



身につけた健康的な生活習慣は  
一生の財産になります

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。

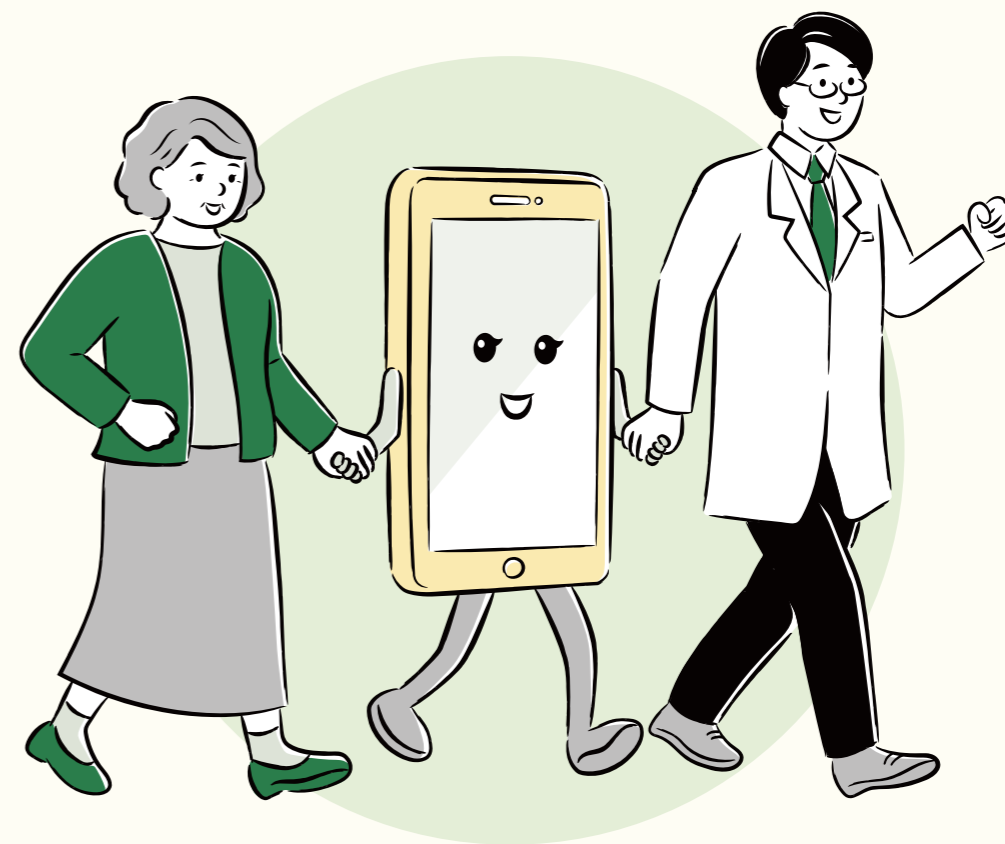
HT00678P02 2024年6月作成



CureApp

# 血圧チャレンジ プログラム

スタートブック



- 1 ごあいさつ・生活習慣の改善について ..... P.1-2
- 2 CureApp 血圧チャレンジプログラムについて ..... P.3-6
- 3 アプリの基本操作について ..... P.7-9
- 4 よくあるご質問 ..... P.10-12
- 5 塩分・カロリー・カリウム量の一覧 ..... P.13-16

 CureApp

## はじめまして!

はじめまして、千里(ちさと)です。  
「CureApp 血圧チャレンジプログラム」へようこそ!

これから6ヶ月間、私と一緒に治療を進めていきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

このプログラムは、「医師の診療」と「アプリ\*」を通じて、  
健康的な生活習慣を身につけて高血圧を治療するプログラムです。

プログラムに含まれるアプリでは、私と一緒に高血圧を学びつつ、  
ときには息抜きのようなコンテンツもあります。  
毎日10分ほど、継続して取り組んでいくのがおすすめです。

CureApp 血圧チャレンジプログラムを通じて、  
健康的な生活習慣を手に入れられるよう、  
一緒にがんばっていきましょう。

※CureApp HT 高血圧治療補助アプリ

千里(ちさと)



