

Применение инструментов менеджмента качества

Кукшинова С.Ю.

Петропавловская Д.А.

Предмет исследования

Физическая активность (путем получения данных)

Физическую активность отслеживаем с помощью встроенного в смартфон ШАГОМЕРА.

Шагомер - это устройство, которое измеряет шаги.

Принцип работы:

Встроенный чип определяет частоту колебаний и местоположение смартфона, меняющиеся при движении человека, при каждом шаге.

Проблематика исследования

Сидячая офисная работа (минимальная физическая активность).

Шагомер облегчает отслеживание динамики движения, а соответственно помогает не забывать о своем здоровье и поддерживать себя в форме.

**Физическая активность дает
значительные преимущества для
поддержания здоровья сердца,
мозга и всего организма человека.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

Образ жизни

До 5000 шагов в день

СИДЯЧИЙ

До 7500 шагов в день

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

До 10 000 шагов в день

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

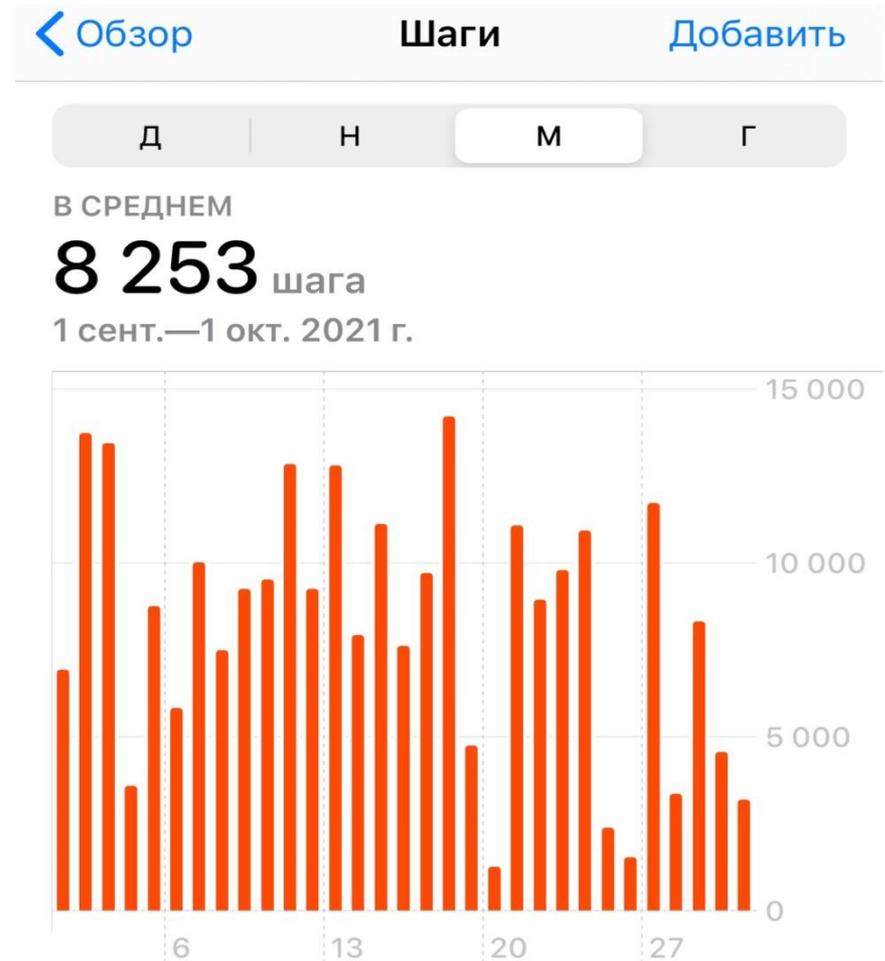
Более 10 000 шагов в день

АКТИВНЫЙ

Статистика шагов (сентябрь 2021 г.)



Сурина К.



Даша П.

