



Plan de Promoción de Salud Toyota 21 (4.ª fase)

2024 - 2029

Filosofía Básica

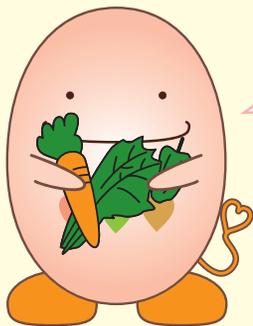
Promoción de la Salud Física y Mental para la Comunidad
Un futuro brillante, lleno de energía

Eslogan de Promoción de Salud

**iToyota
Health** **Plus** **10!**

"Toyota Health Plus 10" es el eslogan para promover la salud.
¡Vamos a tomar las acciones de "Plus 10" basándonos en los ejemplos de abajo!

Ejemplos



**¡Coma más de
10 bocados de
verduras!**

**¡Absténgase de
tomar alcohol
más de 10
días por mes!**

**¡Camine más
de 10 minutos!**



¡Nada de alcohol!



Esfuerzos de Promoción de la Salud



Área 1: Promoción de la salud individual

Medida 1: Promoción de examen y orientación de salud



Acceso a exámenes periódicos de salud para la detección y tratamiento precoz de enfermedades

Iniciativas de la ciudad:

- Varios exámenes de salud, orientación específica para la salud
- Diversos servicios de consulta sobre la salud

Medida 2: Promoción de actividades físicas



Adquirir el hábito de hacer ejercicios

Iniciativas de la ciudad:

- Programa de Millas de Salud en Toyota
- Boleto de Transporte 70
- Proyectos para Prevenir la Necesidad de Cuidados

Medida 3: Promoción de la salud mental



Lugares donde puede consultar sobre problemas

Iniciativas de la ciudad:

- Formación de "Gatekeepers"^{※1} (prevención de suicidio)
- Campañas de concientización sobre la salud mental

Medida 4: Mejora de nutrición y dieta, y promoción de la educación alimentaria



Promover el consumo diario de tres comidas balanceadas

Iniciativas de la ciudad:

- Clases sobre nutrición
- Educación nutricional para jóvenes

Medida 5: Promoción de la salud dental y oral



Prevenir caries y enfermedades periodontales a través del examen dental

Iniciativas de la ciudad:

- Fomentar el examen dental periódico
- Promoción de tratamiento con flúor
- Concientización sobre fragilidad oral^{※2}

Medida 6: Concientización para prevenir el abuso de alcohol, tabaco y drogas



Acceso a información correcta

Iniciativas de la ciudad:

- Campañas de concientización en las escuelas sobre alcohol y tabaco
- Campaña antitabaco
- Campaña antidrogas "Dile NO a las drogas"

※ 1 Gatekeeper: persona capaz de detectar signos de riesgo de suicidio en los demás y tomar las medidas adecuadas

※ 2 Fragilidad oral: el estado en el que la función de los dientes y la boca ha disminuido.

Área 2: Promoción de salud en la comunidad

Medida 1: Colaboración con grupos locales

Integración con grupos locales activos para impulsar la promoción de salud en la comunidad

Iniciativas de la ciudad:

- Programa Waku-Waku (proyectos comunitarios de la promoción de la salud)
- Orientación/Consejos sobre la salud basándose en los problemas locales de la Ciudad de Toyota

Medida 2: Colaboración con organizaciones de apoyo

Canalizar a las personas que necesitan apoyo hacia las organizaciones apropiadas, promoviendo el apoyo a través de la colaboración entre diversas entidades

Iniciativas de la ciudad:

- Proyecto de sistema de apoyo de multinivel
- Red Toyota "Sasaeai" (apoyo mutuo)
- Respuesta rápida a los mensajes de socorro de los alumnos
- Divulgación de la información sobre lugares de consulta

Medida 3: Colaboración con el sector privado

Expandir los esfuerzos de promoción de la salud realizada por empresas privadas para comunidades y escuelas

Iniciativas de la ciudad:

- Promoción de la salud aprovechando acuerdos entre el sector público y privado
- Promoción de reforma del estilo de trabajo

