

生活習慣改善に役立つアプリ

～塩分と血圧管理ノートアプリの紹介～

第一三共株式会社 プライマリ・メディカルサイエンス部 安田 義

主催：スマートウェルネスコミュニティ協議会 動脈硬化予防啓発分科会



製薬企業としての取り組み

一般・患者の皆さん



→ 第一三共の製品で治療を受ける患者さんとご家族の方へ

このサイトでは、第一三共の医療用医薬品、再生医療等製品で治療を受けられている患者さん・ご家族の方へ製品を適正にご使用いただくための情報をご用意しています。



→ 知る・見る・体験する (Daiichi Sankyo くすりミュージアム) [□](#)

知る・見る・体験する。Daiichi Sankyo くすりミュージアムについてのご紹介です。

→ 第一三共のOTC医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品）について知る [□](#)

薬局・ドラッグストアなどで処方せんなしでご購入いただける、第一三共ヘルスケアのOTC医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品）の情報をご用意しています。



→ 高齢者の生活サポート（高齢者生活サポートサイト ずっとすこやか！）[□](#)

高齢の方が、日々の生活をよりすこやかに過ごせるように、ご自宅での生活の工夫、気をつけたいポイントなどについて、お役に立つ情報を紹介しています。



アジェンダ

1

背景と目的

本講演の趣旨と健康維持・増進に向けた取り組みについて

2

生活習慣改善の重要性

高血圧予防の視点から見た日常生活の影響

3

塩分と血圧管理ノートアプリの概要と活用方法

アプリの機能と日常での活用方法

4

地域での活用と連携の可能性

医療機関や行政との効果的な連携モデル

