

# みんチャレプログラム説明会

BGMが流れています。  
音声が聞こえているかご確認ください。

みんチャレアプリのインストールは完了していますか？

本日お送りしたメール  からアプリをインストールして  
ご自身のチームにお入りください。

ありがと~

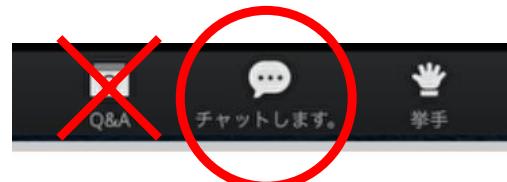


# はじめに

①資料は後ほど  
お送りします



②質問はチャットから



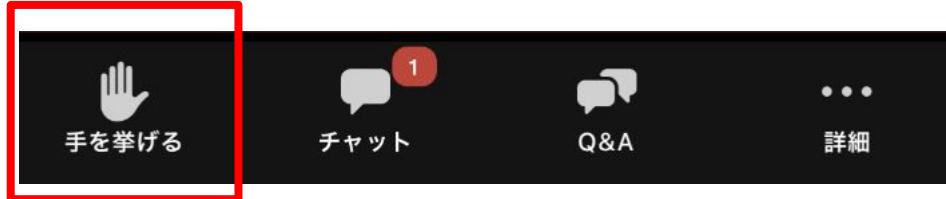
③メールでも回答します



ようこそ説明会へ！

いきなりですが、  
こんなお悩みありませんか？

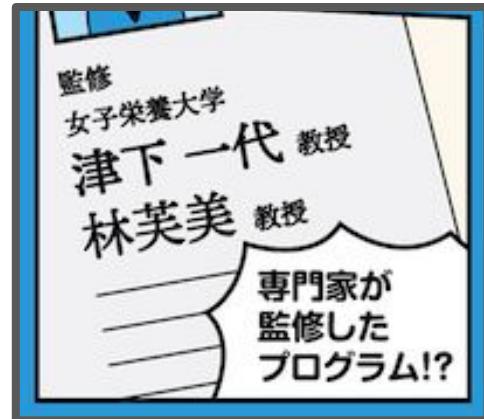
- 生活習慣を改善するように  
言われるけれど具体的に何したらいいの？
- 頑張ってチャレンジをしても  
いつも三日坊主で終わってしまう・・・





