

## 【トピックス】

### 健康寿命を延ばすには、図書館通いが一番!?

～専門家もビックリ！ AI の分析で判明～

昨年（2018年）10月のNHK総合テレビで、41万人の高齢者を10年以上追跡しその膨大なデータをAIが分析した結果が報告されました。それによると、健康寿命を延ばすには、「運動よりも食事よりも読書が大事」という専門家も驚く結果でした。番組では、運動の実施率が全国最下位なのに健康寿命が断トツ日本一の山梨県が紹介されていました。なんと山梨県は、人口当たりの図書館数が日本一。図書館通いの常連さんたちの生き生きとした表情が映し出されていました。図書館通いが健康寿命を伸ばすのに良いなんて、ちょっとビックリですね！この結果に、番組では「これからは健康長寿を伸ばすために、「本や雑誌を読む」ことや「図書館」の存在が、大きなカギとなっていくのではないのでしょうか」と締めくくっています。

### 【図書館創発会議メンバー募集中！】

創発とは、様々な人々が集い、アイデアを出し合いながら、未知の新鮮さを創り出すこと。

図書館という場を活用して新しい「何か」を創っていきませんか？

メンバー(企画員)は随時募集、「とっとこ山陽小野田」取材スタッフも募集中！

《現在活動中のもの》

1. 『持ち寄り本カフェ』——毎月1回開催
2. 『本で婚活、GO!』——毎年2月頃開催
3. 『としょかんマルシェ』『チャリティー・オークション』開催
4. 地域情報誌『とっとこ山陽小野田』発行

【お問合先】山陽小野田市立中央図書館 TEL/0836-83-2870

地域情報誌 創刊2号  
「とっとこ山陽小野田」

【編集・発行】図書館創発会議  
(山陽小野田市立中央図書館内)

【発行年月日】2019年1月20日

【取材・執筆】橋高榮一、田中信、まっし、山田幸司  
山本桂子、山本安彦

【編集・協力】橋高榮一、高山麗子、寺田美弥子  
村上紗智子、山田幸司、Office M.

【表紙写真】撮影/友田恭太、モデル/くみたす