

# 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

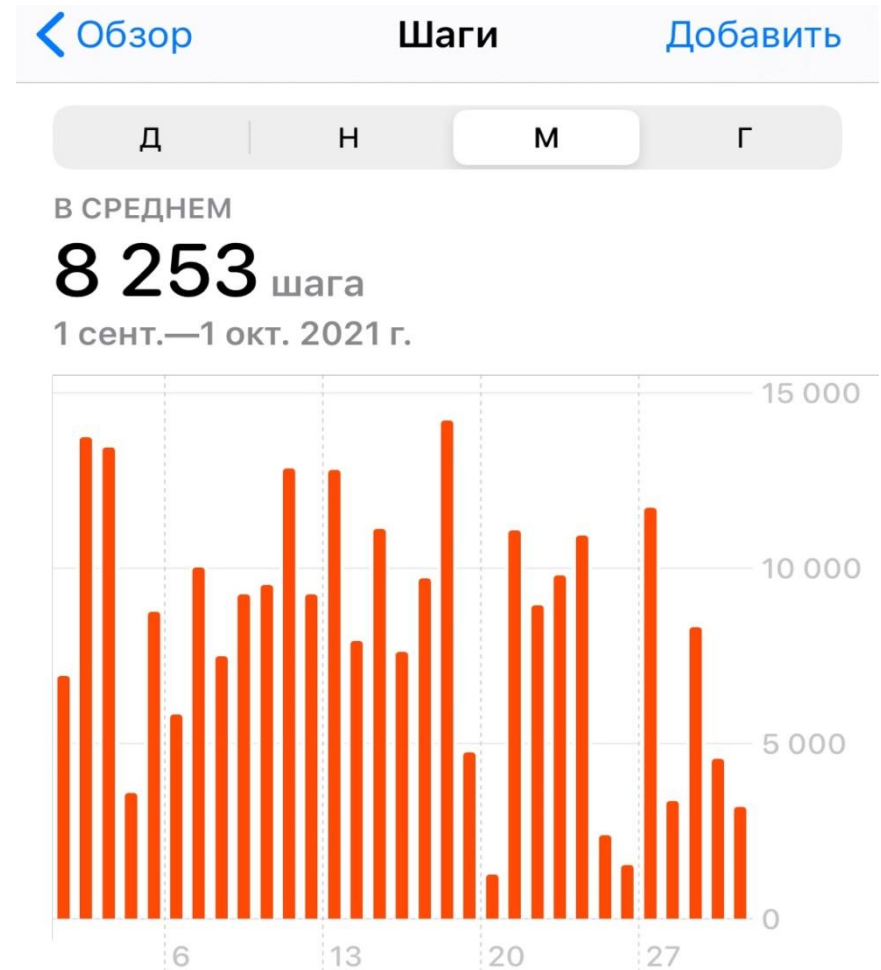
Более 10 000 шагов в день

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 😊)

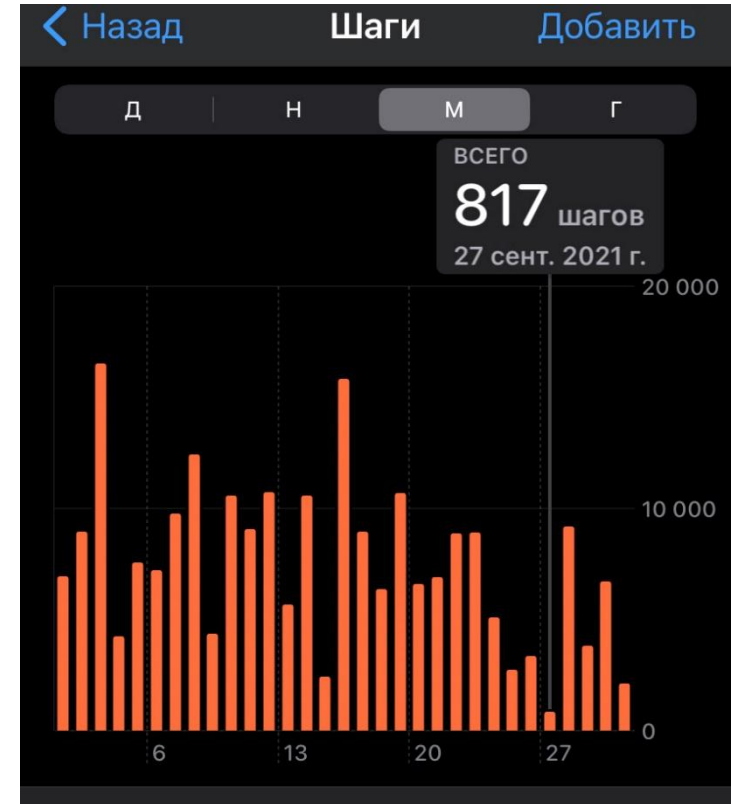
# Что будем делать с данными:

