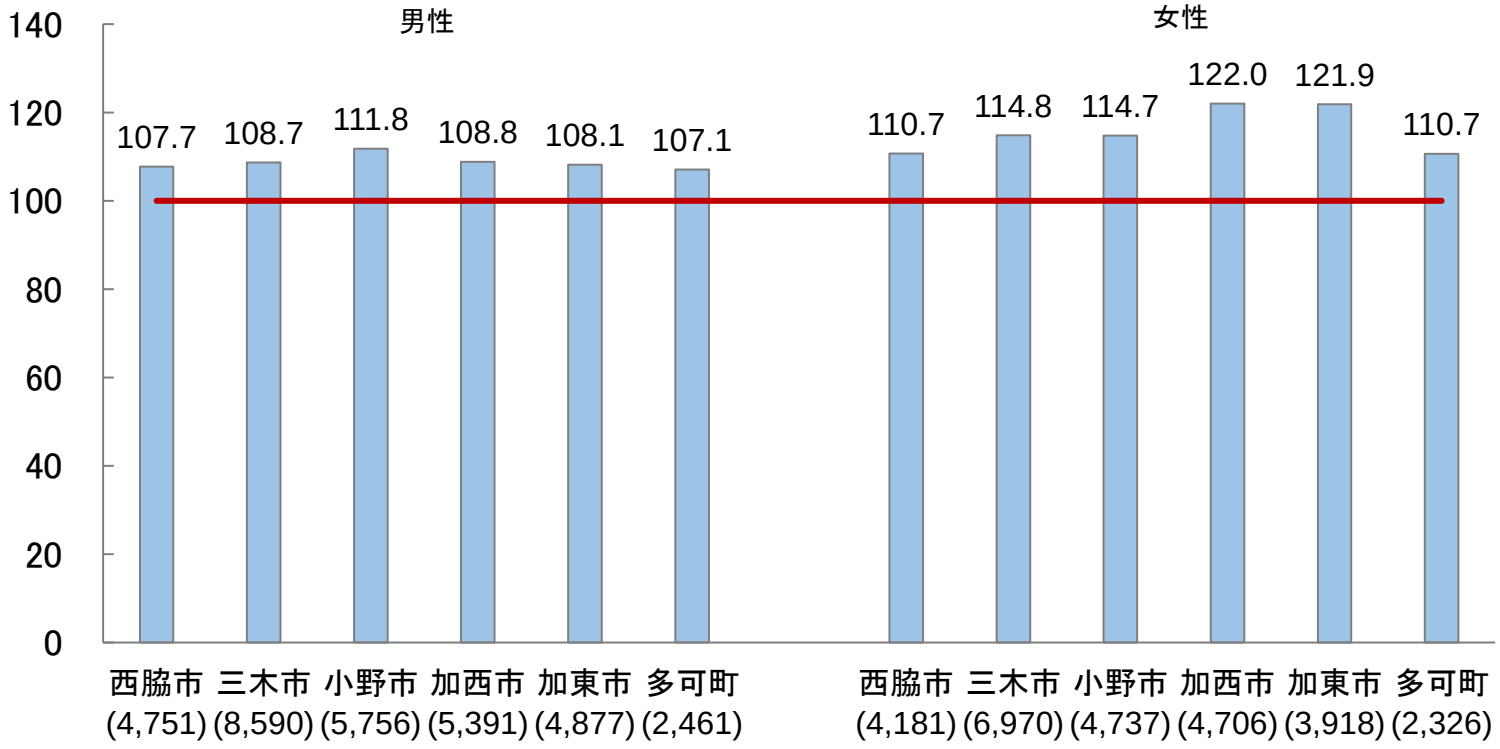
高血圧は北播磨地域の主な健康課題のひとつ

北播磨地域の血圧（収縮期）130 mmHg以上の標準化該当比は、全ての市町で兵庫県全体よりも高い。

図　北播磨地域の市町別にみた特定健診受診者の血圧(収縮期)130以上以上の標準化該当比（2018年度）



※　基準にしている兵庫県を100とした場合の値。
　標準化該当比＝130とは、兵庫県全体（100）に比べて、1.3倍該当率が高いということを表す。

（出典）兵庫県「ひょうご健康づくり支援システム／兵庫県健康Dataダッシュボード、99_01標準化該当比_2018.」

急性心筋梗塞・心不全等による死亡率は…

高血圧が危険因子となる急性心筋梗塞・心不全等による死亡率が全国平均と比較して有意に高い地域が複数ある。

表　北播磨地域の市町別にみた標準化死亡比（SMR）（2016～2022年度）

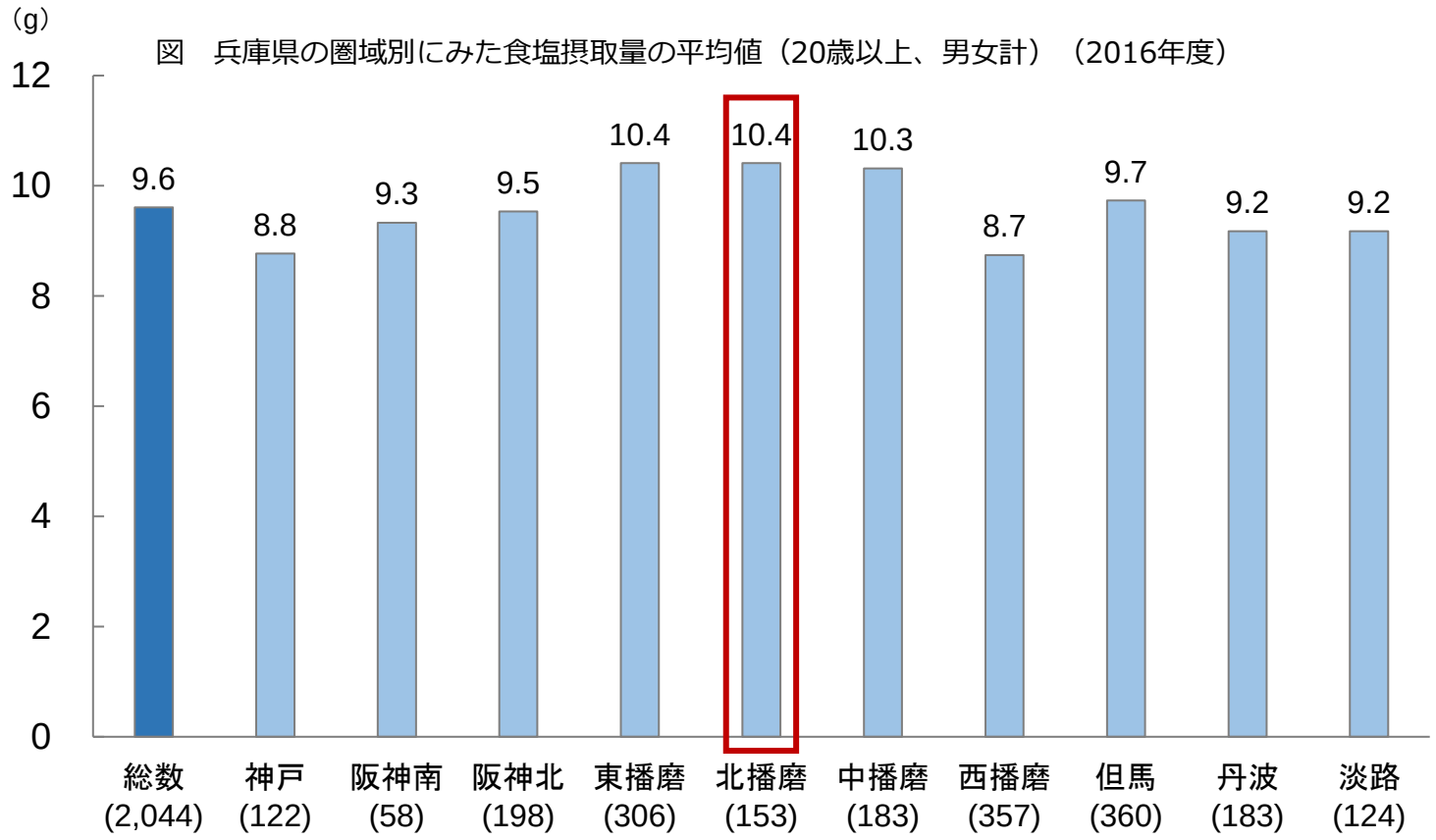
		全死因	胃がん	高血圧性疾患	心疾患	急性心筋梗塞	心不全	くも膜下出血	肝疾患	腎不全	交通事故	自殺
男性	西脇市	95.7	100.7	84.2	89.1	113.1	109.2	197.7	98.9	*156.5	114.3	118.9
	三木市	88.4	103.0	72.2	76.2	99.9	100.0	132.8	114.2	75.2	163.5	114.4
	小野市	88.2	78.1	164.0	79.2	115.3	88.2	*272.6	65.7	109.0	198.6	94.7
	加西市	90.1	78.7	87.2	105.1	116.3	107.6	81.7	59.4	102.5	84.7	84.7
	加東市	87.4	87.2	80.9	115.1	*204.8	*136.4	143.8	74.4	105.9	220.7	135.4
	多可町	89.1	97.1	67.3	95.0	99.2	97.4	139.0	91.0	74.6	103.9	157.3
女性	西脇市	96.3	*186.7	44.8	110.4	144.8	121.8	76.5	132.7	137.8	153.4	49.2
	三木市	91.0	94.7	74.0	93.3	97.6	*126.6	100.0	73.1	103.4	41.3	137.8
	小野市	91.1	89.6	160.6	87.7	110.4	102.8	118.2	88.5	84.5	111.6	85.1
	加西市	93.1	116.8	161.8	*121.5	94.8	*138.4	65.1	83.0	125.8	145.8	147.1
	加東市	93.1	105.2	57.7	119.1	*209.3	*132.6	85.0	86.6	131.0	91.2	125.5
	多可町	90.4	116.3	54.3	104.5	122.5	127.7	85.2	186.5	91.5	211.3	152.8

