

1日の流れ

朝

血圧測定

排尿を済ませ、座った姿勢で1~2分安静にしてから2回測定します。2回の間は1分以上あけて測定しましょう。



日中

プログラムの実施

アプリの指示に従って学習や行動の実践に取り組みます。



晩

血圧測定

就寝前に、座った姿勢で1~2分安静にしてから2回測定します。2回の間は1分以上あけて測定しましょう。



1日の終わりに

振り返り

その日の体調やできごと、疑問などを振り返ります。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

医師の指示に従って、 定期的に通院しましょう



CureApp HTは、定期的に診察を受けながらお使いいただくものです。診察が終わったら、「外来の記録」に次回の診察予定を記入しましょう。

これからの治療プログラム

STEP 1

知識の習得

(2週間)

高血圧治療に必要な知識
について学びます。



STEP 2

行動の実践

(約1か月間)

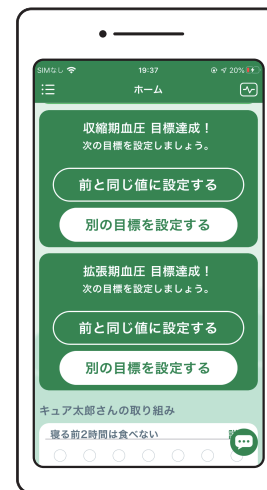
行動目標を一つずつ実践
します。実践を通して、
ご自身に合った取り組み方
を見つけましょう。



STEP 3

行動の習慣化

STEP2で見つけた効果的な
行動を続けることで降圧目標
の達成を目指しましょう。



目標達成!



※取り組み期間には、個人差があります