



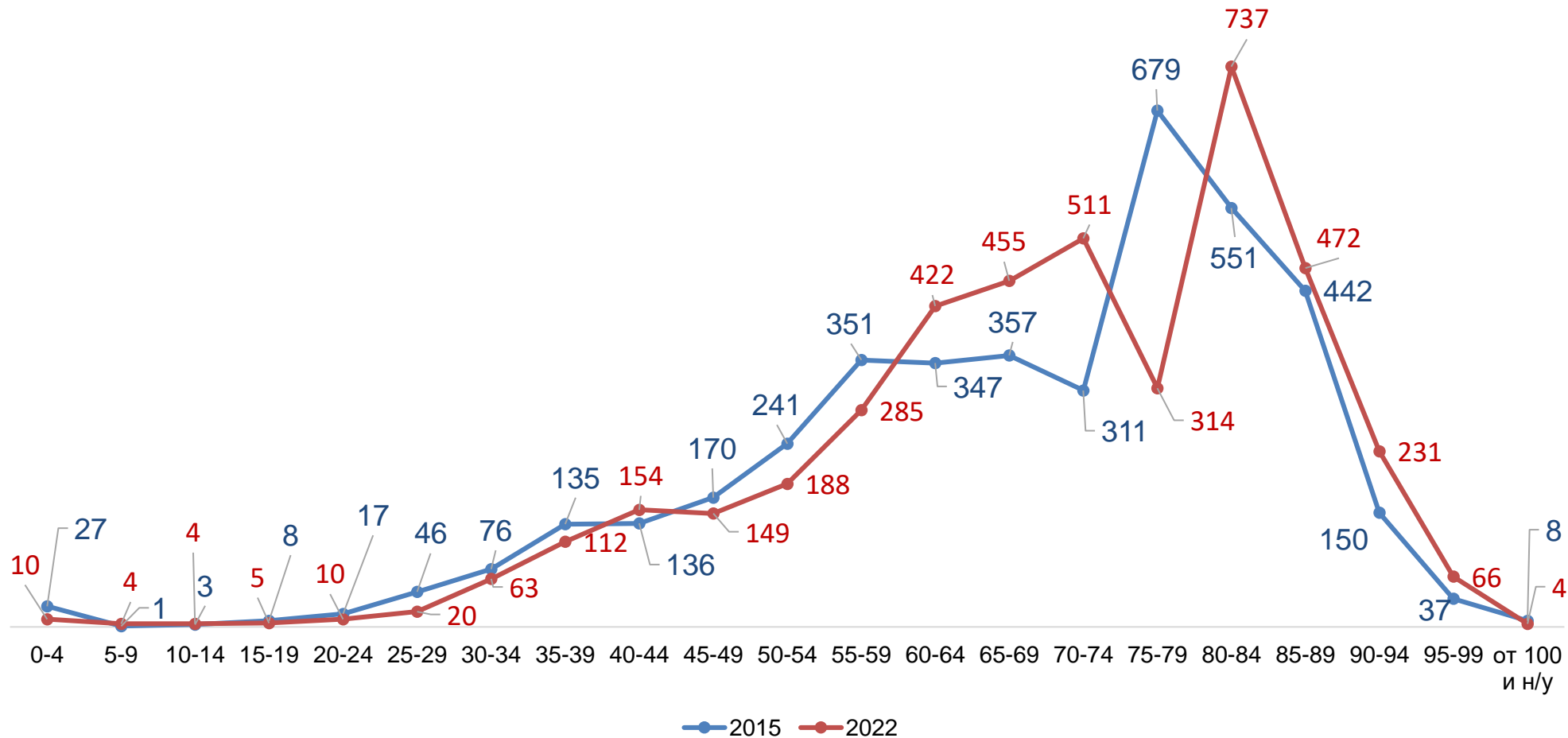
Движение - жизнь

Оценка текущей ситуации



Смертность в 2015 г. – 4093 чел., в 2022 г. – 4216 чел.

Смертность по возрастным категориям (чел.)