※　「*」は全国平均に比して有意(1%水準)に高い。

（出典）兵庫県立健康科学研究所「平成28年～令和２年兵庫県における死亡統計指標」

高血圧につながる**食塩の過剰摂取**に課題

北播磨地域の食塩摂取量の平均値は10.4gで、県内で最も高い。



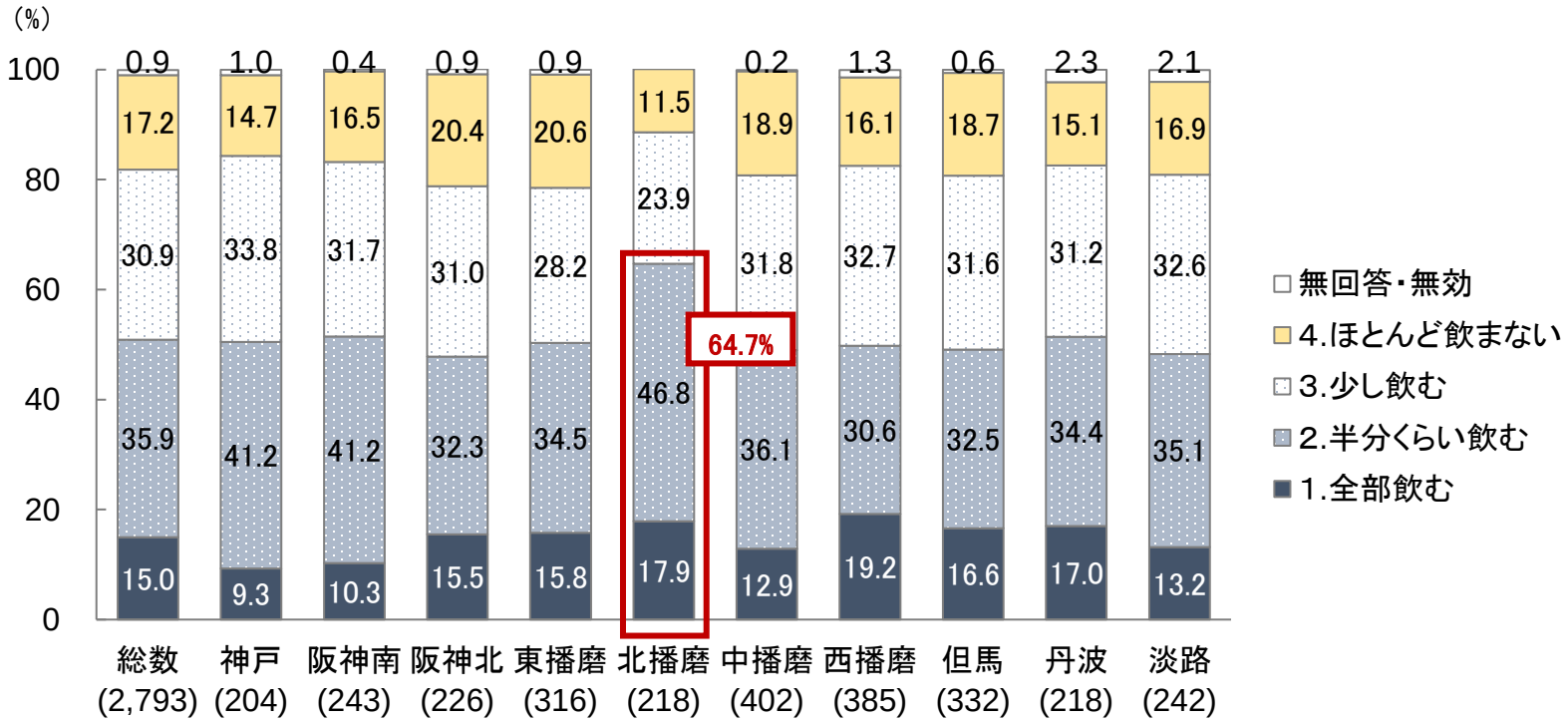
（出典）兵庫県「平成28年度ひょうご食生活実態調査」

食塩の過剰摂取につながる食習慣の状況

北播磨地域では、めん類のスープ類や汁のを「全部飲む」又は「半分くらい飲む」と回答した者の割合が県内で最も高く64.7%で、これは県全体と比較して13.7ポイント高い。

