



Existe uma expressão japonesa que deseja a saúde das pessoas: “無病(六瓢)息災 - Mubyou Sokusai”. “無病 Mubyou/ausência de doença ” e “息災 - Sokusai, prevenção de doenças, catástrofes”. “六瓢 Mubyou (abreviação de Mubyoutan / 6 cabaças)”. Por isso a utilização das 6 cabaças como mascotes para desejar a ausência de doenças, ou seja a saúde. Também se ouve que a cabaça traz boa sorte e aumenta a prosperidade dos descendentes.

Assim, adicionamos mais um (+1, plus one) aos mascotes e tendo como lema “Mubyoutan +1”, nos empenharemos nas atividades de promoção da saúde em todo o município.

Nome dos mascotes

M U  
む

**Escovar os dentes corretamente para evitar cáries e doenças periodontais!**

Parece estar escovado, mas não está!  
Vamos aprender a forma de escovação mais adequada para nossa boca!  
A prevenção é mais eficaz se usar pasta dental com flúor, e escolher doces com menos açúcar.



Pikarin

B  
び

**Ao adicionar um prato de verduras terá fartura de Vitaminas**

Vamos consumir verduras, legumes todos os dias!  
Vamos aumentar 1 ~ 2 misturas com verduras, legumes em comparação ao que é servido agora.



Vegitan

Y O  
よ

**Vamos parar de fumar!**

Devemos ter consideração com as pessoas que não fumam para que não inspirem fumaça.  
O cigarro é a causa de diversas doenças. Vamos parar de fumar!  
Bebidas alcoólicas também, em quantidade adequada.



Kin En Danshaku

U  
う

**Vamos aproveitar o Umami do próprio alimento e reduzir a quantidade de sal**

Vamos reduzir 2 g da quantidade de sal ingerida por dia!  
O caldo e o Umami de alimentos são grandes aliados para a redução do sal na comida!



Umamichan

T A N  
たん

**Procure descansar o corpo e a mente mesmo que seja por pouco tempo**

Descansos regulares. Boas noites de sono.  
Procure relaxar da sua forma e manter seu corpo e mente saudáveis!  
Não sofra sozinho. Procure conversar com alguém!



Kokoron

P L U S  
+

**Mais 10 minutos de exercícios**

Vamos exercitar o corpo por 10 minutos a mais do que agora!  
Inclua exercícios no cotidiano, movimento o corpo ao fazer a limpeza, ir às compras, etc!



Arukun

O N E  
1

**Vamos realizar o exame de saúde 1 vez por ano e nos manter a par da nossa saúde**

O corpo sofre alterações diariamente.  
Meça seu peso, pressão sanguínea, passos caminhados durante o dia e mantenha-se a par sobre o próprio corpo!  
Realize exames mesmo saudável e previna as doenças.



Kenshinkun