## 一緒にがんばりましょう!

高血圧の要因についてはいろいろありますが、生活習慣の乱れを直すことで、  
血圧を安定させることが可能な場合が多いです。

生活習慣を改善すると、血圧以外にもよい影響があると言われており、  
健康的な生活や身体のために、いまあなたが取り組むのは非常に価値が高いことです。  
とはいえ、ひとりで取り組んでも、なかなか継続が難しいということもあると思います。

アプリを使うと、診察室でのお話だけでは見えない生活が見えるようになって、  
わたしたち医師もアドバイスがしやすくなります。

そして、みなさんの取り組みを見ながら、  
お薬の調整をしたりといったこともできるようになります。  
まずは6ヶ月間一緒にがんばっていきましょう!

監修:自治医科大学 循環器内科  
教授 菊尾 七臣 先生

教えて!

## どうして生活習慣の改善が必要なの?

それはね



### 高血圧の主な要因は生活習慣の乱れです

高血圧は、約9割が本態性高血圧です。  
本態性高血圧の主な要因として、  
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。



教えて!

## 薬だけじゃだめなの?

それはね



高血圧の薬は血圧を下げ、血圧値を安定させるはたらきがあります。  
ただ、高血圧の主な要因である、生活習慣の乱れ(塩分の摂りすぎや運動不足  
など)を改善しないと、薬の増量や動脈硬化が進行してしまうケースがあります。  
薬を服用している場合でも、すべての高血圧患者さんに生活習慣の改善は  
必要とされています。

出典: 高血圧治療ガイドライン2019



豆知識

## 生活習慣改善に関する一般的な効果

高血圧の治療目標は血圧を目標値まで下げることですが、一般的に高血圧の要因と  
言われる生活習慣を改善することについて、下記のような効果も言われています。

### 肥満の解消

太っていると内臓脂肪から分泌される物質により血圧や血糖値が下がりにくくなり、脂質異常症をまねいたりすることがあります\*1



### 味覚の変化

日本人は塩味に慣れていますが、塩分を減らして、薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります\*1\*2



### むくみ・夜間頻尿の解消

塩分の摂りすぎは、むくみや夜間頻尿の原因の一つとされています\*2\*3



\*1 菊尾七臣 明解! あなたの処方箋「本気で治したい人の高血圧」(学研), 2013年

\*2 国立循環器病研究センター「食事療法について」 <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet02/>

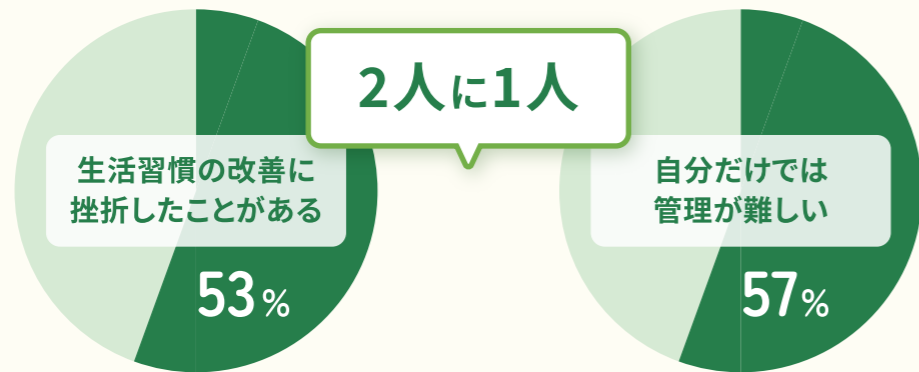
\*3 日本排尿機能学会/日本泌尿器科学会「夜間頻尿 診療ガイドライン[第2版]」 [https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/37\\_nocturia\\_v2-2.pdf](https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/37_nocturia_v2-2.pdf)

# CureApp 血圧チャレンジプログラムとは？

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)