Оценка текущей ситуации



Причины смертности жителей города Череповца

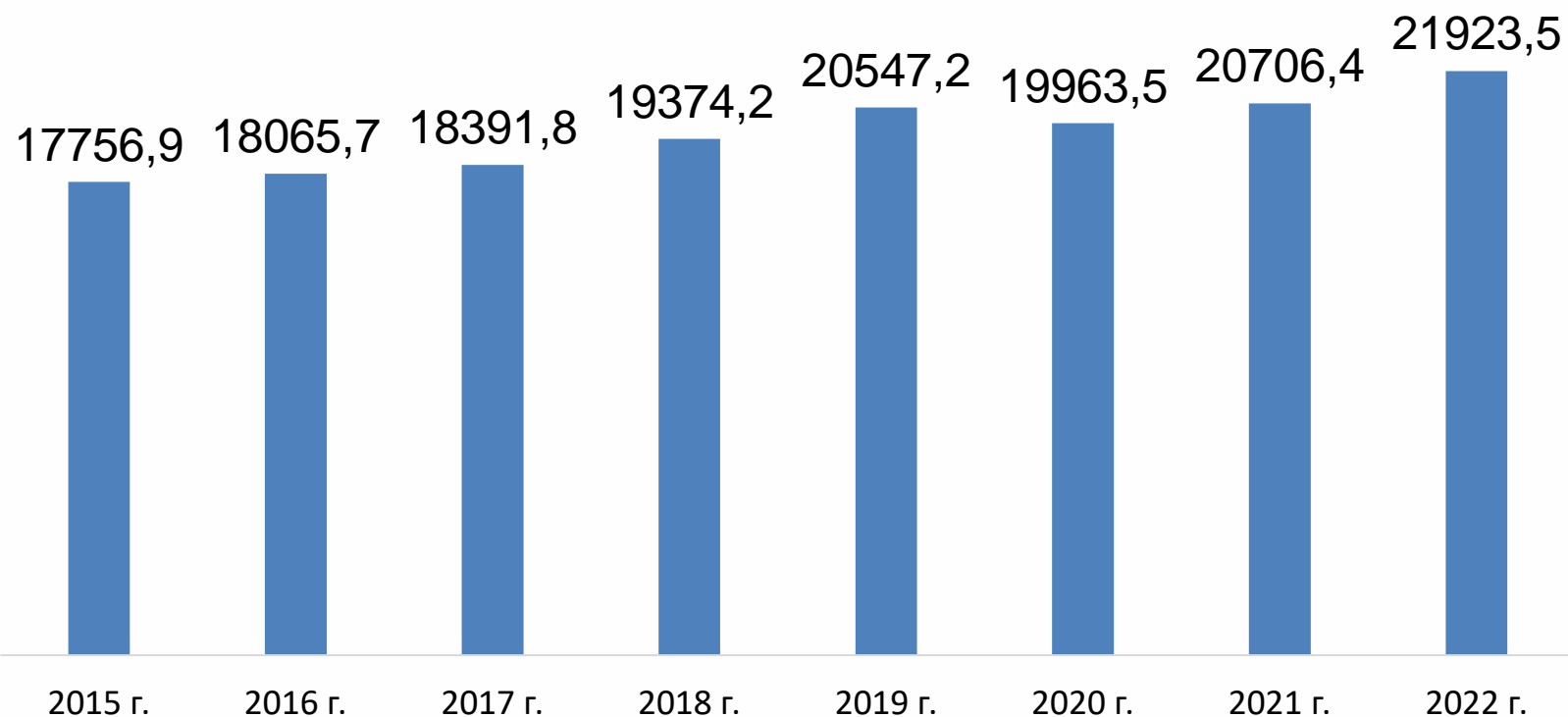


**1 место -
болезни системы
кровообращения**

Оценка текущей ситуации



Динамика числа зарегистрированных заболеваний системы кровообращения среди населения (на 100 тыс. населения)