図　めん類のスープや汁の摂取状況（20歳以上、男女計）（2021年度）

問：あなたは、めん類（うどん・そば・ラーメンなど）のスープや汁を飲みますか。



※「無回答・無効」の7名は図から除外。

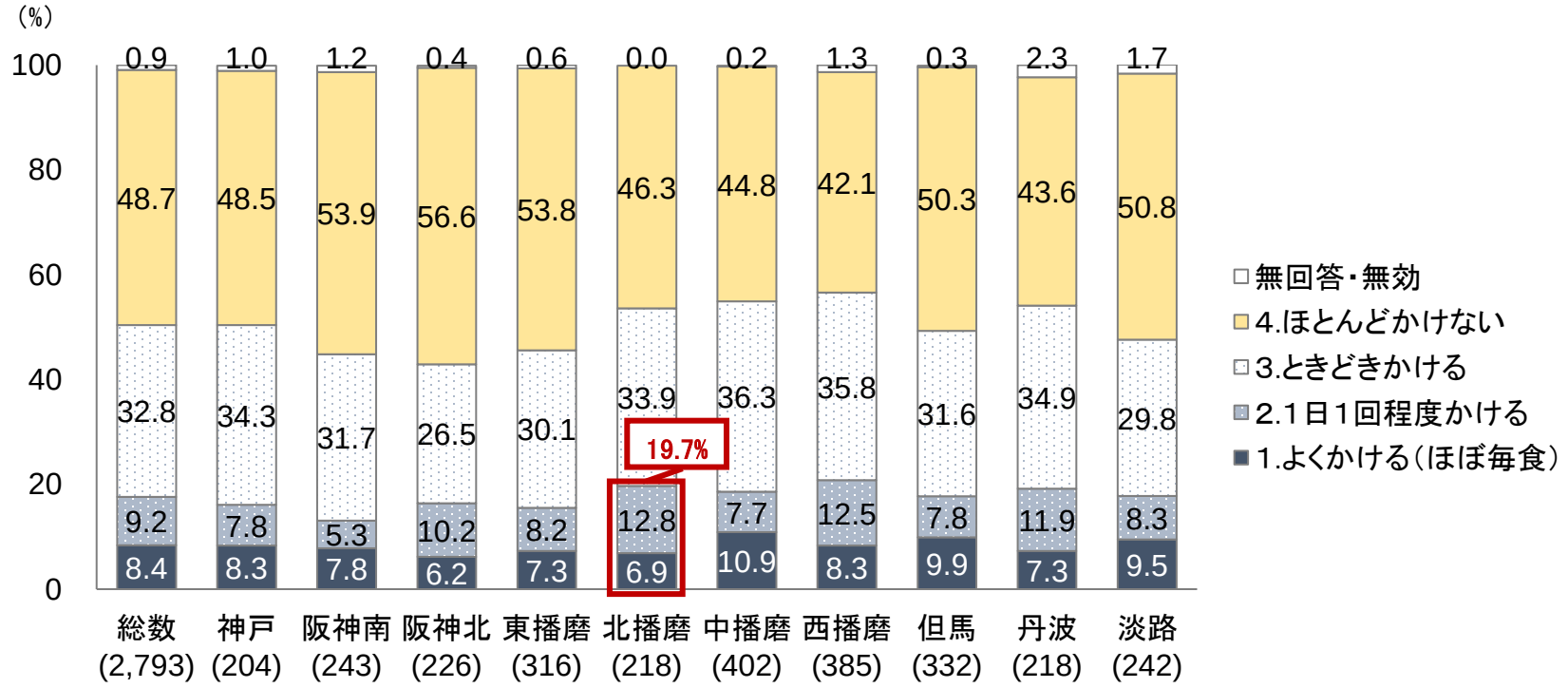
注）北播磨地域のデータは、加西市を対象にしたものであることに留意が必要である。

（出典）兵庫県「令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査報告書」

北播磨地域では、食卓で味のついた料理に調味料を「よくかける（ほぼ毎食）」又は「１日１回程度かける」と回答した者の割合が西播磨地域に次いで19.7%である。

図　調味料をかける頻度（20歳以上、男女計）（2021年）

問：あなたは、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。



※「無回答・無効」の7名は図から除外。

注）北播磨地域のデータは、加西市を対象にしたものであることに留意が必要である。

（出典）兵庫県「令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査報告書」

北播磨地域における日頃の食事であてはまることについて、「味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い」「濃い味付けが好きだ」と回答した者の割合は全地域で最も高い。

図　日頃の食事であてはまること（15歳以上、男女計）（2016年度）

問：あなたの日頃の食事で、あてはまるものをすべて選んで、番号に○をつけてください。