ЦЕЛЬ СБОРА ДАННЫХ

По результатам статистики видно, что образ «жизни малоэффективный»

Цель: повысить уровень физической активности до 10 000 шагов (хотя бы 😊)

Что будем делать с данными:

- Анализировать и наблюдать за динамикой изменений;
- Отообразим зависимость от дня недели;
- Искать поиск для эффективного решения проблемы (повышение активности)

Динамика изменений (Сурена)



Наиболее активный день - ПЯТНИЦА



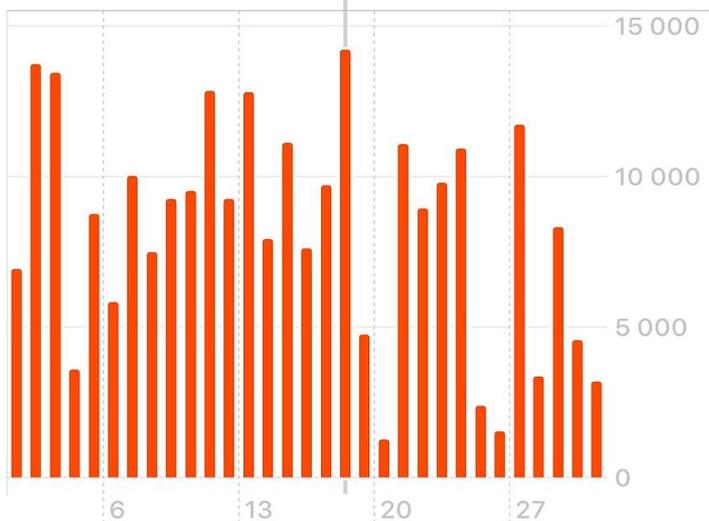
Наименее активный день - ПОНЕДЕЛЬНИК

Динамика изменений (Даша)

[← Обзор](#) Шаги [Добавить](#)

Д Н М Г

ВСЕГО
14 211 шагов
18 сент. 2021 г.

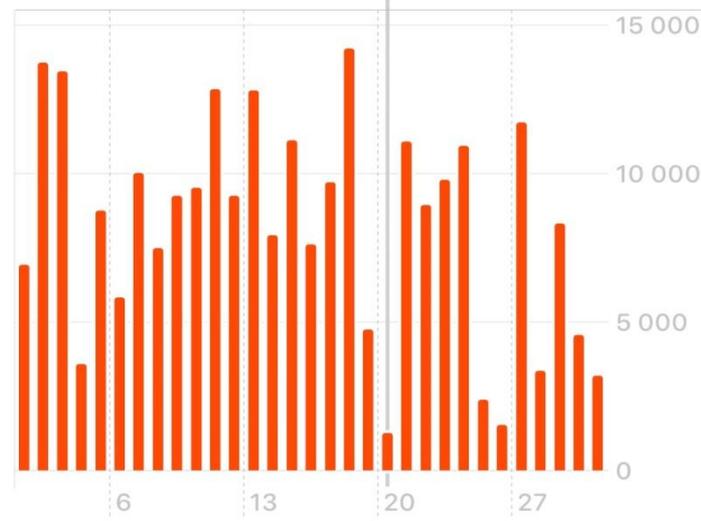


Наиболее активный день -
СУББОТА

[← Обзор](#) Шаги [Добавить](#)

Д Н М Г

ВСЕГО
1 273 шага
20 сент. 2021 г.



Наименее активный день -
ПОНЕДЕЛЬНИК

Контрольный листок для регистрации данных

Показания шагомера за период с 01.09 по 28.09

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
1 недел я			6937	8951	16508	4227	7560	
2 недел я	7206	9761	12424	4336	10576	9054	10702	
3 недел я	5669	10551	2420	15826	8934	6342	10676	
4 недел я	6576	6904	8853	8880	5078	2725	3350	
5 недел я	817	9151						