そんなあなたに

## ▼ CureApp 血圧チャレンジプログラム ▼

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ヶ月の治療プログラム**です。

【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】



●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。

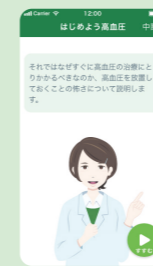
「CureApp 血圧チャレンジプログラム」のひみつ

## CureApp HT 高血圧治療補助アプリ

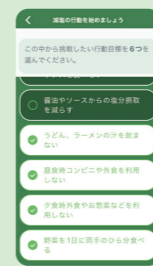
プログラムで使用するアプリは、**血圧を下げる効果**を評価し、**医療機器として承認**されています。

医師の処方がないと使えません。

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



ご自身のスマートフォンに  
ダウンロードして  
使います

教えて！

## どうしてアプリによる生活習慣改善で血圧が下がるの？

それはね



**1 自分に合った方法を見つけられる**

画一的な情報ではなく自分の日常生活に取り入れやすく効果的な方法を学べます。

**2 無理なく取り組める**

あれもこれもではなく自分が取り組みやすい方法から選んで実践できます。

**3 習慣化できる**

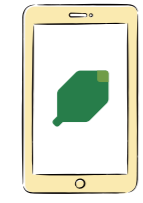
クイズなどのコンテンツ、千里との会話、日々の記録がモチベーションになります。

ひとりでは継続が難しい生活習慣の改善をお医者さんとアプリと一緒に



医療機関で

アプリの処方



医療機関

取り組み・アプリの入力内容に応じてアドバイス

医師も、あなたの医師の画面で見

患者さん

診療後、「先生との約束」を入力

アプリでの取り組みを  
することができます ▶▶▶



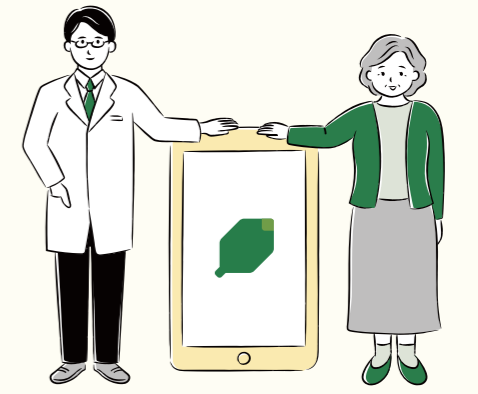
プログラム修了後も

入力内容を引き継げる別のアプリに移行して継続可能



プログラム修了後は、アプリから記録を引き継げる、「スマート血圧記録\*」という別のアプリに移行します。プログラムの修了前に移行のご連絡を差し上げます。

※ 医療機器ではありません。



ご自身のスマホで(毎日)



アプリのコンテンツ (1日約10分)

ステップ1 知識の習得(2週間)

高血圧治療に必要な知識を学びます。

学習内容(例)

- アプリについて
- 正しい血圧測定方法
- 自身の食塩摂取量の目安
- 減塩のコツ
- ストレスのサイン
- 高血圧の特徴、リスクの理解
- アプリを使った生活習慣の改善方法

ステップ2 行動の実践(約1ヶ月)

行動目標を一つずつ実践します。実践を通じて、ご自身に合った取り組みを見つけます。

提示する行動(例)

- うどん、ラーメンの汁を飲まない
- 昼食時コンビニや外食を利用しない
- 寝る前2時間は食べない
- 20分間ウォーキングする
- 6時間以上の睡眠をとる
- 気分をリフレッシュする
- 休肝日にお酒を飲まない

ステップ3 行動の習慣化 ▶▶ 習慣の継続

ステップ2で見つけた効果的な行動を続けることで降圧目標の達成を目指します。



● **血圧測定(朝・晩)** 毎日朝と晩に2回ずつ 血圧を測定して記録します。

● **1日の振り返り** 体調や体重、その日に がんばったことなどの振り返りを入力します。

# アプリの基本操作について

## 血圧値の入力方法

高血圧治療において、ご家庭での血圧測定はとても重要です。毎日朝と晩に2回ずつ、必ず測りましょう。

### 1 アプリを開き、[測定する]を選択

#### 【初回設定時の操作はこちら】

- 血圧計の設定をしましょう [設定する]
- Bluetooth®対応血圧計の場合は [血圧計を選択する]
- ご自身で血圧値を入力する場合は [手動で入力する]