あなたはすでに  
第一歩を踏み出しました！  
おめでとう！

専門家が監修した  
高血圧が気になる方向けの  
24週間のプログラムです



無料で血圧計を  
プレゼント



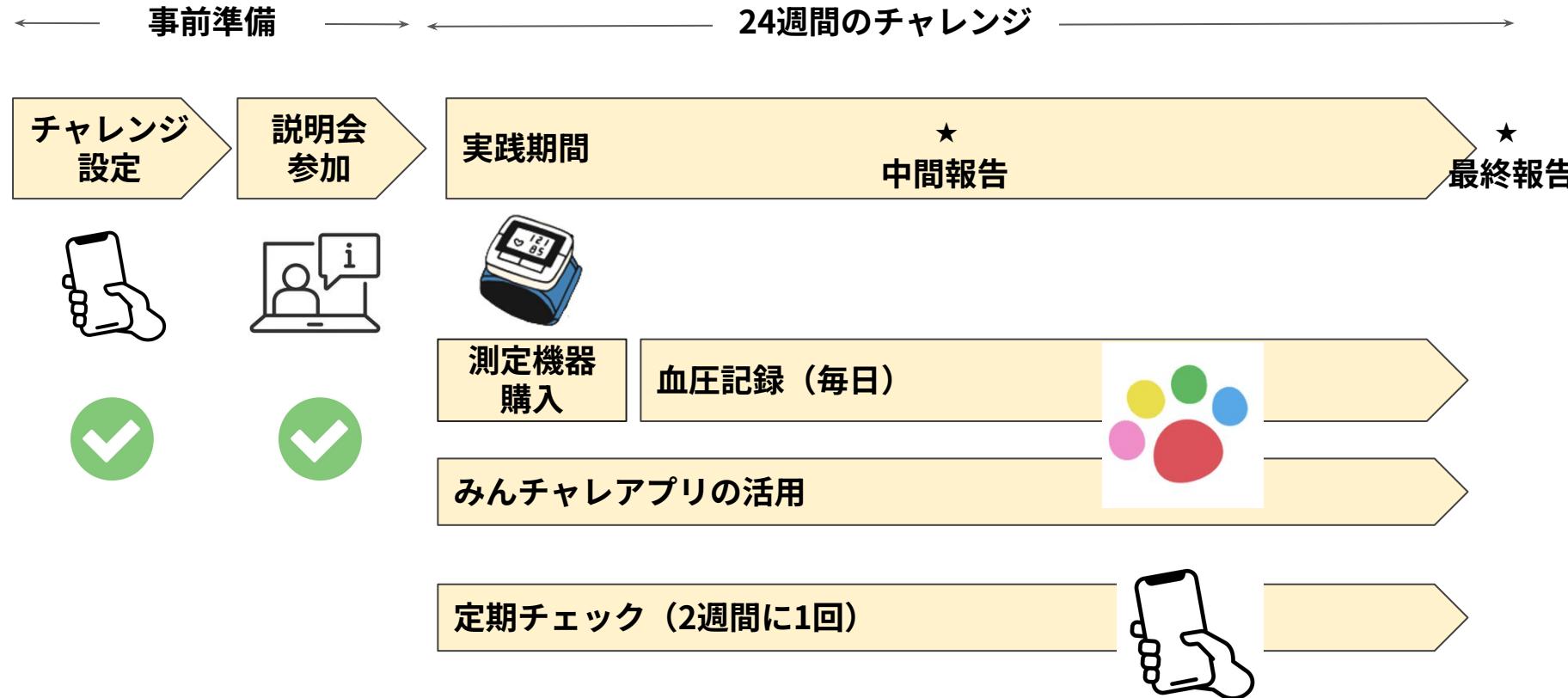
同じ悩みを持つ  
仲間と一緒に  
チャレンジできる



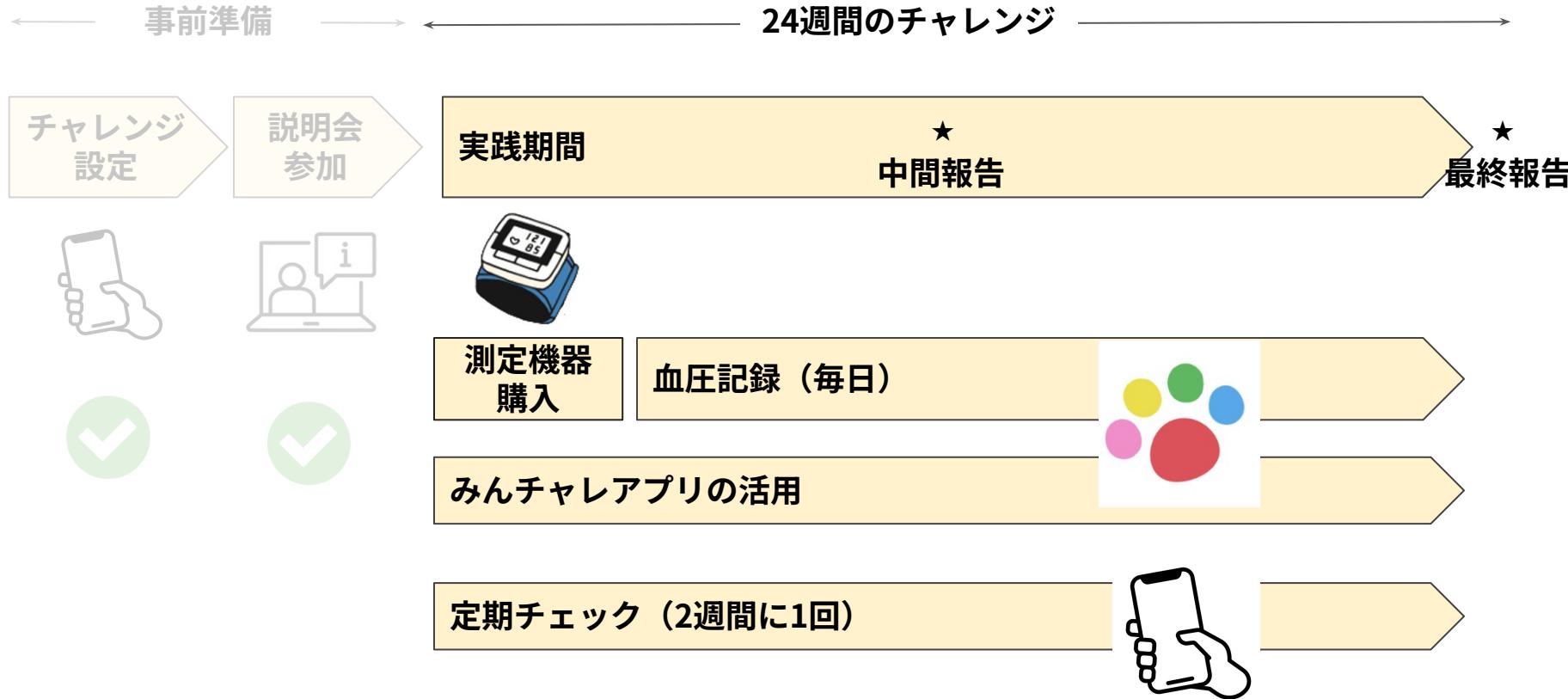
楽しく続ける  
習慣化のコツが  
身に付く



# 本プログラムの流れ



## 本プログラムの流れ



1. 高血圧について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ

1. 高血圧について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ

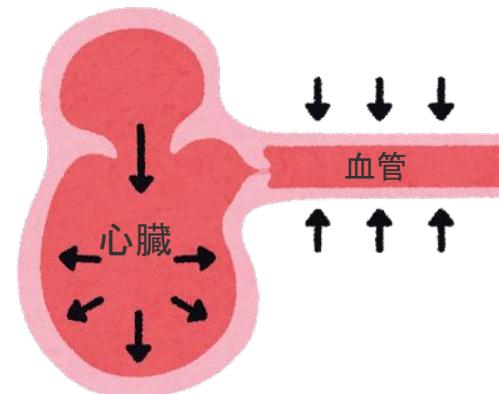
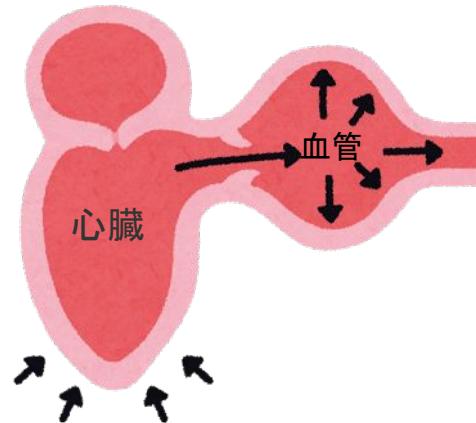
心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のこと

## 収縮期血圧（上の血圧）

心臓が縮んで全身に血液を送り出す際に  
血管に最も強い圧力がかかっている時の値

## 拡張期血圧（下の血圧）

心臓が拡張して、全身から血液が  
戻ってくる際に血管にかかる圧力の値



- ・高血圧は、全身に送り出す時の血管の壁を押す圧力が高くなること
- ・脳卒中や心筋梗塞などの危険因子

## 【正常な血圧】



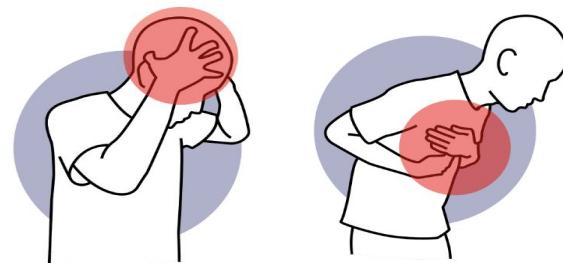
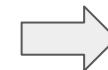
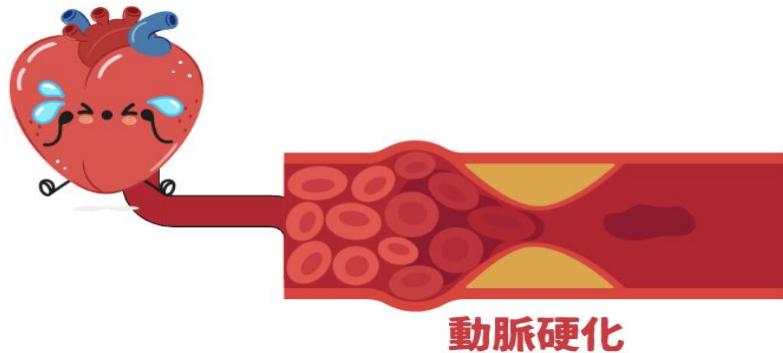
## 【高血圧になると…】



