

学校工会举办健康赋能专题知识培训

为切实增强全体教职工健康防护意识，普及科学规范的疾病防治知识，引导教职工树立健康生活、健康工作理念，学校工会于10月21日上午开展疾病预防知识专题培训，特邀上海市益民宣教咨询服务中心讲师、疾病预防专职讲师、健康管理师邓维嘉授课。



培训现场，邓维嘉老师围绕重大疾病常见诱因、科学预防手段、常规体检指标解读等核心内容展开细致讲解。结合真实健康案例剖析，重点阐

释疾病 “早预防、早发现、早干预” 的重要意义，从饮食调理、作息管理、运动防护、情绪疏导、定期体检等多个维度，分享简单实用、便于落地执行的健康防护举措。



通过本次培训，进一步提升了教职工的健康忧患意识，帮助大家掌握科学的疾病防治知识，切实增强教职工自我健康管理能力，为教职工以良好身心状态投入工作生活筑牢健康基础。