### 2 血圧測定のポイントを確認し [測定を記録する]を選択



### 3 1回目の測定値をスクロールして入力し、完了したら [2回目を入力する]を選択



### 4 2回目の測定値をスクロールして入力し、[結果を保存する]を選択



これで血圧値の入力は完了です

1回目、2回目の平均値がホーム画面に表示されます。

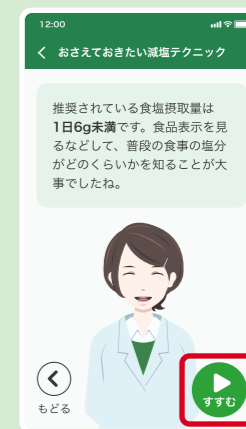
## スタートプログラムの進め方

ステップ1では、約2週間クイズや動画などを通じて、血圧や生活習慣改善のための知識を身につけていきます。

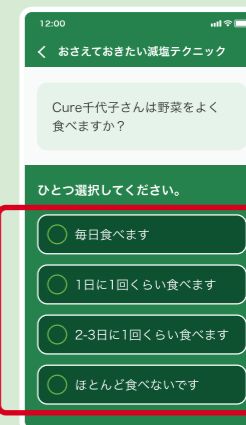
### 1 アプリを開き、その日表示されているテーマの [はじめる]を選択



### 2 千里の話を読み進めていき、[すすむ]を選択



### 3 千里からの質問や、クイズに答える時は表示されている項目から、選択



1日1コンテンツを目指して進めていきましょう

コンテンツは約10分です。通勤時間などの隙間時間を使って手軽に学ぶことができます。

# アプリの基本操作について

## 振り返りの入力方法

1日の終わりに振り返りを入力しましょう。その日の体調や体重、がんばったことを入力しておくことで診察時に医師からフィードバックをもらえます。

- 1 アプリを開き、下にスクロール  
今日の振り返りの [入力する] を選択



- 2 今日の振り返りを入力

- [体調]
- [ストレス]
- [睡眠時間]
- [体重]
- [今日行動できた項目]
- [先生との約束]
- [自由記入欄]

入力が完了したら  
[この内容で保存する] を選択

※ 入力後に編集することもできます。



## これで振り返りの入力は完了です

医師もあなたの日々のがんばりや、変化を見守ってくれています！

# よくあるご質問

## アプリの初期設定時

**Q** 処方コードの有効期限が切れてしまった。どうしたらいい？

**A** 医療機関に連絡して、期限の延長を依頼すると使えるようになります。

**Q** タブレットでも使えますか？

**A** CureApp HTはスマートフォンでのみご利用いただけます。  
対応OS:iOS14以上、Android 8.0以上

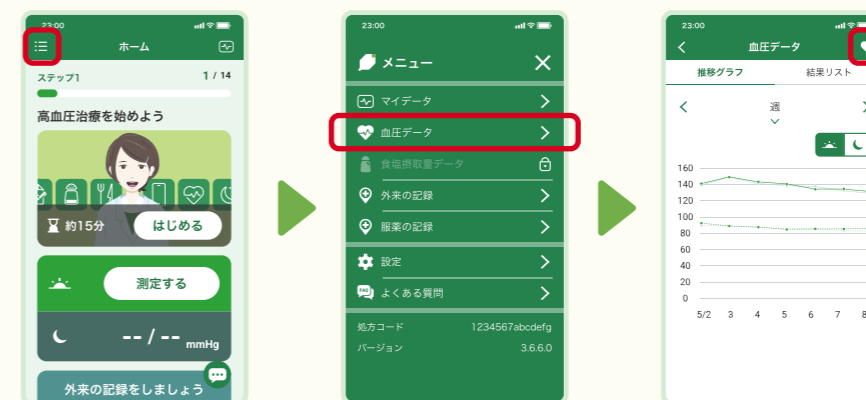
## アプリ利用時

**Q** 血圧値の入力を忘れてしまった。  
朝と夜以外の時間に入力する方法は？

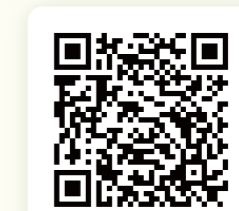
**A** 朝は4:00~11:59、夜は17:00~翌3:59に血圧測定ボタンが表示されます。