進行すると…

傷ついた部分に  
コレステロールが沈着するなどし、  
動脈硬化を起こし、  
血管の壁が厚くなり、つまりやすくなる

血管が詰まったり、破れたり、  
命に関わる病気を引き起こす



脳で起こると  
**脳卒中**

心臓で起こると  
**心筋梗塞**

## 【高血圧の診断基準】

家庭血圧（自宅での測定値）もしくは  
135/85mmHgを超えた場合

診察室血圧（健診や診察室での測定値）  
140/90mmHgを超えた場合

## Q. 血圧はどこまで下げたら良いの？

家庭血圧：125/75mmHg未満

診察室血圧：130/80mmHg未満

現在、医療機関に通い治療をされている方は、  
主治医と相談しながら、目標に向けて取り組み  
ましょう。

血圧の上昇には、生活習慣が大きく関わるため、毎日の生活を見直し改善することが大切です

## 生活習慣

食塩の多い  
食生活



肥満



過度な飲酒



喫煙



運動不足



ストレス



## その他

遺伝



加齢



食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで  
高血圧の重症化予防や改善が期待できます

減塩



肥満予防・改善



節酒



運動習慣



食事のパターン  
の改善



禁煙



ストレス管理



防寒





本当に血圧さがるの？？

## 食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きい



目標：1日6g未満

＼6gなんてあっという間！／

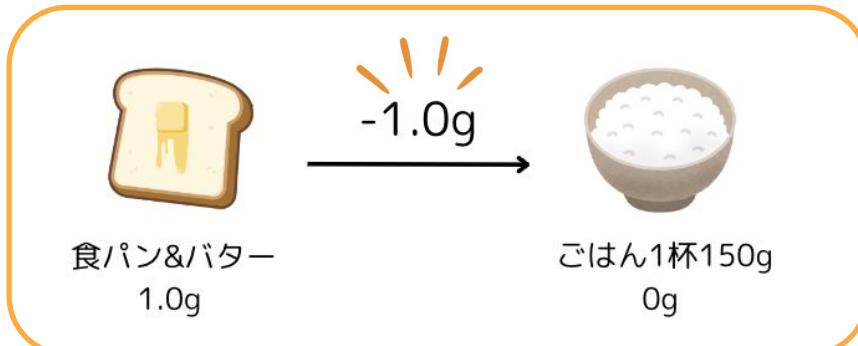
食品中の食塩量の例：

- カレーライス1人前 (3.3g)
- ソーセージ2本(1.0g)
- 味噌汁1杯 (1.5g)

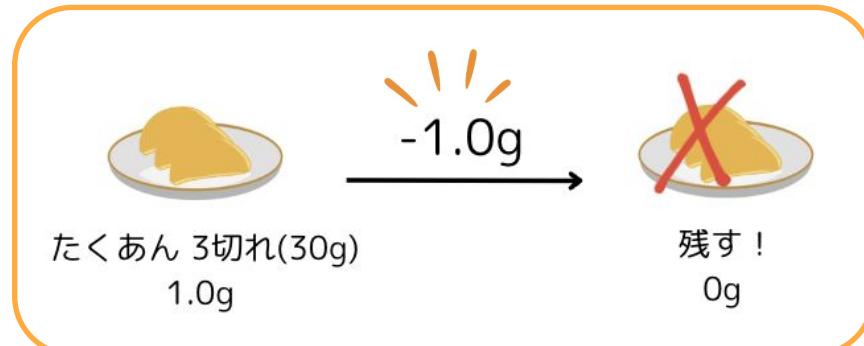


参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年  
日本高血圧学会(2019)一般向け「高血圧ガイドライン2019」開設冊子, 高血圧の話

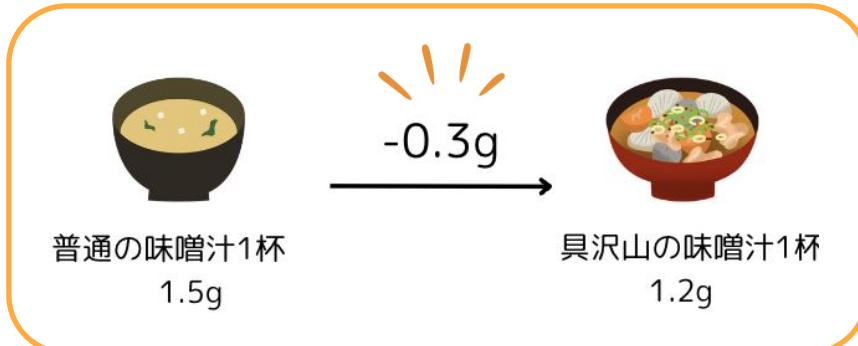
パンをご飯に変えると…



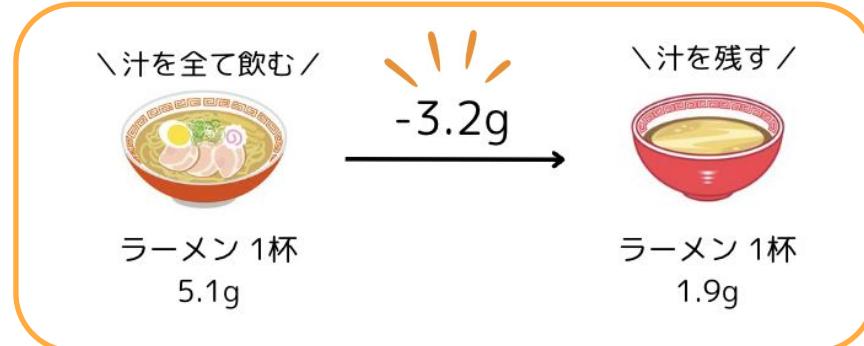
## 定食の漬物を残すと…



味噌汁を具沢山にすると…



ラーメンの汁を残すと…



# 日常の中で減塩できるチャンスはたくさんあります

## 無理なくできる減塩対策例

- 漬物は控える
- 麺類の汁は残す
- 外食や加工品を控える
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

