



Plano de Promoção da Saúde Toyota 21 (4ª Fase)

2024 - 2029

Filosofia Básica

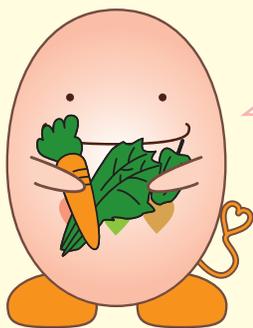
Promoção da Saúde Física e Mental para Toda a Comunidade
Um Futuro Brilhante Cheio de Energia

Slogan de Promoção da Saúde

Toyota
Saúde **+** **Mais** **10!**

Toyota Saúde Mais 10 é o slogan para promover a saúde.
Vamos todos praticar as iniciativas "Mais 10", baseando-nos nos exemplos abaixo!

Exemplos



Coma mais
10 pedaços de
legumes e
verduras!

Absteja-se
de álcool mais
10 dias
por mês!



Caminhe
10 minutos
a mais!



Nada de álcool!

Esforços de Promoção da Saúde



Área 1: Promoção da Saúde Individual

Medida 1: Promoção de Verificações e Orientações de Saúde



Acesso a exames de saúde periódicos para detecção e tratamento precoces de doenças!

Iniciativas da cidade:

- Vários tipos de exames de saúde, orientação específica de saúde
- Diversos serviços de consulta sobre saúde

Medida 2: Promoção de Atividades Físicas



Desenvolver o hábito de se exercitar!

Iniciativas da cidade:

- Programa de Milhagem de Saúde Toyota
- Passe Caminhada 70
- Projetos de Prevenção e Cuidados

Medida 3: Promoção da Saúde Mental



Locais de consulta quando estiver com problemas!

Iniciativas da cidade:

- Formação de "gatekeepers"^{※1} (prevenção a suicídio)
- Campanhas de conscientização sobre saúde mental

Medida 4: Melhorar a Nutrição e a Dieta, Promovendo a Educação Alimentar



Incentivar o consumo de 3 refeições balanceadas por dia!

Iniciativas da cidade:

- Palestras sobre nutrição
- Educação nutricional para jovens

Medida 5: Promoção da Saúde Dentária e Oral



Prevenir cáries e doenças periodontais através de check-ups dentários!

Iniciativas da cidade:

- Incentivo a check-ups dentários regulares
- Promoção do tratamento com flúor
- Conscientização sobre fragilidade oral^{※2}

Medida 6: Aumentar a Conscientização sobre Álcool, Tabaco e Prevenção contra Drogas



Acesso a informações corretas!

Iniciativas da cidade:

- Campanhas de conscientização sobre bebida e fumo nas escolas
- Campanhas antitabagismo
- Campanha antidrogas "Sem Chance"

※1 Gatekeeper: Pessoa que pode reconhecer sinais de risco de suicídio e ajudar a tomar as medidas adequadas.

※2 Fragilidade Oral: Declínio das funções orais e dentárias.

Área 2: Promoção da Saúde da Comunidade

Medida 1: Colaborando com Grupos Locais

Integração entre grupos locais ativos para energizar a promoção da saúde da comunidade!

Iniciativas da cidade:

- Programa Waku-Waku (Suporte a projetos comunitários de promoção à saúde)
- Orientação / aconselhamento de saúde com base nos problemas locais

Medida 2: Colaborando com Organizações de Apoio

Conectar aqueles que precisam de apoio a organizações apropriadas, promovendo a colaboração entre várias agências!

Iniciativas da cidade:

- Projeto de sistema de suporte múltiplo
- Rede Toyota Sasaei (apoio mútuo)
- Pronto resposta a sinais de socorro oriundos dos alunos
- Diretório de locais de consulta

Medida 3: Colaborando com Empresas Privadas

Expandir os esforços de promoção da saúde das empresas privadas para comunidades e escolas!