- 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

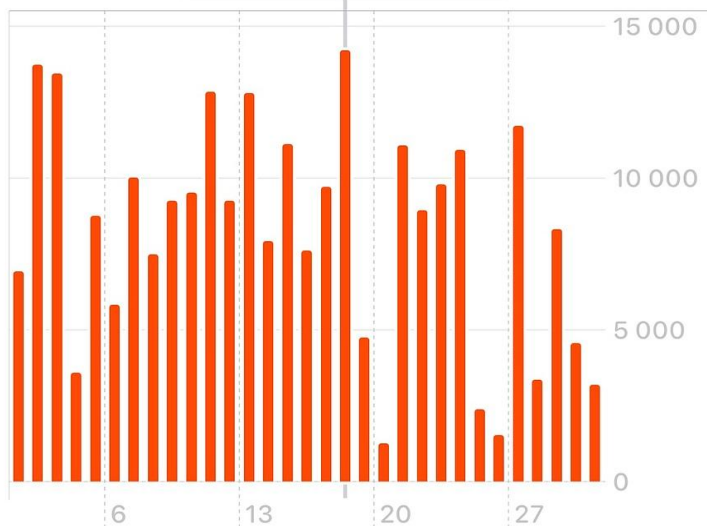


# Динамика изменений (Даша)

[← Обзор](#) Шаги [Добавить](#)

Д Н М Г

ВСЕГО  
**14 211** шагов  
18 сент. 2021 г.