- 低塩の調味料を使用する
- むやみに調味料を使わない
- 味噌汁は、汁よりも具沢山にする
- 新鮮な食材を用いる  
(食材の持ち味を活かす！)

**肥満は高血圧を重症化する要因**  
⇒ 適正体重を維持することが重要です



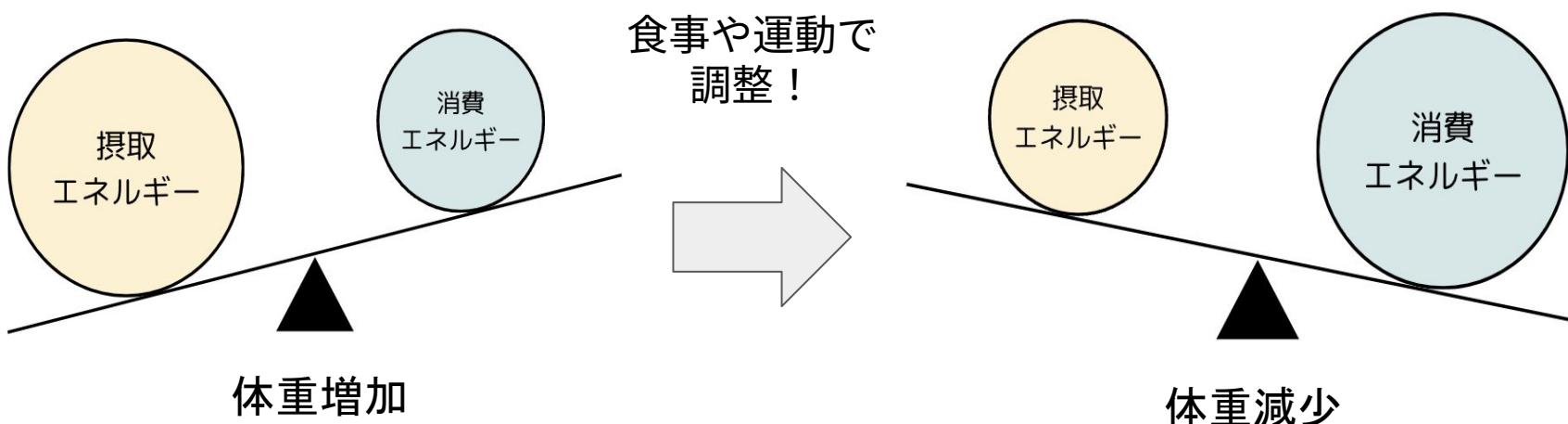
**目標：BMIの正常範囲 18.5～25.0 (kg/m<sup>2</sup>) 未満**

肥満による健康障害  
糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肝障害、腎障害



BMI25以上の人には、3～4kg減量すれば血圧の低下

## 摂取エネルギーと消費エネルギーの バランスがポイント



## 定期的に有酸素運動を行うことで血圧の低下が期待できます



まずは体を動かすことに慣れることが大切です

**目標：毎日30分以上、または週180分以上**

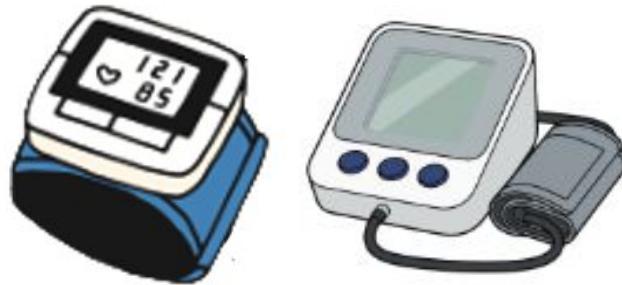
筋力トレーニングは有酸素運動と併用して行うことで筋力の減少を防ぐことができる

### △注意点△

- ・足腰に痛みがある場合は無理をしない
- ・主治医に運動が禁じられている場合は、指示を優先する

- 
1. 高血圧について知る
  2. 測定機器について知る
  3. 続けるためのポイント
  4. みんチャレの体験
  5. 今後の流れ

## 日頃から家庭で血圧測定・記録をすることはとても大切です



手首式/上腕式血圧測定器を使用いただきます。

### なぜ？

- リラックスした状態で測定できて高血圧による病態を正確に把握することができる
- 治療の効果をより高めることができる
- 安全に取り組んでいただくため
- プログラム開始前後の変化を正確に測定する

