

このような方におすすめ

- 職場にいた時被災したらどうするか？職場に何を置いておくか？など  
職場で被災した場合の対処法、災害時の備えを学びたい方へ
- 防災食の活用法を知り、普段から食べ慣れておきたい方へ
- 見落としがちなトイレ対策を知りたい方へ



# 職場の備え ～食と防災～

【プロフィール】 管理栄養士、防災士、災害食専門員

## ■ 講師

株式会社オフィスRM代表取締役

/ 管理栄養士

いまいずみ まゆこ

### 今泉マユ子先生

1969年徳島市生まれ、横浜市在住。1男1女の母。管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務。食育、災害食、SDGsに力を注ぎ、2014年に管理栄養士の会社を起業。レシピ開発に携わり、防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。「レトルトの女王」「缶詰の達人」と呼ばれテレビ出演は180以上になる。ラジオ、新聞、雑誌、WEBサイトなどで活躍中。著書多数。

■ 視聴方法：動画配信約60分（都合の良い時間に繰り返し視聴可能です）

パソコン、スマートフォン等のインターネット環境が必要です。

■ 視聴期間：令和6年3月1日(金)正午～令和6年3月22日(金)17時

■ 対象：組合員及びその家族

■ 参加費：無料 ※視聴にかかる通信費等は視聴されるかたの負担となります。

■ 申込期間：令和6年1月5日（金）～2月22日（木）

■ 申込方法：「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」にログイン後申込みください。

①「マイヘルスウェブ」へログインしてください。



スマートフォンの方はこちら



パソコンの方は  
出版健保ホームページの  
マイヘルスウェブバナーから

②「健康セミナーの申込みはこちらをクリック」  
バナーを選択すると申込画面にすすみます。

