

管理職研修 ご提案（例）

仕事のパフォーマンスを上げる 食事マネジメント研修

忙しい管理職の「脳・体・心」を、毎日の食事を守る

健康マネジメントスクール
水野 雅浩

対象

管理職
次長・課長層

比較プラン

60分
90分

健康を後回しにしやすい環境だからこそ、食事を仕事の基盤に

0
2

企画背景

人手不足

営業・現場ともに切迫し、管理職の業務負荷が高まっている

健康課題

健診後に保健師の指導を受ける方も一定数いる

実行の壁

「体が資本」と分かっているにもかかわらず、忙しさから健康が後回しになる

本研修は、健康知識を増やすだけでなく「忙しくても実行できる選択」に変換します。

食事を整えることは、管理職の判断力・集中力・持久力を守ること

0
3

研修の目的

脳

集中力・判断力

食後の眠気や血糖変動を抑え、
午後のパフォーマンスを守る

体

疲労・健診対策

忙しい日でも栄養の土台を崩さ
ない選び方を身につける

将来的な生活習慣病予防も

心

ストレス対策

ストレス時の食行動を理解し、
乱れをリカバリーする

リーダー層のコンディションを整えることが、安定したマネジメントと職場のパフォーマンスにつながります。

60分は「理解」、90分は「実践と定着」まで設計

比較ポイント

60分 | 標準プラン

短時間で要点を理解

構成 講義 + 質疑

ゴール 食事を見直すきっかけをつくる

成果 明日から取り入れる食事を1つ見つける

向く場面 参加しやすさ・時間効率を重視

講師料 150,000円（税別）

90分 | 推奨プラン

自分の生活に落とし込み、実行へ

構成 講義 + セルフチェック + 行動計画 + 質疑

ゴール 忙しい中で続く方法を、具体化する

成果 リーダー層が、健康と仕事の関係を
自らの言葉でチーム内で語れるようになる。

向く場面 行動変容・定着を重視

講師料 200,000円（税別）

※交通費・必要な場合の宿泊費は別途

60分版 | コンパクトな標準研修

時間	項目	主な内容
0-5分	導入	健康管理を「仕事のパフォーマンス管理」と捉える
5-15分	仕事と健康の関係	集中力・判断力・疲労感と血糖変動の関係
15-30分	朝食	パフォーマンスを上げる朝食、下げる朝食
30-45分	昼食	午後の眠気を防ぐ食事マネジメント
45-55分	夕食	身体、脳、メンタルヘルスに効く食材
55-60分	質疑応答	職場や生活に即した疑問を解消

90分版 | ケース検討と行動計画で、実践につなげる推奨研修

0
6

時間	項目	主な内容
0-10分	導入	健康管理を「仕事のパフォーマンス管理」と捉える
10-25分	仕事と健康の関係	集中力・判断力・感情コントロールと食事の関係
25-35分	ケーススタディ 食事とパフォーマンス解説	朝食抜き／丼・麺中心／甘い間食／遅い夕食と飲酒
35-45分	朝食	パフォーマンスを上げる朝食、下げる朝食
45-55分	昼食	午後の眠気を防ぐ食事マネジメント
55-65分	夕食	身体、脳、メンタルヘルスに効く食材
65-80分	行動計画への落とし込み	職場や生活に即した疑問を解消
80-90分	質疑応答	職場や生活に即した疑問を解消

推奨は90分版。管理職の「分かっている」を「できる」に変える

0
7

推奨理由

- 課題は知識不足より、忙しさによる「実行の難しさ」
- ケース検討で、自分に近い状況から現実的な対策を考えられる
- 個人の行動計画を作り、研修後の実践内容が明確になる

60分版も、短時間で多くの方が参加する場合の標準案として有効です。

講師

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

企業・行政・大学で
6,800名以上に講演

著書『集中メシ！』ほか

ご承認後、事前ヒアリングをもとに貴社の勤務実態・食環境に合わせて最終調整します。