## 朝と夜の1日2回、測定をして記録しましょう

### 測定タイミング



- 起床後 1 時間以内
- トイレのあと(排尿後)
- 食前・服薬前
- 1-2分の安静後



- 就寝前
- 1-2分の安静後

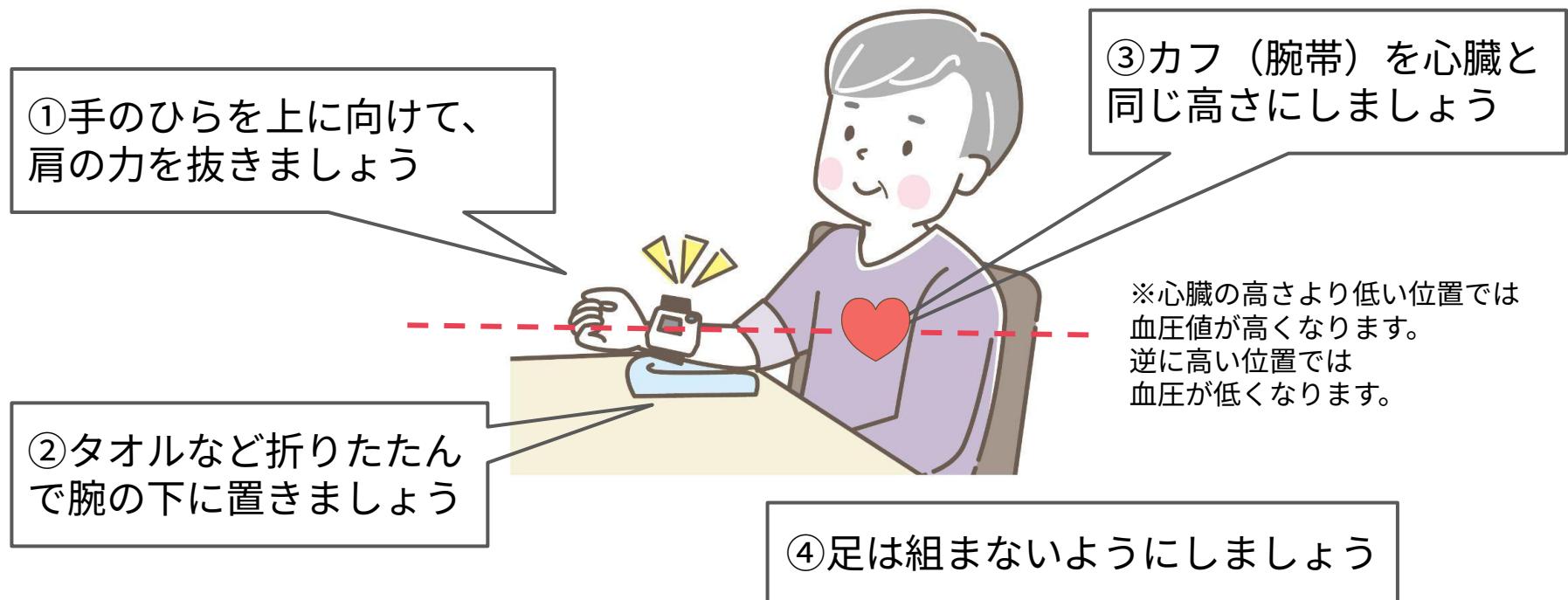
### 測定時の注意点

**部屋：**  
静かで過ごしやすい温度

**測定の前：**  
タバコ・お酒・カフェインを控える

**測定中：**  
リラックスした状態で行う  
(話をする、力を入れる・動くなどはしない)

## 姿勢を整えて、座った状態で測定をしましょう



## Q. 測る度に血圧値が違うのはなぜ？

### A. 様々な要因で血圧は変動します

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向があります。

また、正しい姿勢で測定していない場合や、カフ（腕帯）を正しく巻いていない場合にも変動しやすくなります。

## Q. 病院で測ると、家で測る血圧値が違うのはなぜ？

A. 病院では不安や緊張から  
家庭で測る血圧よりも高くなることがあります

診察時の時のみに血圧が高くなることを「白衣高血圧」と呼びます。家庭での測定で、普段からご自身の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

白衣高血圧は将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行うようにしましょう。

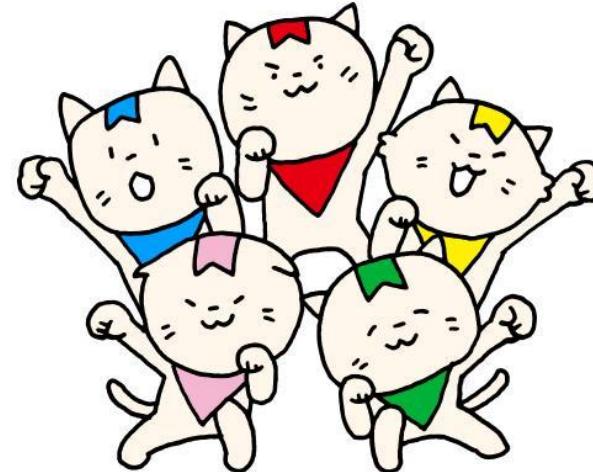
血圧測定器を注文後  
お手元に届き次第

起床後もしくは就寝前に  
まずは1週間継続して測定  
をお願いします

みんチャレに  
＼記録してにゃ！／



血圧改善に向けて、  
一緒に頑張りましょう！



1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ

## ご自身で選んだチャレンジを実践していきます

1

### 食塩の多い食材の利用頻度を減らす

思い切って残してみては？



漬物だけで  
食塩1g！

9

### 週3日、1日あたり30分程度の有酸素運動を行う



例)  
少し早起きして  
ウォーキング

12

### 1日に飲む量を減らす



生中ビール

グラスピール

サイズ  
ダウン

# 継続は技術です



とにかく気合いで頑張る



「習慣化のコツ」を踏まえて、  
楽に続く状態を作る

**小さくとも毎日やること**



毎日実践するための  
「習慣化のコツ」  
をお伝えします

## 最初はアクションの ハードルを下げる

＼無理は禁物にや／



## すぐ取り組めるよう に準備をしておく

玄関にスニーカー  
＼を置いておく／



## 「例外ルール」 を決めておく

＼飲み会の日は…／



まずは小さく始める！負荷はその次

9

週3回、1回あたり30分程度の  
有酸素運動を行う



例)  
少し早起きして  
ウォーキング

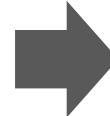


まずは・・・  
移動時に  
積極的に階段を使う

各チャレンジのお役立ち資料をご用意しています。

9

週3回、1回あたり30分程度の有酸素運動を行う



⑨週3日、1日あたり30分程度の有酸素運動を行う

※10分以上の運動を合計して30分

有酸素運動は、

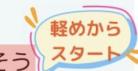
- 定期的におこなうと高血圧の改善が期待できる
- 筋トレと併用することで将来の筋肉減少も予防できる

医療機関に通っている人は、主治医と相談して実践してください



まずは10分間！

日常生活で動く機会を増やそう



例)