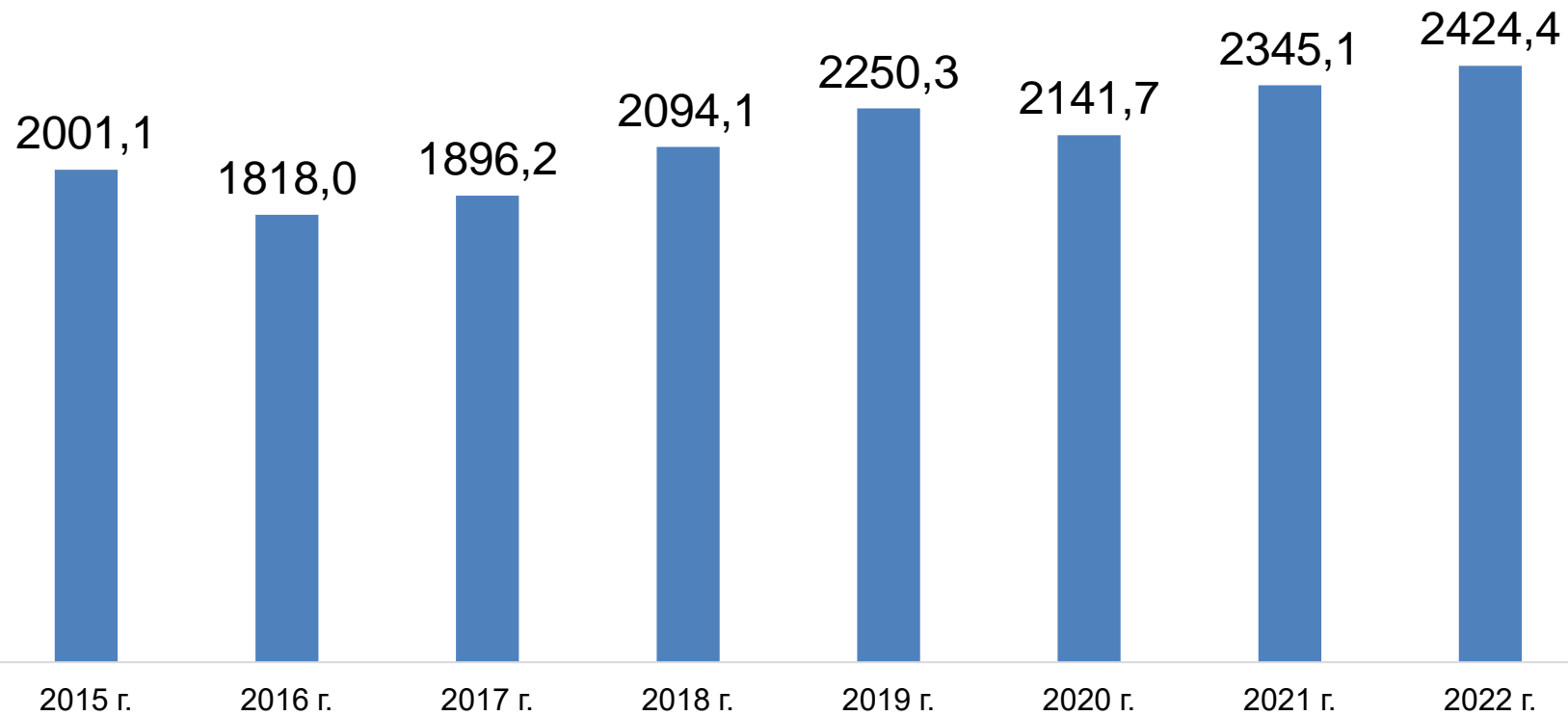


Темп прироста за 7 лет –
23,5%

Оценка текущей ситуации




Динамика числа заболеваемости горожан
ожирением
(на 100 тыс. населения)



Темп прироста за 7 лет –
21,2%

Цель проекта



 Создание условий для стимулирования двигательной активности населения, и, как следствие, увеличения продолжительности и качества жизни горожан.