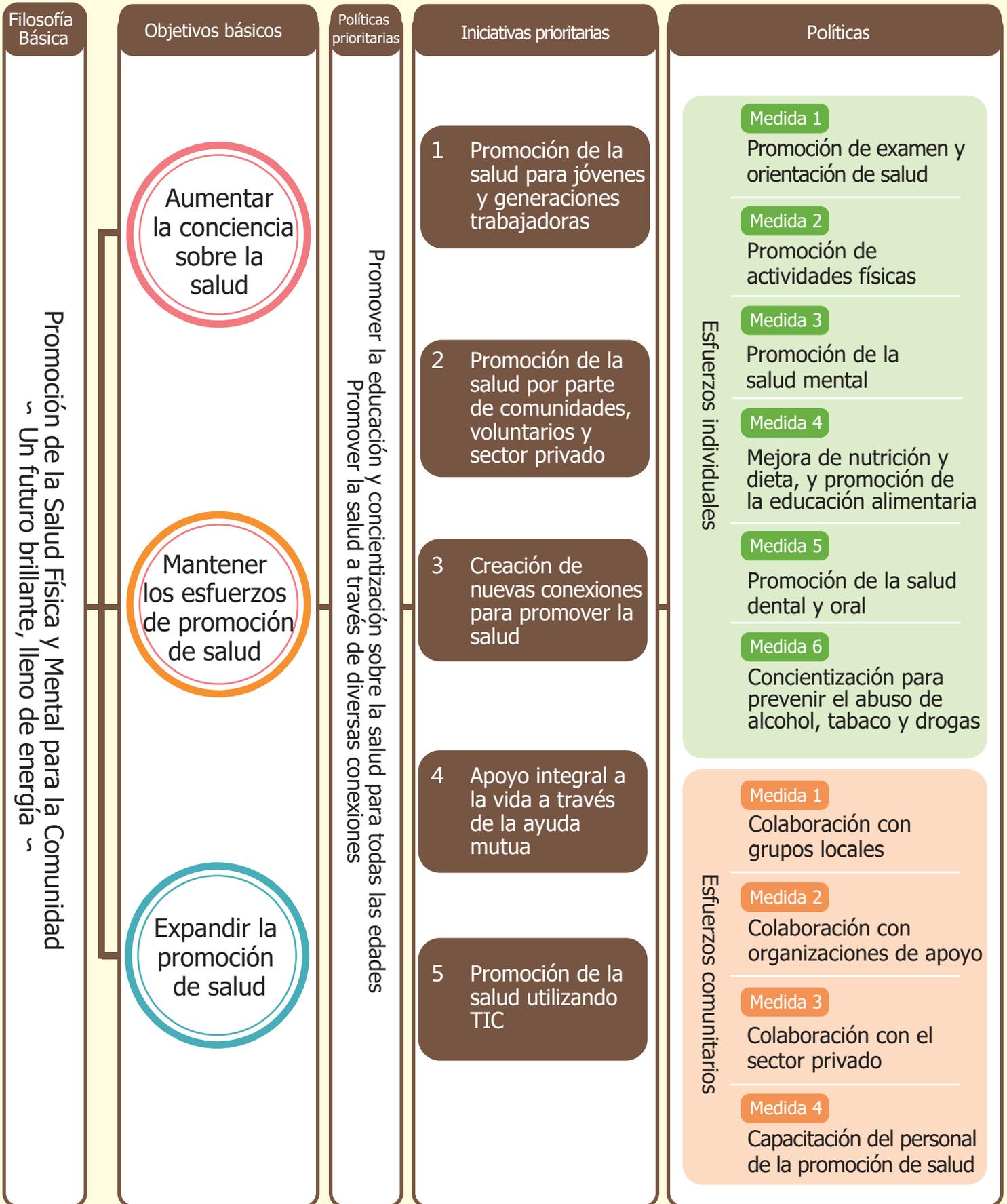
Medida 4: Capacitación del personal de la promoción de salud

Asistir a cursos de formación de voluntarios promotores de la salud

Iniciativas de la ciudad:

- Formación y apoyo para Líderes de Apoyo a la Salud
- Formación de "Gatekeepers" (prevención de suicidio)

Estructura del Plan



Plan de Promoción de Salud Toyota 21 (4.ª fase) 2024 - 2029



Mascota de Promoción de la Salud: Kira-chan



Mascota de Educación Alimentaria de la Ciudad de Toyota: Tabemaru

Municipalidad de Toyota - División de Salud Pública*
 (*El nombre de la División se cambiará a partir de abril del 2024.)

〒471-8501 Toyota-shi Nishimachi 3-60

TEL : 0565-34-6723 FAX : 0565-31-6320