

# 自分の将来と家族の将来...

## 糖尿病予防

### のために努力をする2つの理由



家族はかけがえのないもの。  
だから自分の健康を管理する努力をします。

日本人/日系人で太りすぎの人は2型糖尿病にかかるリスクが高いと聞きました。しかし健康的な食事を摂り、週に5日、1日30分運動して、体重を少し減らすことにより、2型糖尿病は予防できるのです。あなたが2型糖尿病にかかるリスクについて医師にお尋ねください。糖尿病予防についての詳細は1-800-438-5383までお問い合わせください(英語のみ)。また2型糖尿病予防のための無料ゲームプランをご請求ください。

小さなステップ  
大きな成果  
2型糖尿病を予防しましょう



糖尿病に関する日本語の情報は  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)をご覧ください。