Движение – это физическая активность, включающая в себя ежедневную ходьбу не менее 4500 шагов



Целевые показатели (KPI проекта)



Наименование показателя	Целевое значение в 2035 году	Значение показателя в 2022 году
Доля жителей (возраста 20+), систематически (ежедневно) проходящих не менее 4500 шагов в день	70%	50,8%
Снижение числа зарегистрированных заболеваний системы кровообращения	на 20%	21 923,5 заболеваний на 100 тыс. населения
Число зарегистрированных случаев ожирения	1500 случаев на 100 тыс. населения	2424,4 случаев на 100 тыс. населения

Ожидаемый эффект от проекта (в рамках Стратегии развития города)

Наименование показателя	Целевое значение в 2035 году	Значение показателя в 2022 году
Доля горожан, систематически занимающихся физической культурой и спортом	70,0%	50,8%
Продолжительность жизни	80,0 лет	70,0 лет
Смертность в трудоспособном возрасте	400 человек / 100 тыс. населения	590,2 человек / 100 тыс. населения



Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения*

- 1** Малоактивный образ жизни
- 2** Высококалорийная пища
- 3** Стресс
- 4** Курение и алкоголь

*по данным из открытых источников

Основные факты о прохождении 4500 шагов



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут

на свежем воздухе
Повышается на-
строение

15 минут

после еды
Снижается уровень
сахара в крови

40 минут

Снижается риск развития
ишемической болезни
сердца



3 минуты

Снижается
кровяное
давление

5-10 минут

Улучшается
творческое
мышление

30 минут

после еды
Помогает снизить
вес (в зависимости
от скорости ходьбы)

90 минут

на свежем воздухе
Снижается количе-
ство депрессивных
мыслей

Экспресс-тест «Еще не поздно?»



- У меня малоподвижный образ жизни / «сидячая» работа
- Часто испытываю тревогу и стресс
- Имею лишний вес
- Не слежу за питанием, не знаю сколько ккал съедаю в день
- Более 2 часов своего свободного времени провожу в гаджетах / интернете ежедневно
- Имею вредные привычки (курение, употребление алкоголя и т.п.)
- Не могу без перерыва пройти 10 км
- Часто не высыпаюсь

Проведение фокус-группы



Дата: 5 декабря 2023 г.

Количество: 30 человек

Цель – выявление причин малоподвижного образа жизни и возможных вариантов мотивации

Причины малоподвижного образа жизни по результатам проведения фокус-группы

1. Лень и отсутствие мотивации
2. Нет компании (отсутствие примера, контроля, окружение)
3. Негде заниматься (доступность / близость спортобъектов, отсутствие информации о возможных вариантах участия в командных/одиночных видах)
4. Другие приоритеты и домашние дела (нехватка времени, дети маленькие, работа на дом)
5. Сидячая работа

Основные мотиваторы



Отрицательная мотивация

Недовольство внешним видом

Страх проблем со здоровьем, слабость, утомляемость

Страх своей беспомощности и боязнь стать обузой для родственников

Положительная мотивация

Успешные примеры

Возможность найти компанию, единомышленников и место для активностей

Бонусные баллы за шаги, пройденное расстояние

Потратить баллы за шаги на бесплатные занятия бассейне, тренажерном зале, билеты на различные городские мероприятия и т.п.



1. Использование мобильного приложения

- учет шагов
- начисление бонусов
- запись на занятия
- поиск и бронирование спортивных объектов
- поиск единомышленников

2. Социальная реклама (видеоролики, аудио в общественном транспорте)

- ограничение фастфуда;
- показать, какой спорт доступный, простой, не затратный;
- спорт начинается с семьи, уклада и образа жизни;
- слоганы, призывы: даже бабушка хочет быть активной, бодрой, веселой, позитивной...