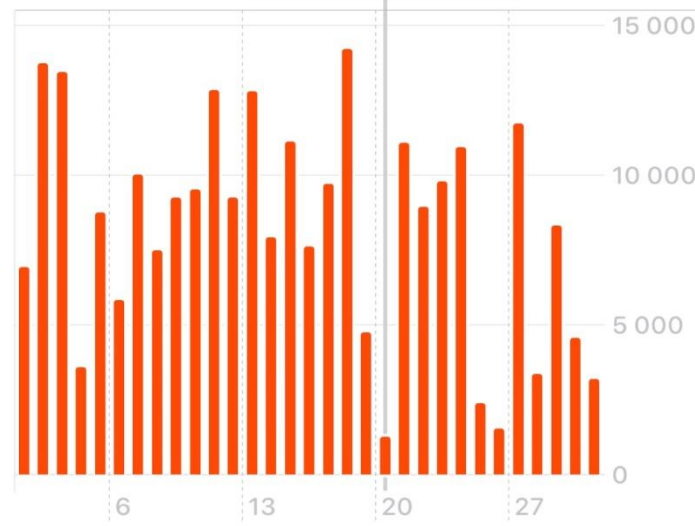


Наиболее активный день -  
СУББОТА

[← 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						

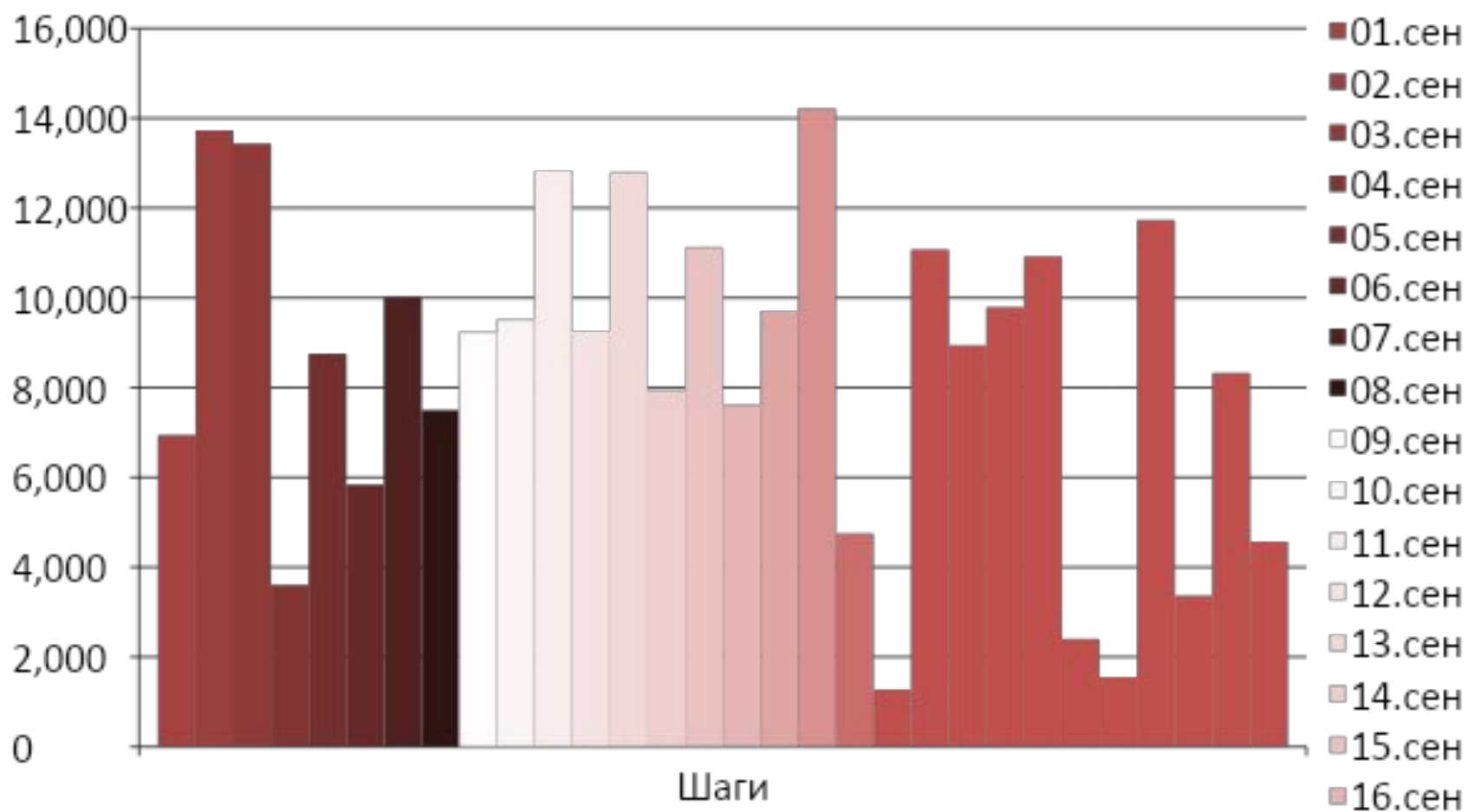
**Результат:** по собранным данным из приложения «Шагомер» видно, что среднее количество шагов за 28 дней в сентябре – **6799**, а из этого следует, что образ жизни «малоэффективный» и нужно проявлять больше активности, чтобы добиться результата в более чем **10 000** шагов.