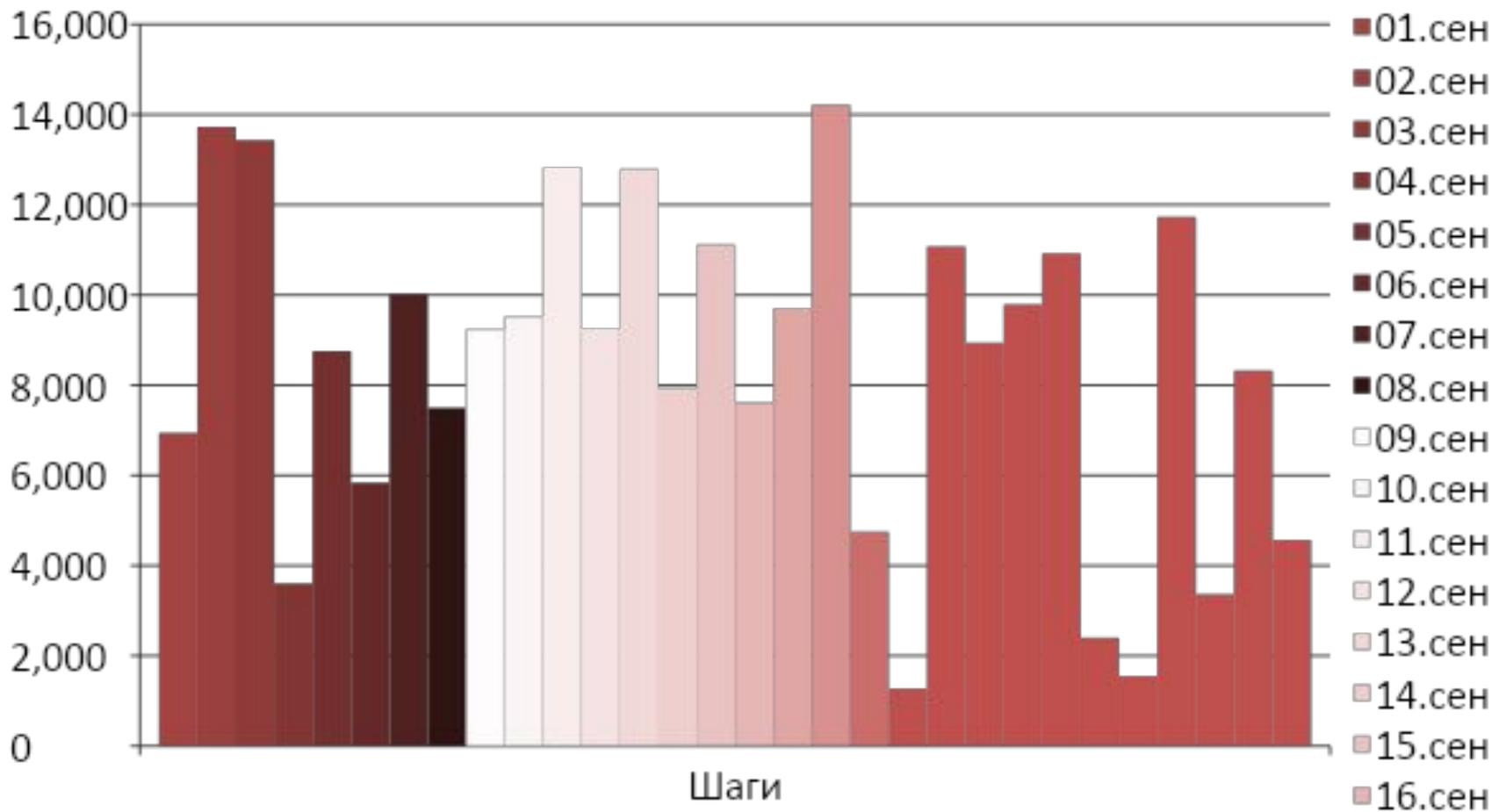
Результат: по собранным данным из приложения «Шагомер» видно, что среднее количество шагов за 28 дней в сентябре – **6799**, а из этого следует, что образ жизни «малоэффективный» и нужно проявлять больше активности, чтобы добиться результата в более чем **10 000** шагов.

ПОНЕДЕЛЬНИК- самый малоподвижный день недели, в то время как **ПЯТНИЦА**- наиболее подвижный.

Мероприятия по улучшению: в обеденное время выделять 10-15 минут на прогулку, делать зарядку каждое утро, гулять дольше с собакой (утром и вечером).