	計（人）	1.食事は満腹になるまで食べることが多い	2.人より食べる速度がはやいと思う	3.食事には汁物が欲しいと思う	4.味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い	5.食事のときに漬物がないと、物足りない	6.濃い味付けが好きだ	7.調味料は、たっぷりとかけるほうである	8.朝・昼・夕の食事時間は不規則である	（%）9.上記1～8のどれにもあてはまらない
県全体	2,394	30.7	39.6	38.1	12.4	13.3	23.3	10.8	23.7	15.7
神戸	139	28.8	33.1	41.0	10.8	17.3	20.1	12.2	23.0	15.8
阪神南	59	40.7	42.4	37.3	16.9	13.6	18.6	11.9	27.1	11.9
阪神北	251	27.9	37.5	36.3	10.0	8.4	17.9	11.2	22.3	20.3
東播磨	364	32.4	39.3	39.8	11.8	14.0	22.8	11.0	23.9	13.5
北播磨	169	30.2	40.8	39.1	18.9	14.2	30.2	11.2	21.3	14.2
中播磨	245	29.0	38.0	36.3	11.0	9.0	24.9	8.2	22.0	14.7
西播磨	425	25.4	35.8	34.6	12.5	13.2	23.8	11.3	23.5	20.0
但馬	399	36.1	41.6	40.6	11.0	13.0	24.6	11.0	22.8	13.8
丹波	204	34.3	49.0	34.3	13.2	14.7	24.0	10.8	24.0	15.7
淡路	139	28.1	42.4	45.3	14.4	22.3	22.3	10.1	33.1	10.8

