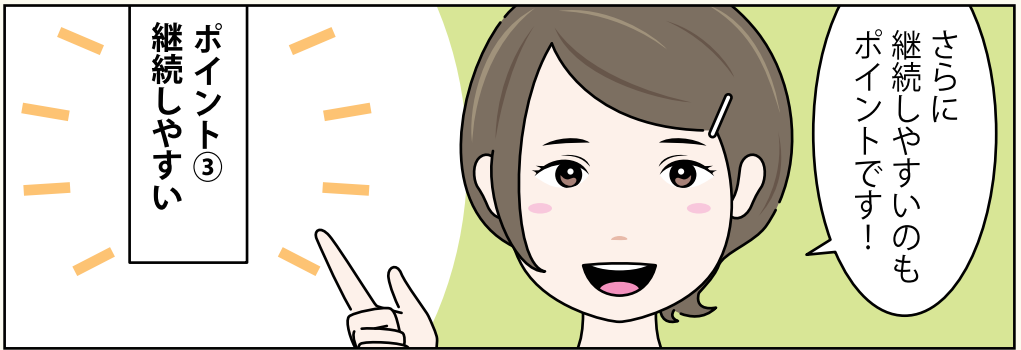
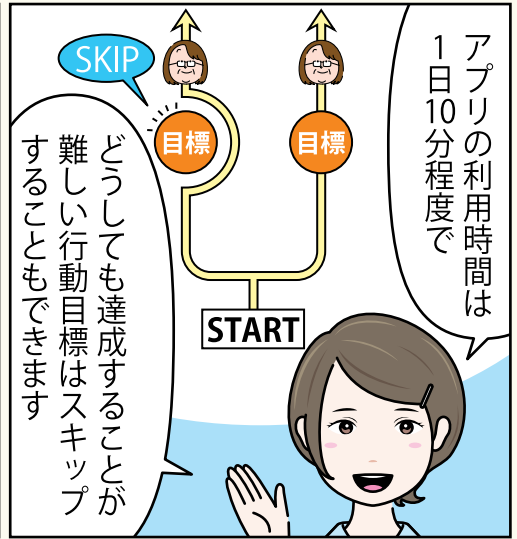
たくさんありすぎて  
どれを試したらいいか  
わからないんですよね…