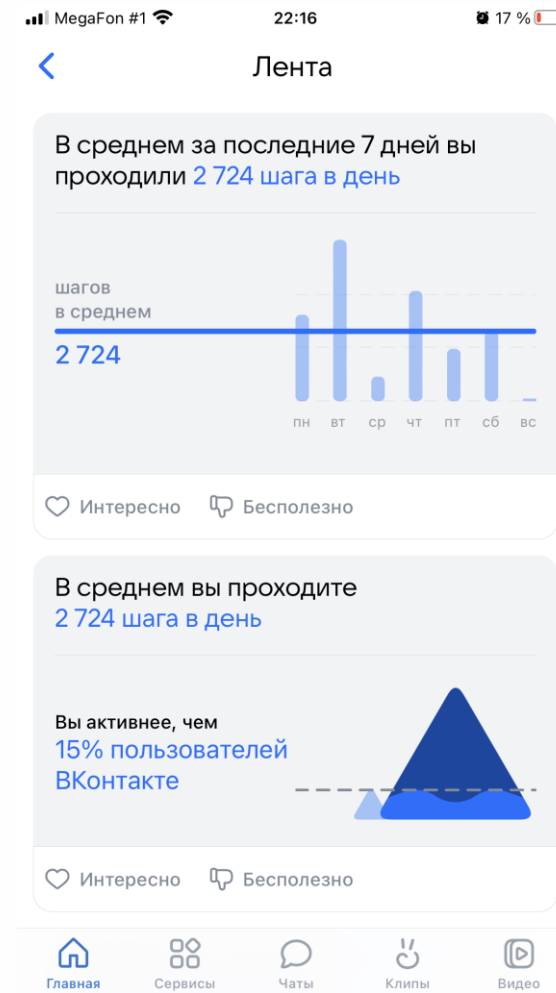
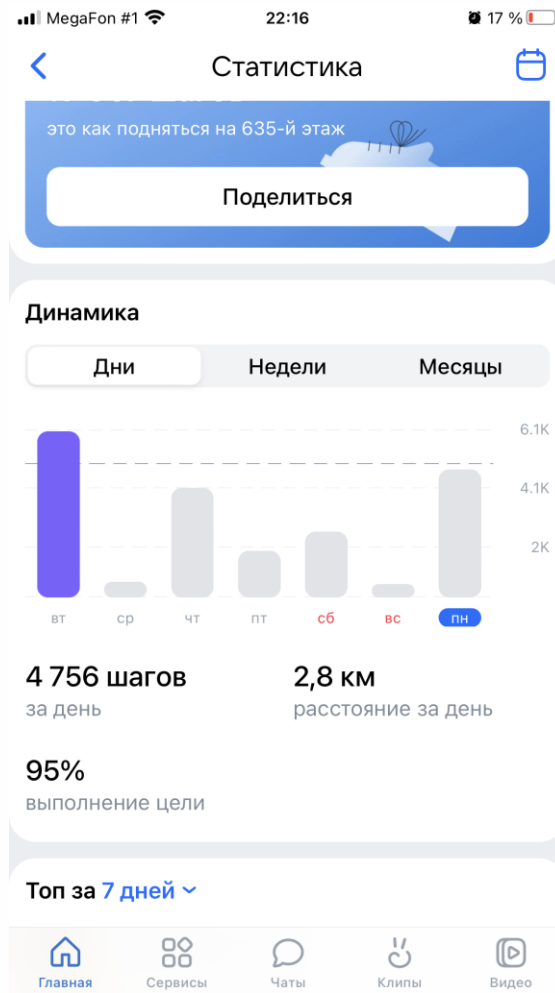
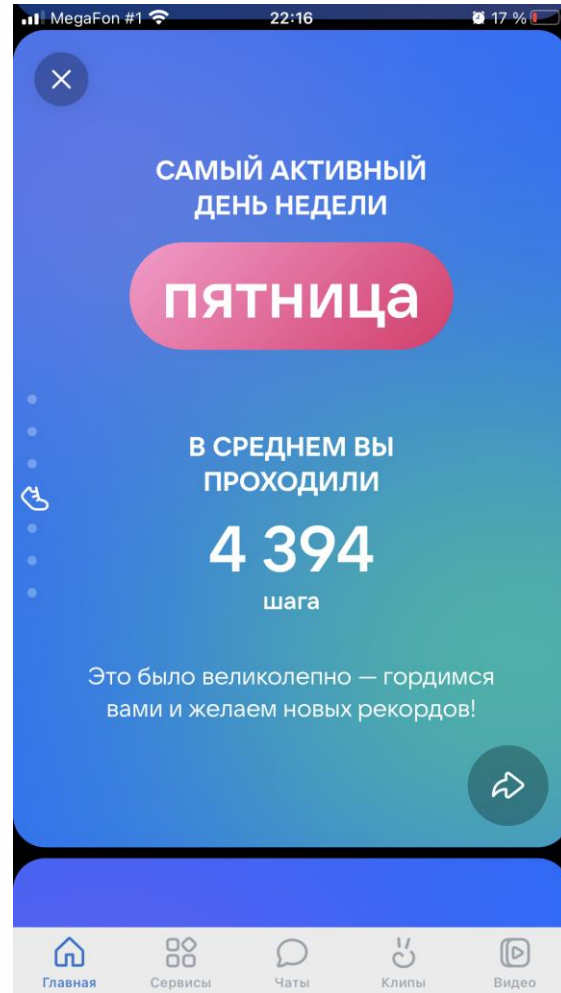