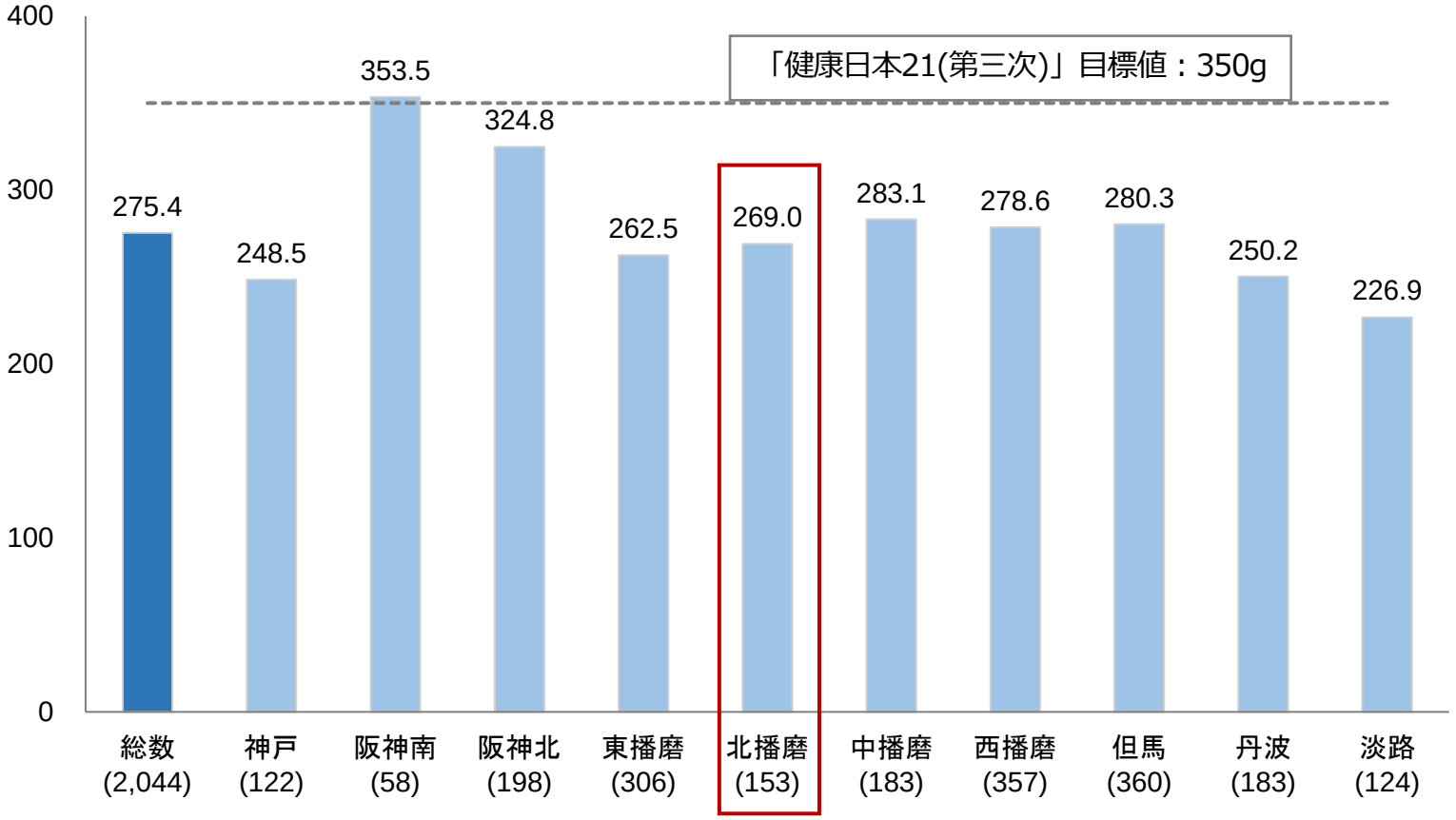
※ 下線は各地域で最も割合が高い項目。網掛けは各項目で最も割合が高い地域。「無回答・無効」は本表から除外。

（出典）兵庫県「平成28年度ひょうご栄養・食生活実態調査」

野菜摂取量の不足も課題

北播磨地域の野菜摂取量の平均値は269.0gで県平均よりも少ない。

図　兵庫県の圏域別にみた野菜摂取量の平均値（20歳以上、男女計）（2016年度）



（出典）兵庫県「平成28年度ひょうご食生活実態調査」

【参考（外部リンク）】

日本人の最も重要な栄養課題「食塩の過剰摂取」について

▶厚生労働省「健康で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/

＞私たちの栄養課題