- 少し早起きしてお散歩
- 徒歩5-10分の距離の移動は歩く
- エレベータではなく階段を使う
- 買い物は、自転車or徒歩で
- お掃除



自律神経のバランスが整う  
▼  
血管が広がりやすくなる  
▼  
血圧が下がる



さらにプラス10分間

増やし方は自由／  
合計が30分になれば  
時間配分は自由に調整してよい  
5分 2セット



目標

1日あたり  
合計して30分

実行タイミング  
を決めておく

計画通り：



例) 歯磨きする時にスクワット  
夕食はご飯半分！

やる気スイッチ  
を設定する



例) 期間ごとにご褒美を設定  
目標を見えるところに貼っておく

＼「無理だからやらない」ではなく「少しでもやる」／  
できない時の例外ルールを設定する

アクション例) 1日に飲むお酒の量を減らす

- ・飲み会に誘われた
- ・気持ち的に無理！



- ・翌日は休肝日にする
- ・お酒と同じ量の水やお茶を飲む



## 最初はアクションの ハードルを下げる

＼無理は禁物にや／



## すぐ取り組めるよう に準備をしておく

玄関にスニーカー  
＼を置いておく／



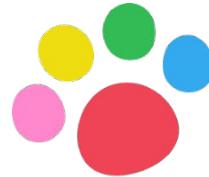
## 「例外ルール」 を決めておく

＼飲み会の日は…／



1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ

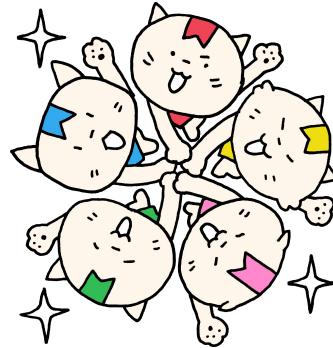
ユーザー数150万突破！



# みんチャレ

みんチャレは専門家監修のもとに作成された、  
5人1組で続ける「習慣化アプリ」です。





## ① チームに参加

最大5人1組のチームにニックネームで参加



## ② 【重要】 血圧を記録

特に最初の1週間が肝心！

※記録がない日が続くと事務局から電話を差し上げる場合がございます。



## ③1日1回のチャレンジの写真送信

行動を言葉や視覚で振り返る  
→ ✨習慣化に効果が✨





## 特定の治療法を推奨する投稿はNG

例

- ○○を使うべき！血圧が下がるよ！
- この健康食品は高血圧に効くみたいだよ！
- ○○病院の先生はこう言ってたから、  
これが一番の治療法だよ！



アプリに登録した順に自動で参加します



チームは後から変えることもできます

※定期チェック案内メールの署名欄にある「専用フォーム」からご連絡ください



**15日間、何も投稿がないとチームから自動退出します**



人数が少なくなったチーム同士は 事務局側で合併いたします



## チャレンジ送信を 体験してみよう！

うまく操作できなかった場合は、  
事務局にお気軽にお問い合わせください 

## 2. [要対応] みんチャレアプリのチーム参加

説明会の中で、みんチャレの体験を行います。

下記のURLを参考に、事前にアプリインストールからチーム参加までお願いします

[みんチャレのインストール方法]

<https://nosmoking-help.minchalle.com/portal/ja/kb/articles/how-to-join>

▼あなた専用のみんチャレアプリインストールURL

\*アプリをインストールする端末で下記のURLをタップしてください

▼あなたのチーム名

**本日届いているメールより  
チーム参加をお願いします**



# チャレンジ送信の流れ

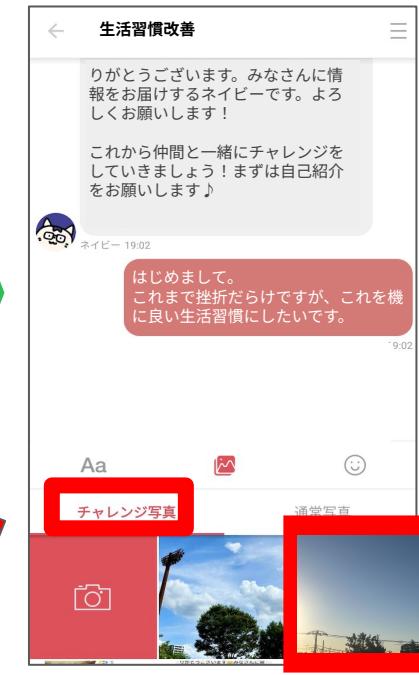
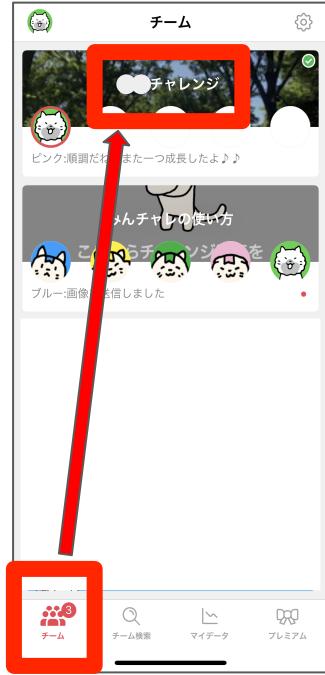
54

