

辰

2024年干支の話

竜は古代中国では 実在すると 考えられていた

辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7〜9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられています。その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。



中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」であると信じられていたというのです。漢方薬の原料にもなる「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれない。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

第4期特定健診・特定保健指導がスタートします

◆おもな見直しのポイント

●一部の保険者にて目標値を変更

- ・協会けんぽの特定健診受診率の目標値
65%以上 ⇒ 70%以上
- ・単一健保の特定保健指導実施率の目標値
55%以上 ⇒ 60%以上

→保険者全体での特定健診受診率70%以上、特定保健指導実施率45%以上を達成するために一部変更。

●健診項目の見直し

- 中性脂肪の検査において、随時採血時の基準値(175mg/dL)を追加。
- 健診の実施のしやすさの観点から第3期より随時採血が認められた経緯をふまえて追加。

●アウトカム評価の導入

- 腹囲2cm、体重2kg減を達成した場合、保健指導の介入量を問わずに指導終了とする等。
- 成果が出たことを評価する体系へと見直し。

●質問項目の見直し

- ・飲 酒 →生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を把握できるように、飲酒頻度と飲酒量の選択肢を細分化。
- ・喫 煙 →過去は喫煙していたが現在はしていない者を区別するための選択肢を追加。
- ・保健指導 →特定保健指導の受診歴を確認する質問に変更。

2024年4月から、第4期特定健診・特定保健指導が始まり、内容が見直される予定です。保健指導の一番の目的は、対象者を生活習慣病へ移行させないことです。そのために、正確なデータを抽出し、対象者自身が自分の健康を管理できるような体系が求められています。