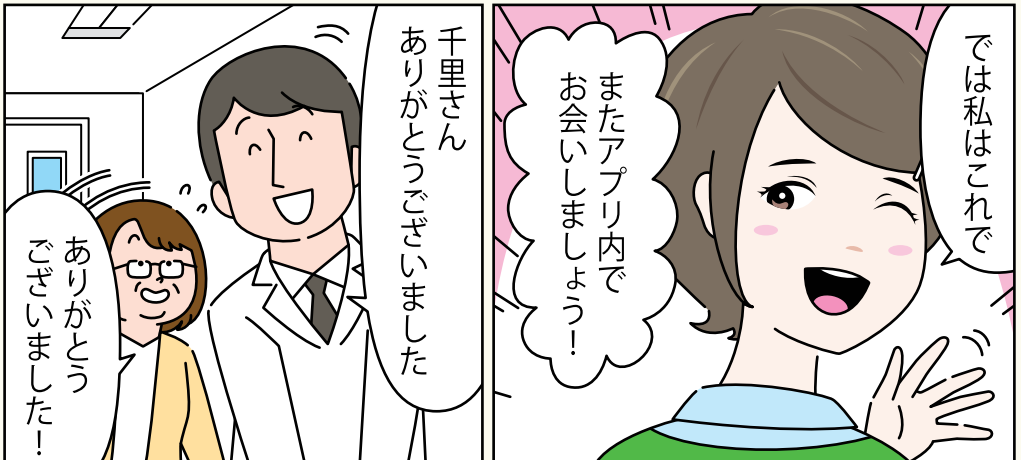
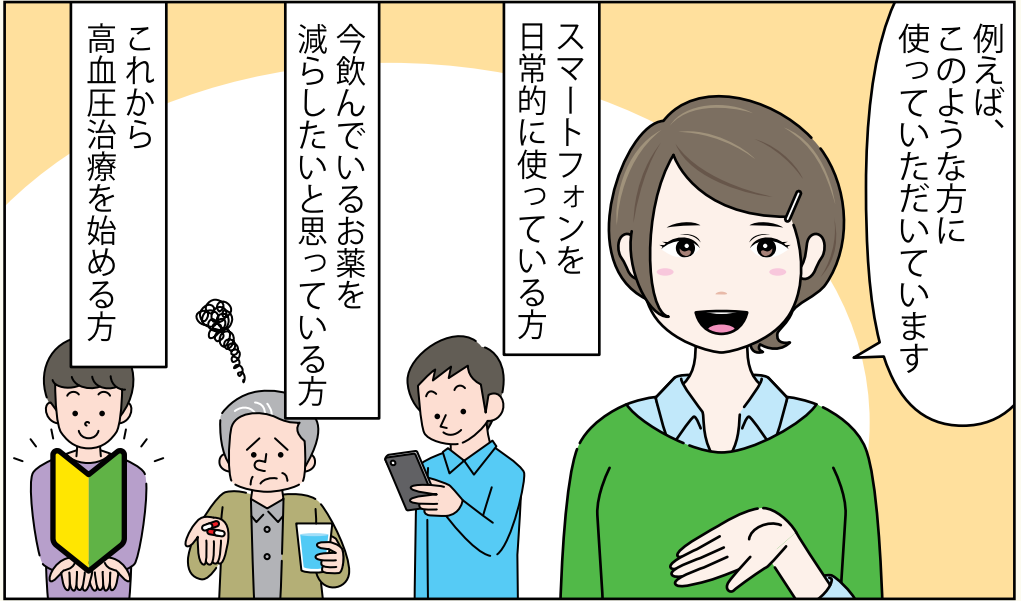
ポイント①  
自分に合った方法がわかる

