

保健師コラム

(2023年 師走号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

あっという間に今年も残りわずかになりましたね。

皆さんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか？

沖縄さんぽでは、多くの企業の皆様に研修や、産業保健サービスを通して産業保健活動の充実が図れるように、今年もスタッフ一同で尽力してまいりました。

沖縄さんぽの2023年を振り返ると、まずは新しくセンター紹介動画を作成しました！

<https://www.youtube.com/watch?v=oJAYudhjnu4&t=5s>

治療と仕事の両立支援・メンタルヘルス対策セミナーでは、「発達障害サバイバル仕事術」をテーマに誰もが働きやすい職場づくりを考えました。

第1部講演のアーカイブ動画もyoutubeにアップしていますよ。

「発達障害サバイバル仕事術」講 師:借金玉氏(会社経営、ライター、執筆業)

<https://www.youtube.com/watch?v=r00T5Rxb28U&t=188s>

12月にふさわしく、今年を少し振り返ってみました。1年を振り返る職場の「忘年会」や「新年会」の実施予定率、2023年は54,4%という調査報告があります。実施しない理由の最多は「ニーズが高くないため」で、ワークライフバランスやコンプライアンス意識の高まり、多様性の意識の広まり等が考えられているようです(東京商工リサーチより)。

ただ都道府県別でみると、沖縄県は忘・新年会の実施予定が78.7%と最も多い結果でした。やはり、沖縄県は宴会(お酒)が好きなのでしょうか。コミュニケーションを大切にするという県民性の良さもありますが、依存性の高いアルコールとの付き合い方は気を付けていきたいところです。厚労省の「国民健康・栄養調査報告(平成30年)」では、日本では55,6%の人に「飲酒習慣が無い」ことが分かりました。若い層ほど、お酒離れが顕著になってきています。「ソーバーキュリアス」と言って、アルコールが飲めないのではなく「飲まない」ことを選択する人も増えて、都会を中心にノンアルコール・カクテルバーが誕生する動きもあります。

お酒が飲めるけど健康のため飲まない人、ドクターストップで飲めない人、飲めてもお酒が余り好きでない人、お酒が好きでないけど雰囲気が好きの人、妊娠中・育児中で飲めない人など、お酒との付き合い方も多様になってきています。

沖縄県のアルコール対策としてアプリ「うちなー適正飲酒普及啓発カレンダー」があります。

<http://alc.okinawa.jp/> 飲酒履歴を視覚的に管理するカレンダーや、飲酒量が適正値以上になると休肝日のメッセージを表示させ、「適正飲酒」を促す優れものです。

飲みすぎの傾向がある人は、アプリ活用で飲酒習慣を見直してみるのも良いですね。

これからはアルコールが無くても、心地よくコミュニケーションが出来る機会が、ますます求められ増えていくのではないのでしょうか。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)