チーム→  
チャット画面

📷 ボタンを押す

チャレンジ写真→写真を選択  
※当日の写真のみ投稿可

コメントを  
入力して送信



## 「OKボタン」を押す



## スタンプ

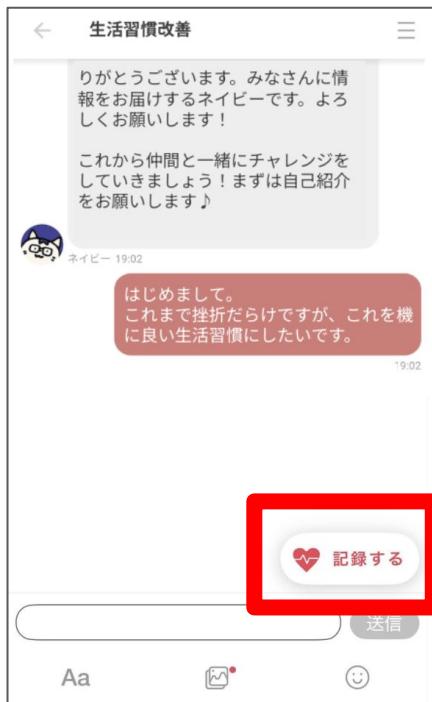


## コメント



# 血圧データを入力してみましょう

チームの  
チャット画面右下  
「記録する」ボタン



「血圧」を選択



血圧を測った「時間」と  
「最高血圧」「最低血圧」を入力  
(朝だけ、夜だけの記録もできます)  
→「登録」ボタン



※今日のお試し入力では  
時間：7:30  
血圧：130/80を入力してください

# 血圧データを記録してみましょう

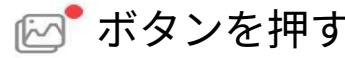
グラフでこれまでの血圧を振り返ることができます。



# チャレンジ送信の流れ

58

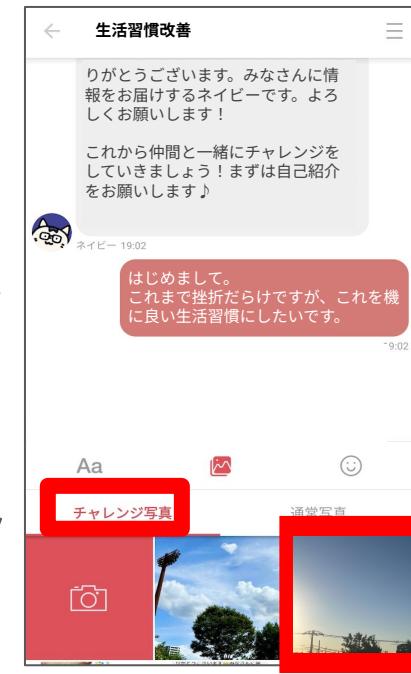
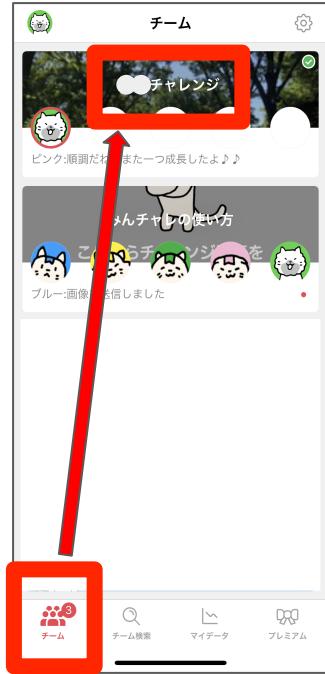
チーム→  
チャット画面



ボタンを押す

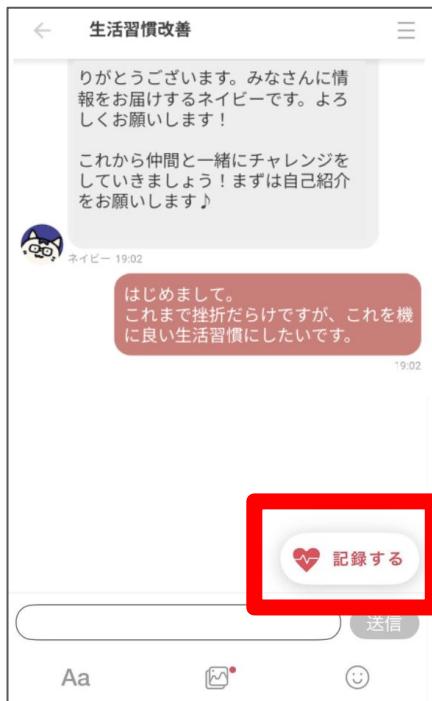
チャレンジ写真→写真を選択  
※当日の写真のみ投稿可

コメントを  
入力して送信



# 血圧データを入力してみましょう

チームの  
チャット画面右下  
「記録する」ボタン



「血圧」を選択

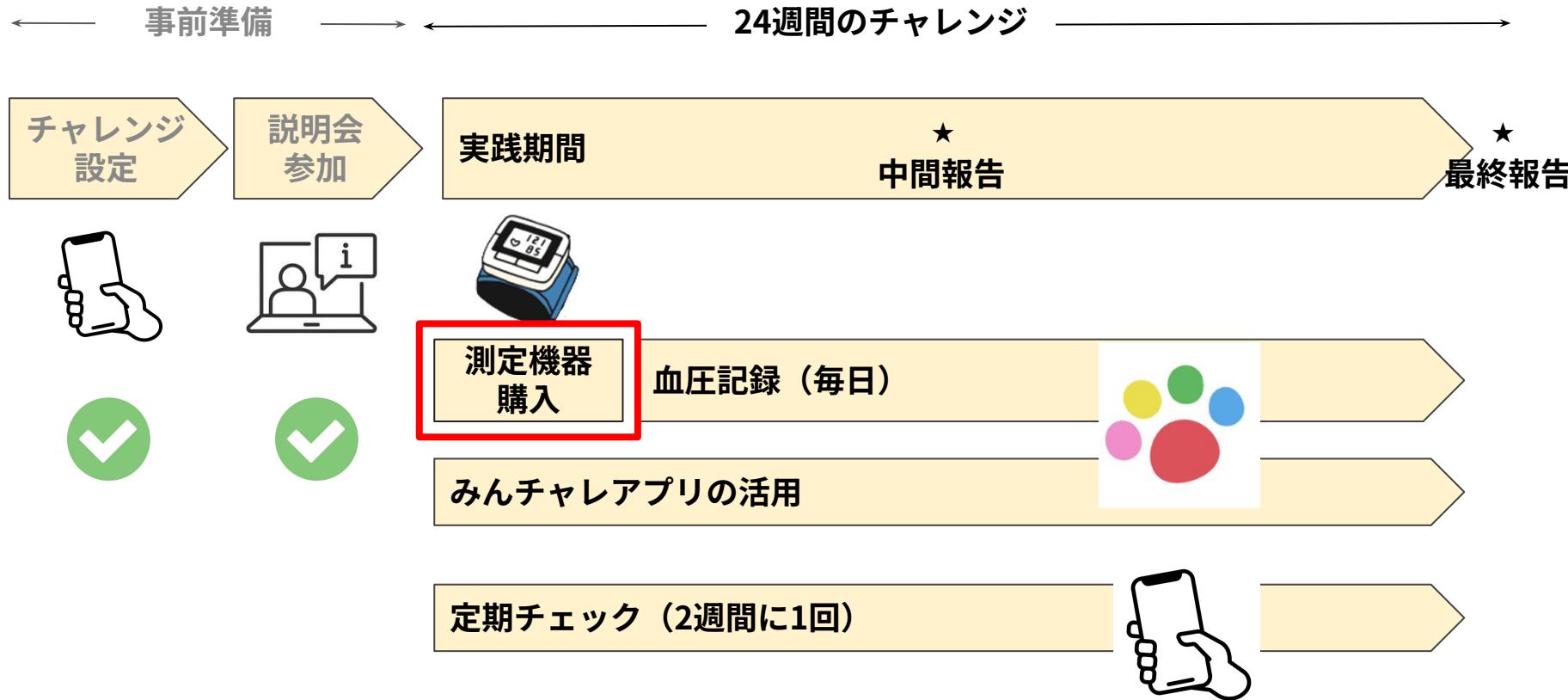


血圧を測った「時間」と  
「最高血圧」「最低血圧」を入力  
(朝だけ、夜だけの記録もできます)  
→「登録」ボタン



※今日のお試し入力では  
時間：7:30  
血圧：130/80を入力してください

1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ



## 説明会終了後に届くメールから注文



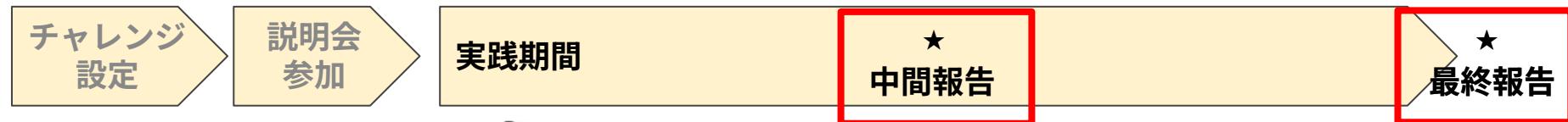
無料クーポン  
コード受取

日本調剤オンライン  
ストアで注文  
(クーポンコードを入力)

