



“Mubyoutan + 1 (Plus One)”

Existe una expresión japonesa que desea la salud de las personas: “Mubyou Sokusai” [無病 (六瓢) 息災]. “Mubyou” (無病), ausencia de enfermedades y “Sokusai” (息災), prevención de enfermedades o catástrofes. “Mubyou” (六瓢) (abreviación de Mubyoutan: 6 calabazas). De ahí, el uso de las 6 calabazas como mascotas para desear la ausencia de enfermedades o desear la salud. También se dice que la calabaza trae buena suerte y aumenta la prosperidad de los descendientes. Aumentamos más 1 (+1, Plus One) a las mascotas y teniendo como lema “Mubyoutan +1” nos esforzaremos en las actividades de promoción de la salud en toda la ciudad de Nagahama.

Nombres de las mascotas

MU

む

Mushiba: cepillar los dientes correctamente para prevenir la caries y las enfermedades periodontales

¡Pareciera que se está cepillando pero no es así! ¡Aprendamos la forma de cepillado más adecuada para nuestra boca!
Si escoge una pasta dental con fluor e ingiere golosinas con menos azúcar ¡el efecto preventivo será más eficaz!



Pikarin

B

び

Vitaminas: 1 Plato más de verduras ricas en vitaminas

¡Comamos verduras en todas las comidas!
Aumentemos en 1 ó 2 platos, el número de guarniciones con verduras.



Vegitan

YO

よ

Yoshi yameyou! ¡Paremos de fumar!

Tengamos consideración para con las personas que no fuman, para que no inhalen el humo del cigarrillo. El cigarro es la causa de varias enfermedades.
¡Dejémos de fumar! Y también ¡Consumamos bebidas alcohólicas en cantidades adecuadas!



Kin En Danshaku

U

う

Umami: aprovechemos el agradable sabor salado que se encuentra en muchos alimentos y disminuyamos la cantidad de sal!

¡Reduzcamos 2gr la cantidad de ingesta diaria de sal! ¡Los saisonadores y el “umami” son fuertes aliados para la reducción de la sal, en las comidas!



Umamichan

TAN

たん

Tanjikan: descansar el cuerpo y la mente aunque sea por poco tiempo

Descansar frecuentemente. Dormir lo suficiente.
¡Buscar métodos propios de relajación para mantener la salud física y mental!
¡No sufra solo, converse con alguien!



Kokoron

PLUS

+

Plus: 10 minutos más de ejercicios

¡Procuremos realizar 10 minutos más de movimiento corporal!
¡Incluyamos el ejercicio en nuestra vida diaria, movamos nuestro cuerpo al limpiar o al ir de compras!



Arukun

ONE

1

1: ¡Hagamos nuestro examen medico 1 vez al año para saber el estado de nuestro cuerpo!

El cuerpo sufre alteraciones a diario. Controle su peso, presión arterial y cantidad de pasos caminados, para conocer su condición física. Inclusive al estar saludable, realice un examen médico para prevenir enfermedades.



Kenshinkun