Ходить за кофе на этаж выше 

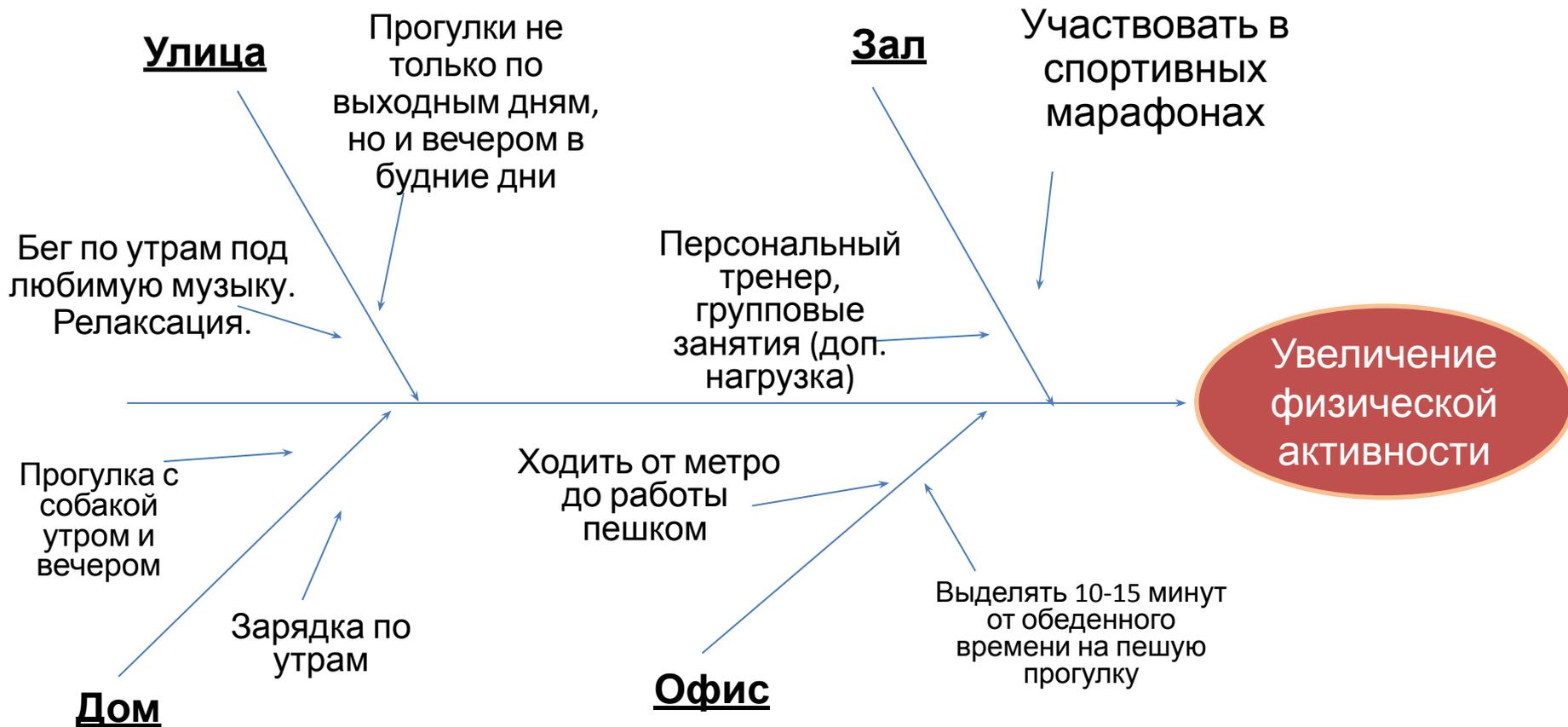
СЮДА ! Вместо этого ↓



Результат: по собранным данным из приложения «Шагомер» видно, что среднее количество шагов в период с 1.09 по 28.09– **8 253**, а из этого следует, что образ жизни «малозэффективный» и нужно проявлять больше активности, чтобы добиться результата в более чем 10 000 шагов.

Мероприятия по улучшению: ходить пешком от метро до работы, в обеденное время выделять 10-15 минут на прогулку, делать зарядку каждое утро.

Причинно-следственная диаграмма (Диаграмма Ишикава)



Матрица приоритезации

Улица (доступно, но тяжело себя заставить)	Зал (затратно по финансам, затратно по времени)
Дом (Не нужно прилагать много усилий, доступно. Но имеются отвлекающие факторы)	Офис (доступно, не затратно по финансам и времени)

Итог: для достижения более высокой физической активности,
без особых временных и финансовых потерь
приоритетнее добавить активность
в поле «ОФИС»