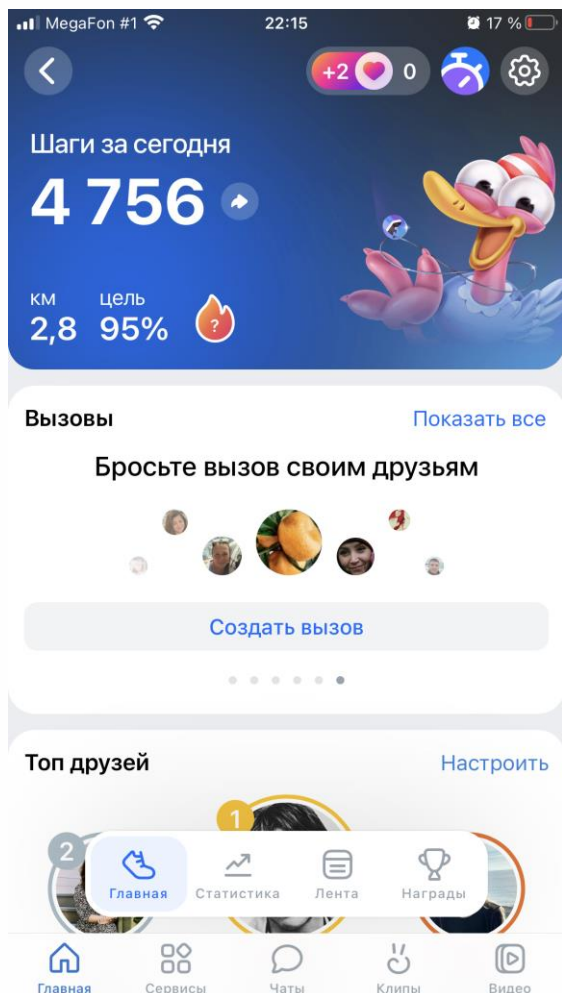
3. Мероприятия по популяризации двигательной активности (это должно быть модно)

