

ステップ1 知識の習得

高血圧についての知識と患者さんの課題に応じた生活習慣改善のポイントを紹介します。キャラクターとの対話を通して患者さんが入力した内容に応じたコンテンツが表示されます。(1日1回約10分・全14回)



ステップ2 行動の実践

減塩、減量、運動、睡眠管理、ストレス管理、節酒のカテゴリ順に血圧に良い行動を実践します。各カテゴリ内で、ステップ1で取得した情報をもとに、患者さんごとに適切な行動をアプリが提示します。



ステップ3 行動の習慣化

患者さん自身が決めた行動目標に対して、アプリの助けを借りながら実施を繰り返します。それが自分自身の習慣となることで、外来で医師と相談の上で決めた血圧目標の達成を目指します。

