

仕事のパフォーマンスを上げる健康習慣の専門家

水野 雅浩

健康マネジメントスクール代表／予防医学の専門家／健康経営アドバイザー

食事・睡眠・脳科学を、集中力・判断力・仕事の成果へ翻訳する企業研修講師



6,800名+

累計受講者数

10年+

企業研修実績

7冊

著書

企業・行政・大学・安全大会など
幅広い業種・対象者に対応

PROFILE

なぜ、仕事のパフォーマンスを「健康」から語れるのか

介護サービスに10年間従事し、認知症になる人・ならない人の生活習慣の違いを現場で観察。その後、香港で日本食レストランの立ち上げ・経営に携わり、海外のビジネスエリートが仕事の成果のために健康へ投資する姿勢を学ぶ。帰国後は外資系ヘルスケア企業で約10年間、サプリメントの商品開発を担当。栄養学・予防医学の知見と豊富な現場経験を基に、社員の集中力・判断力・安全性・生産性を高める実践型研修を提供している。

STRENGTHS

選ばれる3つの理由

- 仕事の悩みから始める
午後の眠気、疲労、判断力低下、ヒューマンエラーなど、現場の課題を健康習慣へ翻訳。
- エビデンスと経験を両立
予防医学・栄養学の科学的根拠に、介護・海外・商品開発の経験を重ねて伝える。
- その日から実践できる
コンビニ、外食、社員食堂でも使える具体策と、行動につながるワークを設計。

PROGRAMS

主な研修・講演テーマ

- 01 集中力を高め、ヒューマンエラーを減らす食事マネジメント
- 02 仕事のパフォーマンスを上げる睡眠マネジメント
- 03 健康経営で成果を出す健康習慣・行動変容プログラム

対象・業種・課題に合わせて、60分／90～120分、対面・オンラインでカスタマイズ。

開催概要

時間・講師料

60分 15万円／90～120分 20万円（税別）

開催形式

対面・オンライン／10～500名程度

料金に含まれるもの

事前ヒアリング・資料作成・質疑応答対応



CAREER

講師・出版実績

- 企業・行政・大学などで延べ6,800名以上に講演
- 健康経営、安全大会、管理職・社員研修に対応
- 商業出版4冊、電子書籍3冊
- 著書・メディアを通じて健康情報を発信

CLIENTS

主な講演・研修実績

富士通、東レ、中外製薬、三菱商事、JR西日本グループ、大日本印刷、アクサ生命、サイゼリヤ、八十二長野銀行、全トヨタ労働組合連合会、公文教育研究会ほか

BOOK

主な著書



『集中メシ！』

アタマの良い人は何を食べているのか？

『太らない、疲れない21の習慣』ほか

研修・講演のご相談

企業・組織の課題に合わせて、最適な内容をご提案します。

<https://www.healthylifepj.com/contact.html>

お問い合わせ

