

むびょうたん+1 とは

Mubyoutan +1 (plus one) là..



MUBYOUTAN (六瓢箪 : むびょうたん : 6 quả bầu) có nghĩa là “MUBYOU (無病 : khỏe mạnh→六瓢) SOKUSAI (息災, giữ khỏe)”, là một tượng trưng may mắn và con cháu thịnh vượng.

Chúng tôi tạo thêm một nhân vật với sáu nhân vật trước đây, thúc đẩy việc tạo cơ thể khỏe mạnh theo mục tiêu MUBYOUTAN +1.

M U
む

MUSHIBA- Hãy đánh răng để phòng Sâu răng, viêm quanh răng.

Đánh răng kỹ được chưa?
Hãy đánh răng đúng cách và thích hợp với miệng của mình!
Hãy chọn kem đánh răng chứa Fluoride hay bánh ít đường để chống sâu răng!



Pikarin

B I
び

BITAMIN- Hãy ăn thêm một món rau nữa.

Ăn rau mỗi sáng.
Thêm 1 -2 món rau nữa.



Vegitan

Y O
よ

YOSHI- Hãy từ bỏ thuốc.

Không làm phiền cho những người không hút thuốc.
Khói thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh.
Không nên uống bia hay rượu quá nhiều!



Kin En
Danshaku

U
う

UMAMI- Sử dụng vị ngon để cắt giảm 2 g muối.

Hãy cắt giảm 2 g muối một ngày!
Nếu sử dụng vị ngon hay vị ngọt dịu tự nhiên cho món ăn thì dễ cắt giảm muối.



Umamichan

T A N
たん

TANJIKAN- Hãy nghỉ ngơi ngay cả thời gian ngắn.

Nghỉ ngơi nhiều lần và ngủ đủ giấc.
Hãy thư giãn cho tâm thần và thân thể khỏe!
Hãy trao đổi và chia sẻ những rắc rối.



Kokoron

P L U S
+

PLUS – Hãy tập thể dục thêm 10 phút!

Hãy tập thể dục thêm 10 phút nữa!
Hãy cố gắng chuyển động cơ thể khi dọn dẹp hay đi mua sắm hàng ngày.



Arukun

O N E
1

1 NEN- Hãy đi khám sức khỏe mỗi một lần một năm để theo dõi tình trạng sức khỏe!

Tình trạng cơ thể của mình thay đổi mỗi ngày.
Hãy đo lường cơ thể, huyết áp, số bước đi bộ để theo dõi tình trạng sức khỏe của mình.
Hãy đi khám sức khỏe để phòng bi bệnh ngay cả khi bạn khỏe.



Kenshinkun