**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** 

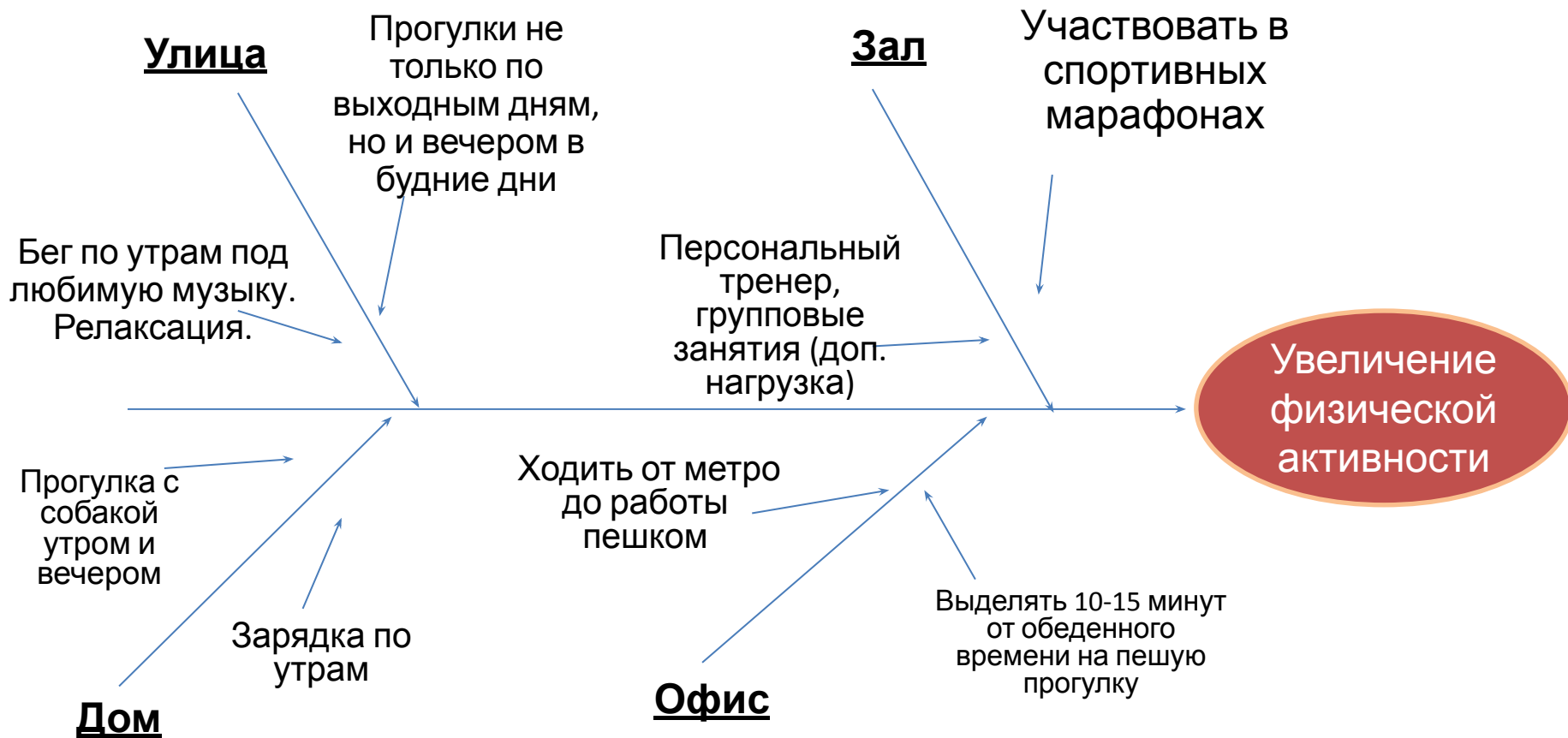
# СЮДА ! Вместо этого ↓



**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»