5

まとめ

健康維持と予防医療における今後の展望

背景と目的

協議会の活動目的

- 健常人の健康維持・増進
- 予防啓発による発症リスクの低減
- 健康無関心層の半減

本講演の目的

高血圧予防・改善における食事管理の重要性に、アプリを活用した具体的な支援方法をご紹介します。



生活習慣改善の重要性

高血圧予防の視点から

高血圧の現状と問題点

- 日本人の約4,300万人が高血圧（成人の3人に1人）
- 塩分過多の食生活が大きな原因の一つ
- 自覚症状が少なく「サイレントキラー」と呼ばれる

高血圧管理・治療ガイドライン2025の目標値

- 家庭血圧：125/75mmHg未満
- 診察室血圧：130/80mmHg未満
- 塩分摂取量：6.0g/日未満

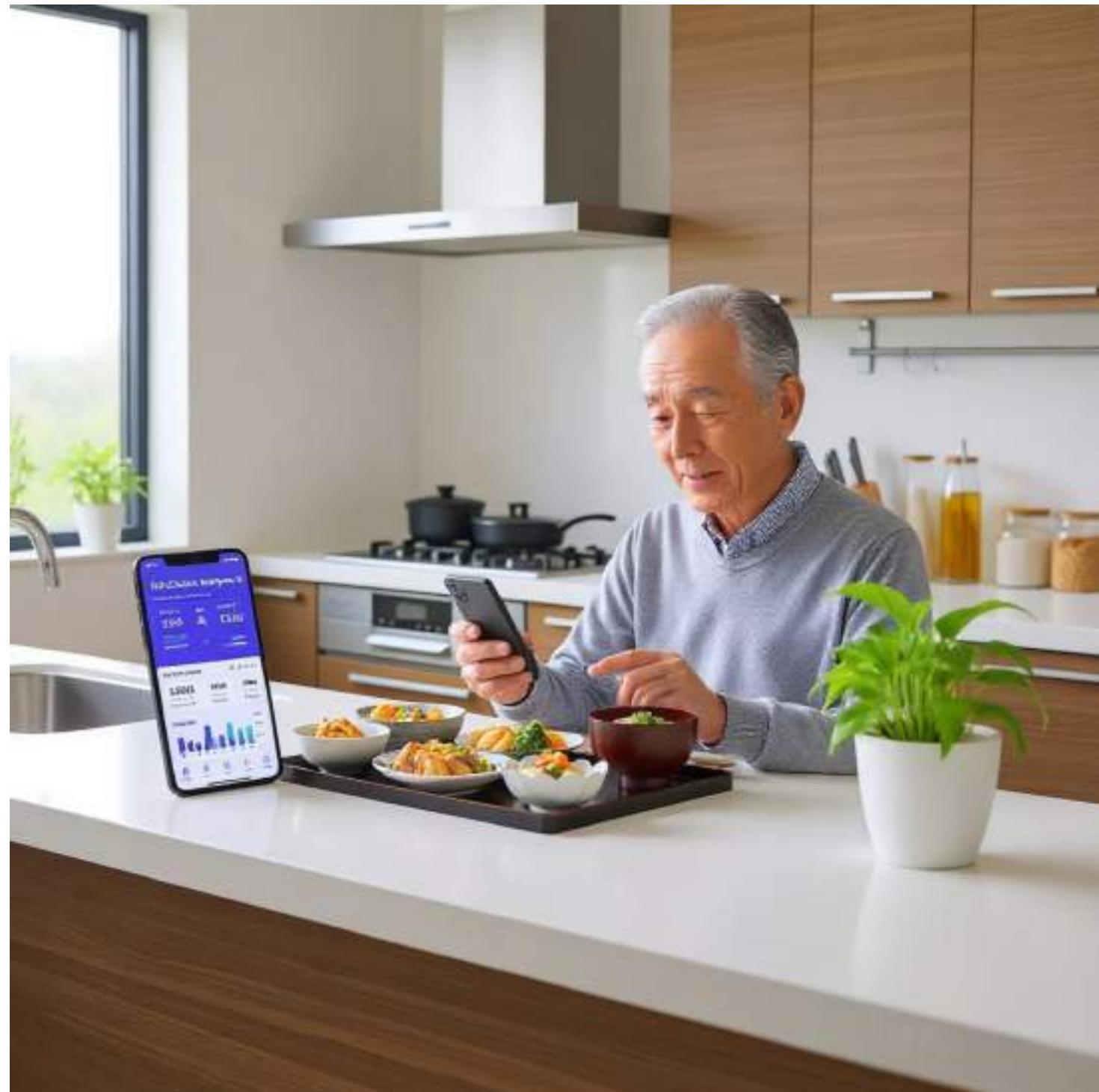


日本人の1日の平均塩分摂取量は約10g（2023年）
理想的な摂取量の約1.5倍にもなります。

まずは、どれくらい塩分を摂っているかを知ること（日常的なモニタリング）が重要です。

食事改善と服薬アドヒアランスの向上が、高血圧の予防・改善に大きく貢献します。

塩分と血圧管理ノートアプリ



アプリ開発の背景

- 患者さんの継続的な記録へのハードルを下げる
- データの「見える化」による意識改革を促進
- コミュニケーションツール



App Store

主な利用対象

- 高血圧患者さんとその予備群
- 生活習慣病リスクを抱える方々
- 健康に关心の高い一般の方々
- 保健指導を行う医療・行政関係者



Google Play

① 本講演は「医薬品の販売促進」ではなく「健康啓発セミナー」として実施しています。
アプリはあくまで健康管理支援ツールであり、診断・治療行為の代替ではありません。