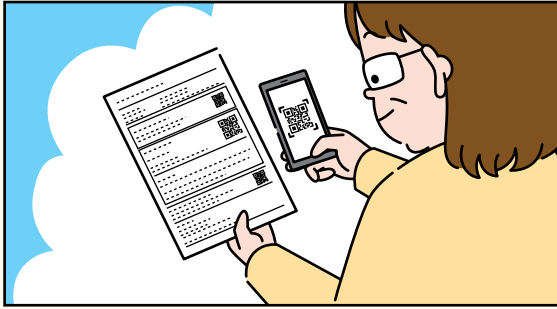
このアプリではあなたの  
生活にあった行動を  
提示していきますよ！

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

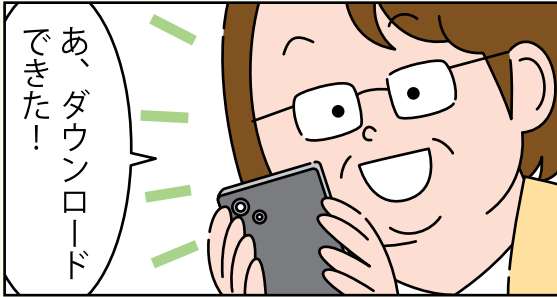




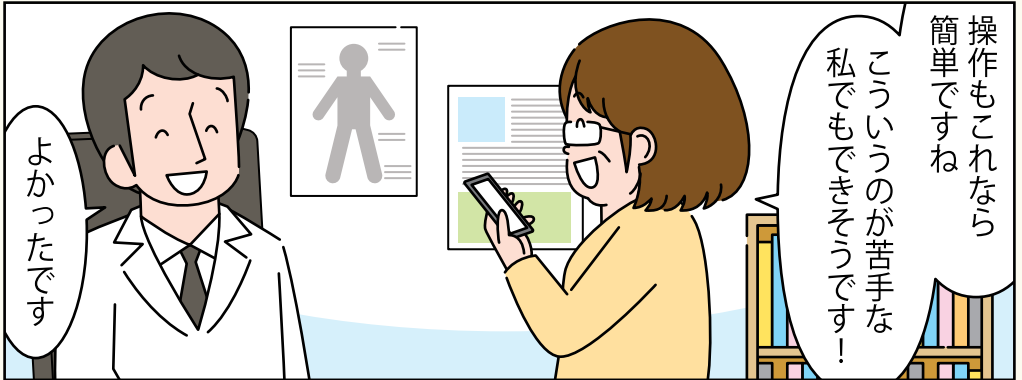


ではさっそく  
このアプリをダウンロード  
してみてください

はい!



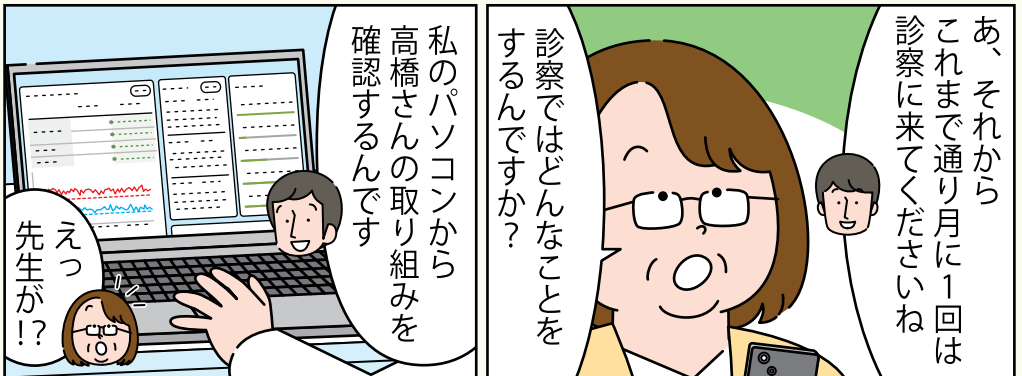
あ、ダウンロード  
できました!



操作もこれなら  
簡単ですね

こういうのが苦手な  
私でもできそうです!

よかったです

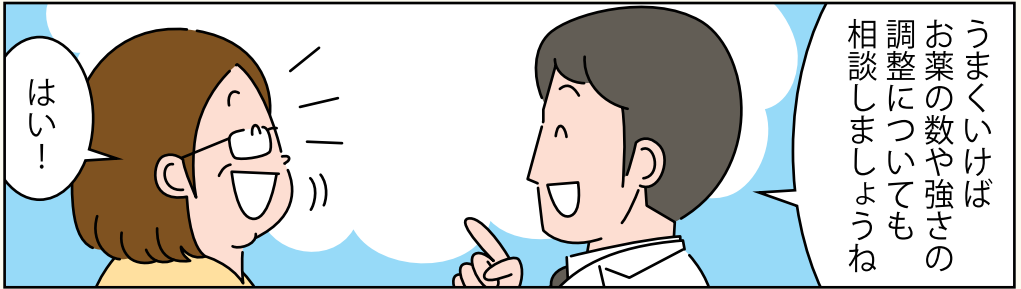


あ、それから  
これまで通り月に1回は  
診察に来てください

診察ではどんなことを  
するんですか?

私のパソコンから  
高橋さんの取り組みを  
確認するんです

えっ  
先生が!?



# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		



# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

# • 血圧記録 •

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	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	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

# 興味を持っていただいた方は 医師にご相談ください



## CureApp HT 高血圧治療補助アプリの 詳しい情報を知りたい方はこちら

高血圧は状態に応じて薬などの治療が必要な場合があります。医療機関を受診して、医師の治療方針に従ってください。

今すぐ見られる  
動画はこちら



承認番号:30400BZX00100000  
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  
区分:管理医療機器

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。