それ以外の時間に血圧値を入力する場合は、以下の方法で入力してください。

1. ホーム画面の左上の [メニュー画面] を選択
2. [血圧データ] を選択
3. 右上の [ + ] を選択
4. 血圧値を入力 (P.7参照)



こちらでも操作方法をご確認いただけます。



※ 日中 (12:00~16:59) の時間を選択して記録した血圧データはホーム画面には表示されませんのでご注意ください。

# よくあるご質問

**Q** 間違った血圧値をアプリに入力してしまったので正しい数値に修正したい。

**A** 以下の方法で血圧値を修正してください。

1. ホーム画面の左上の ☰ [メニュー画面]
2. [血圧データ] を選択
3. [結果リスト] タブを選択
4. 修正したい日付の詳細 [ > ] を選択
5. 入力されている血圧値を編集



**Q** Bluetooth®対応血圧計で測った血圧値がアプリに転送されない。

**A** 可能であれば、血圧値は手動でご入力ください。  
または、Bluetooth®対応の血圧計からアプリへの接続方法について解説している記事をご参照ください。

※ CureApp HT はBluetooth®連携に対応していますが、お使いのスマートフォンや血圧計の状況、Bluetooth®通信環境などでBluetooth®連携ができない場合があります。

こちらでも操作方法をご確認いただけます。



**Q** アプリの通知はオフにしてもいいですか？

**A** 患者さんに寄り添い、サポートしていくために、通知はオンにしておくことを推奨しています。

**Q** (ステップ2以降) 行動目標の達成が難しく、他の目標に切り替えたいのですが。

**A** ホーム画面の左上の ☰ [メニュー画面] の [相談室] から行動目標をスキップして切り替えることができます。

**Q** 過去にアプリで学習した内容をもう一度見ることはできますか？

**A** ホーム画面の左上の ☰ [メニュー画面] の [スタートプログラム] から再度学習内容を確認できます。

**Q** アプリの利用をやめたいときはどうしたらいい？

**A** アプリを処方された医療機関にご相談ください。

## 機種変更時・その他

**Q** 携帯の機種変更後にアプリを間違えて消してしまった。

**A** Google Play ストアまたはApp storeでCureApp HTを検索して、アプリをインストールしていただき、事前に登録したメールアドレスでログインすると、今までどおりアプリが使用できます。

**Q** アプリを間違えてログアウトしてしまい、ログインできない。

**A** 誤ってログアウトしてしまった場合、ログインボタンから事前に登録したメールアドレスを入力し、メールに届く確認番号を入力するとログインできます。

こちらでも操作方法をご確認いただけます。



まず知っておきたい

# 塩分・カロリー

外食・調味料編

(1人前あたり)

CureApp 血圧チャレンジプログラムでは、アプリを使って減塩や減量に取り組みます。ここでは、代表的な食品の塩分やカロリーの目安について紹介します。取り組みの参考にしてください。

写真はイメージです。

💡 お買い物の際は、食塩相当量やカロリー(熱量)の表示を確認しましょう

栄養成分表示 (1個(〇g)当たり)

熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム(食塩相当量)	〇mg




**きつねうどん**

カロリー	食塩相当量
392 kcal	4.3 g



**ラーメン**

カロリー	食塩相当量
418 kcal	5.4 g



**ナポリタン**

カロリー	食塩相当量
543 kcal	3.6 g



**ピザ**

カロリー	食塩相当量
486 kcal	2.6 g



**ハンバーガー**

カロリー	食塩相当量
392 kcal	1.1 g



**サンドイッチ**

カロリー	食塩相当量
335 kcal	1.8 g



**牛丼**

カロリー	食塩相当量
691 kcal	3.0 g



**親子丼**

カロリー	食塩相当量
522 kcal	2.6 g



**チャーハン**

カロリー	食塩相当量
469 kcal	2.2 g



**天丼**

カロリー	食塩相当量
586 kcal	3.5 g



**えびピラフ**

カロリー	食塩相当量
490 kcal	2.1 g



**お好み焼き**

カロリー	食塩相当量
494 kcal	2.1 g



**とんカツ**

カロリー	食塩相当量
442 kcal	0.3 g



**鶏唐揚げ**

カロリー	食塩相当量
318 kcal	1.5 g



**肉じゃが**

カロリー	食塩相当量
324 kcal	1.3 g



**もつ煮込み**

カロリー	食塩相当量
262 kcal	1.3 g



**ギョーザ**

カロリー	食塩相当量
371 kcal	1.5 g



**シューマイ**

カロリー	食塩相当量
408 kcal	2.8 g



**酢豚**

カロリー	食塩相当量
490 kcal	1.6 g



**麻婆豆腐**

カロリー	食塩相当量
308 kcal	2.5 g



**ハンバーグ**

カロリー	食塩相当量
311 kcal	1.8 g



**ビーフステーキ**

カロリー	食塩相当量
267 kcal	1.5 g



**おでん**

カロリー	食塩相当量
451 kcal	3.7 g



**刺し身盛り合わせ**

カロリー	食塩相当量
128 kcal	1.5 g



**ぶり大根**

カロリー	食塩相当量
341 kcal	2.7 g



**かきフライ**

カロリー	食塩相当量
377 kcal	0.9 g



**だし巻き卵**

カロリー	食塩相当量
139 kcal	1.1 g



**茶碗蒸し**

カロリー	食塩相当量
70 kcal	0.9 g

**調味料**  
(大きさ1杯)



**マヨネーズ**

カロリー	食塩相当量
80 kcal	0.2 g



**しょうゆ(こいくち)**

カロリー	食塩相当量
14 kcal	2.6 g



**濃厚ソース**

カロリー	食塩相当量
24 kcal	1.0 g



まず知っておきたい

# カリウムを多く含む食物

(可食部100gあたり)












カリウムにはナトリウムを体の外に出す作用があるため、カリウムを含んだ食品は降圧効果が期待できます。

ただし、以下の方は注意が必要です

- ・重度の腎障害がある場合:カリウムを多く摂取することによって高カリウム血症を引き起こす可能性があるため【医師の指示に従いましょう】
- ・肥満・糖尿病の方:果物には果糖も多く肥満の原因にもなるため【適量をまもりましょう】

写真はイメージです。

## 野菜・きのこ類

 ほうれん草 カリウム 690 mg	 さといも カリウム 640 mg	 枝豆 カリウム 590 mg
 じゃがいも(皮なし) カリウム 410 mg	 トマト カリウム 210 mg	 納豆 カリウム 660 mg
 西洋かぼちゃ カリウム 430 mg	 とうもろこし カリウム 290 mg	 えのきたけ カリウム 340 mg
 きゅうり カリウム 200 mg	 にんじん(皮なし) カリウム 270 mg	

## 果物

 アボカド カリウム 590 mg	 メロン カリウム 340 mg	 さくらんぼ カリウム 210 mg
 いちご カリウム 170 mg	 バナナ カリウム 360 mg	 キウイ カリウム 300 mg
 桃 カリウム 180 mg	 干しあんず カリウム 1,300 mg	 干しぶどう カリウム 740 mg
 みかん(缶詰) カリウム 75 mg	 パイナップル(缶詰) カリウム 120 mg	
 干しひじき カリウム 6,400 mg	 乾燥わかめ カリウム 6,000 mg	 生わかめ カリウム 730 mg

## 海藻類

### 塩分量などを知るために手元にあると役立つ一冊

#### 食塩相当量を一目で知りたい方向け

- ・貴堂明世 (2016) 『早わかり 目でみる食品&食材 成分事典』主婦の友社.
- ・牧野直子 (2022) 『塩分早わかり 第5版 (FOOD&COOKING) DATA』女子栄養大学出版部.
- ・貴堂明世 (2022) 『八訂 早わかり インデックス 食材&料理 カロリーブック』主婦の友社.

#### レシピも知りたい方向け

- ・牧野直子 (2020) 『おとなの健康レシピ 高血圧の献立』オレンジページ.
  - ・小川聖子 (2013) 『食塩一日6gの健康献立』女子栄養大学出版部.
- ※ 上記書籍は「日本食品標準成分表」を参照して編集されています。



# MEMO