4つの機能

血圧管理

- 日々の血圧・脈拍を簡単に記録
- (家庭血圧手帳を代替)
- グラフ化により推移を直感的に把握
- 朝晩の測定値を別々に管理

塩分推定

- 毎食の写真をAIが分析し、自動で塩分量を推定
- 栄養素も記録可能



服薬管理

- 服薬アラート機能で飲み忘れを防止
- 最新の処方薬データベースを搭載

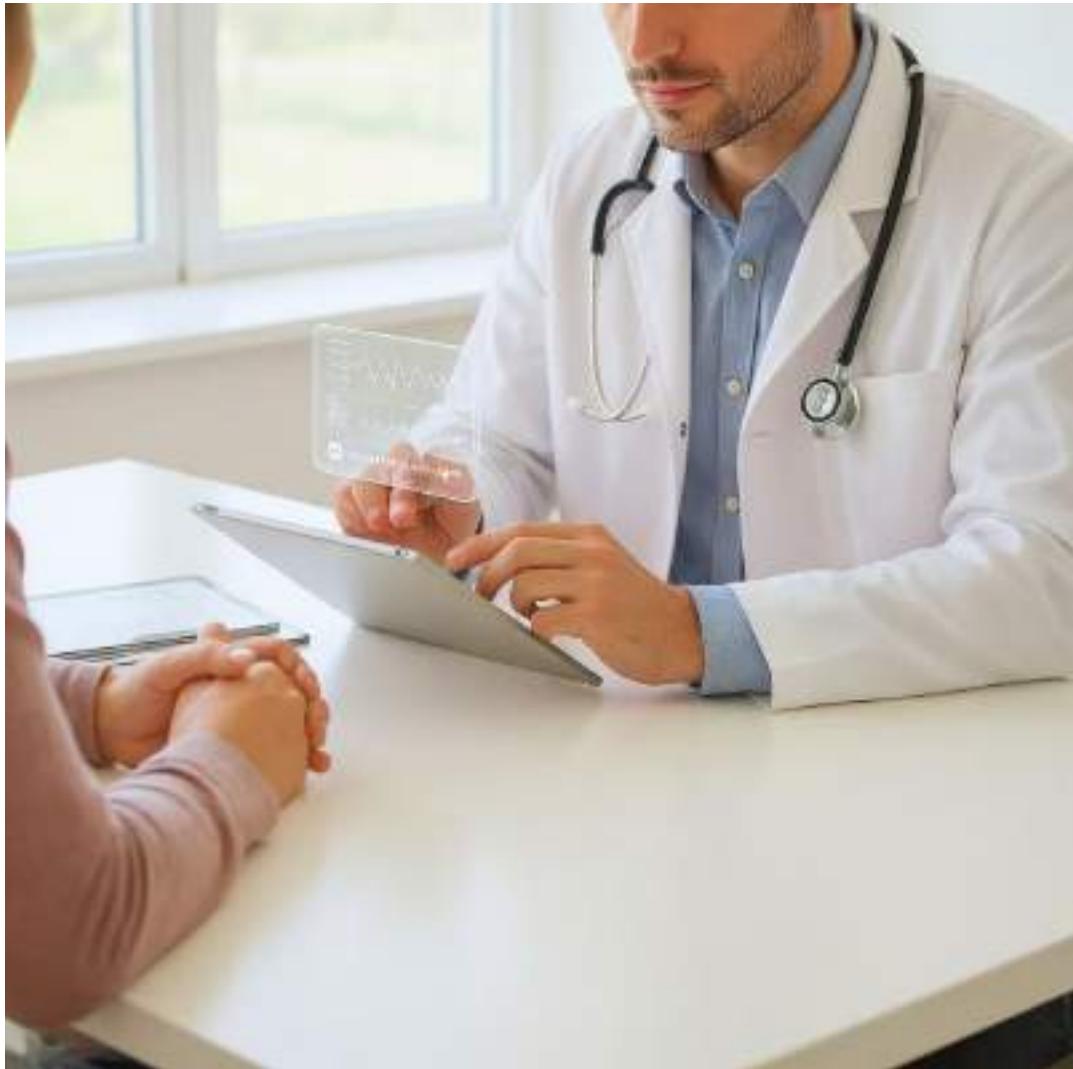
レポート出力

- 塩分摂取量と血圧の関連性をグラフ化
- 印刷用レポート機能

ベネフィット

- データの「見える化」→ モチベーション向上
- 医師・保健師とのコミュニケーション強化 → 外来・保健指導の質向上

地域での活用と連携の可能性



医師による外来指導

診察時にアプリのデータを確認し、より具体的な生活指導が可能になります。



保健指導での活用

具体的な数値に基づいたアドバイスが可能になり、住民の健康意識向上に役立ちます。



地域全体の健康増進

地域特有の健康課題を把握し、効果的な予防施策の立案に活用できます。

まとめ

生活習慣と食事管理は高血圧治療・予防の基本

薬物療法と並行して、日常的な生活習慣の改善が重要です。特に塩分摂取量の管理は日本人にとって優先度の高い課題です。

「塩分と血圧管理ノートアプリ」で継続をサポート

日常の記録を簡便化・可視化することで、患者さんの行動変容を促し、健康管理の継続をサポートします。

地域や医療機関との連携で予防医療を推進

医療機関、行政、地域住民が連携することで、より効果的な高血圧予防と健康増進の取り組みが可能になります。

- ☑ このアプリは予防医療の推進と健康寿命の延伸に貢献します。皆様の地域での健康増進活動にぜひご活用ください。