注文後約3,4日で  
自宅に届きます

- 日本調剤オンラインストアの**新規会員登録**が必要です。
- 最終画面で**会計0円**になっていることをご確認ください。

← 事前準備 → ← 24週間のチャレンジ →



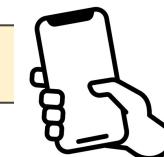
測定機器  
購入

血圧記録（毎日）



みんチャレアプリの活用

定期チェック（2週間に1回）



## 定期チェック

(2週間に1回)



スマートフォンでの回答  
※初回定期チェックは  
今日から1週間後

## 中間報告

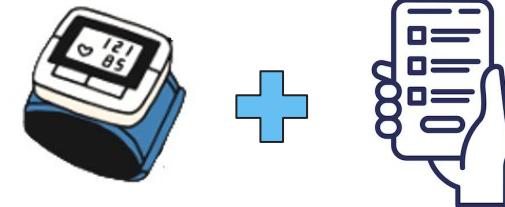
(3ヶ月経過時点)



スマートフォンでの回答

## 最終報告

(プログラム終了時点)



・血圧の測定  
・スマートフォンでの回答

取り組みを振り返ることで、変わった自分を実感しましょう！

1. 高血圧について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんチャレの体験
5. 今後の流れ



## 1. 血圧計の購入（無料）

- 手順をメールでお送りいたします



## 2. みんチャレでの取り組みがスタート！

- 生活習慣改善にチャレンジ！



## 3. まずは1週間チャレンジ！

- 1週間後の定期チェックで  
取り組みを振り返りましょう！

血圧計が届いたら

**毎日の血圧測定・みんチャレアプリ内への入力**  
をお願いいたします。

★はじめの1週間と、プログラム終了時の1週間は  
プログラム期間中の血圧の変化を測定するために使用します。

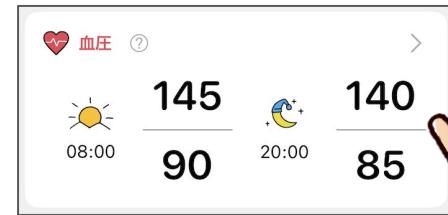
★既に血圧計をお持ちの方は、明日から測定を開始してください。



メールの手順をもとに、  
血圧計をご注文ください。

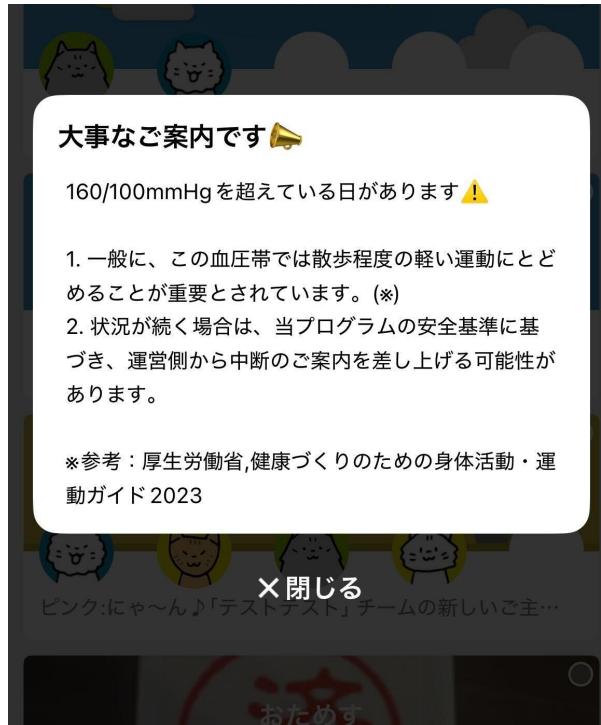


血圧計が届いたら、  
測定を開始してください。



血圧をみんチャレアプリに入力し、  
日々の変化を確認しましょう！

## 最高血圧160mmHgまたは最低血圧100mmHg以上の値を アプリに入力した場合



入力翌日、**アプリ内にメッセージ** が表示されます。  
正しい測定方法の確認、生活リズムの調整をご案内いたします。

※本メッセージはみんチャレアプリへと直接入力された血圧をもとに表示いたします。  
スマートフォンのヘルスケアアプリ等との連動にて記録された血圧は本メッセージ表示対象外です。

1週間のうち 3 日以上入力された血圧の平均値が、  
最高血圧160mmHgまたは最低血圧100mmHgを超えた場合



メールでご連絡します

当プログラムの安全基準に基づき  
**プログラムは中断および、**  
**みんチャレチームから退出**  
となります。

医療機関での確認が推奨される値です。  
受診をご検討ください。

※みんチャレに連携されていないアプリで記録された場合は、中断の対象外です。

ヘルプページのURLはメール署名欄にあります  
お問い合わせは、ヘルプページ右上のボタンからお願いします

\*\*\*\*\*  
生活習慣改善プログラム事務局  
■ 営業時間：平日10:00～17:00  
■ お問い合わせはこち  
<https://lifestyle-support-help.minchalle.com/portal/>  
\*\*\*\*\*



## チームの仲間からのフィードバックで取り組みを継続！



[ 8,765歩 ]

今日は昨日よりも歩けました。秋は涼しく、過ごしやすくていいですね～



ちー 17:58

素敵なコスモス畑ですね！涼しくなってきましたよね。私も散歩しようかな～。



すみれ 17:59

今日は遠回りする気力がなく直帰してしまいました



[ 5,685歩 ]

今日のお昼は野菜たっぷり炒飯です。米ではなく野菜がメイン。今週もお疲れ様でした！



ちー 17:58



18:03



おもち 18:06

風邪をひいてしまいました。今日は栄養とって休みます...



みかん 18:06

無理せずお大事になさってくださいね



みかん 18:06

# 大変お疲れ様でした！