Iniciativas da cidade:

- Promoção da saúde por meio de acordos de parceria público-privada,
- Promoção da reforma do estilo de trabalho

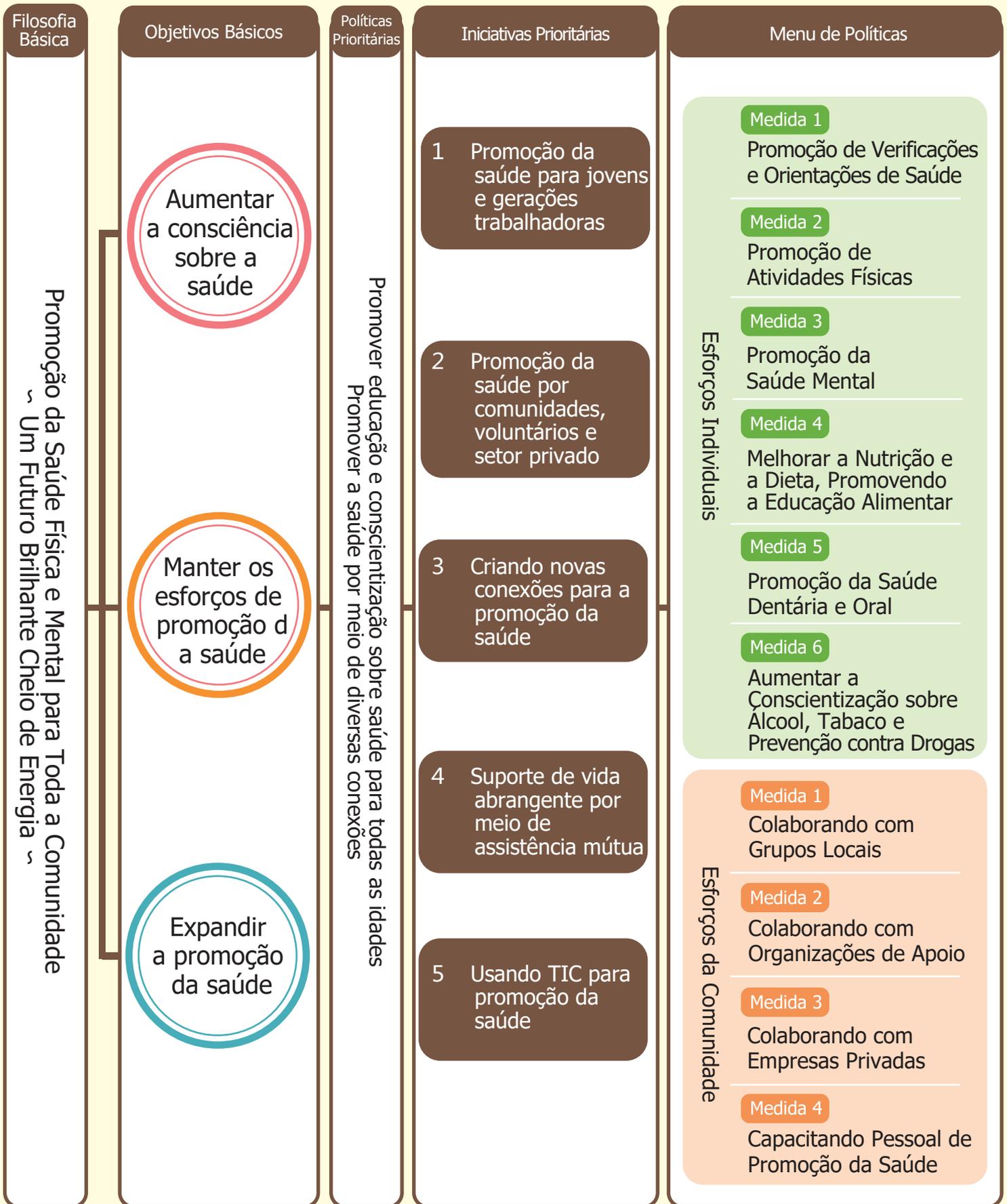
Medida 4: Capacitando Pessoal de Promoção da Saúde

Participar de cursos de treinamento para se tornar um voluntário de promoção da saúde!

Iniciativas da cidade:

- Treinamento e Apoio a Líderes de Apoio à Saúde
- Formação de "gatekeepers" (prevenção a suicídio)

Estrutura do Plano



Plano de Promoção da Saúde Toyota 21 (4ª Fase) 2024 - 2029



Mascote de Promoção da Saúde: Kira-chan



Mascote de Educação Alimentar da Cidade de Toyota: Tabemaru

Prefeitura de Toyota - Divisão de Saúde Pública*
 (*Nova denominação a partir de abril de 2024)
 〒471-8501 Toyota-shi Nishimachi 3-60
 TEL : 0565-34-6723 FAX : 0565-31-6320