- бегущие строки на табло остановочных павильонов (например, «Твой автобус ждать 10 минут? Пройди до следующей остановки пешком»)
- прогулка с мэром города, врио Губернатора области
- мастер-классы на воркаут-площадках

Направление «Мобильное приложение». Примеры



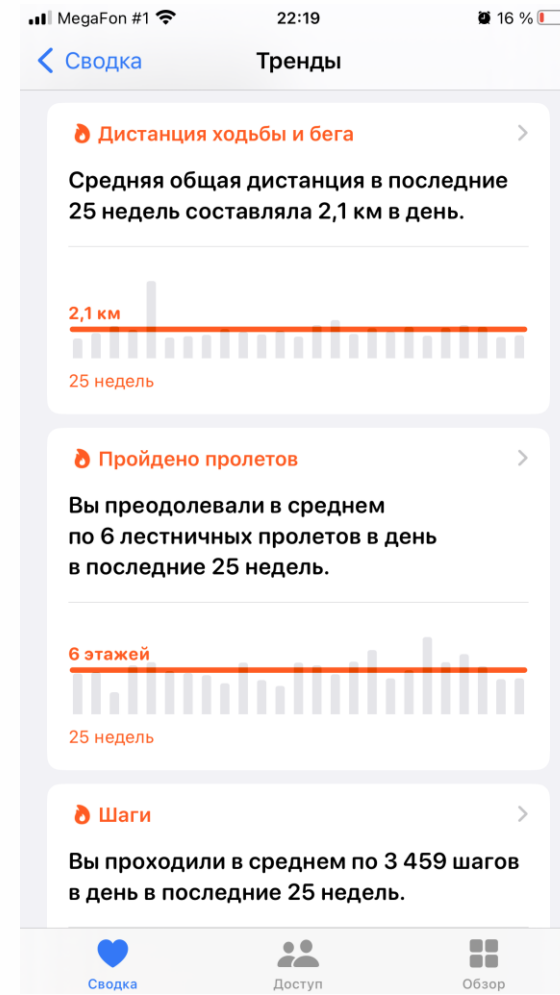
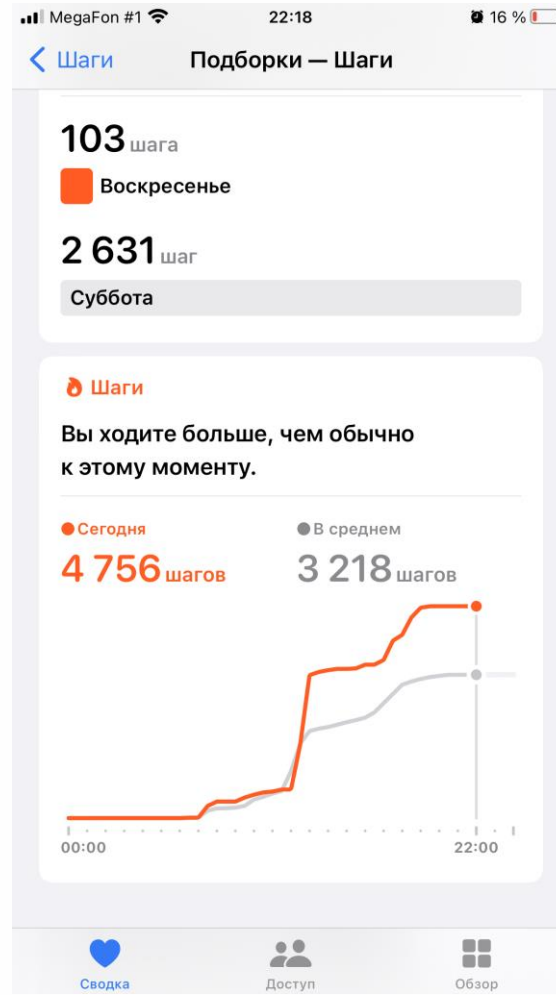
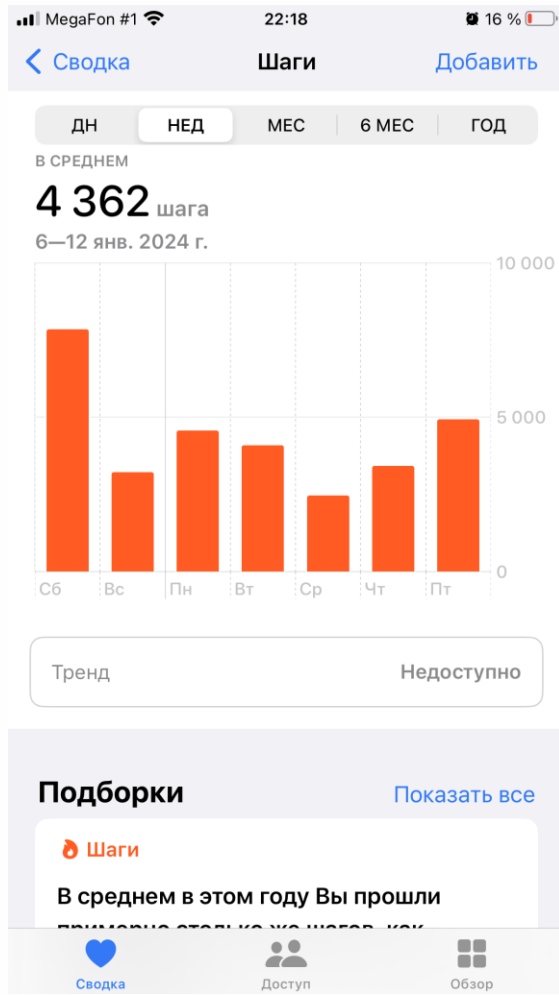
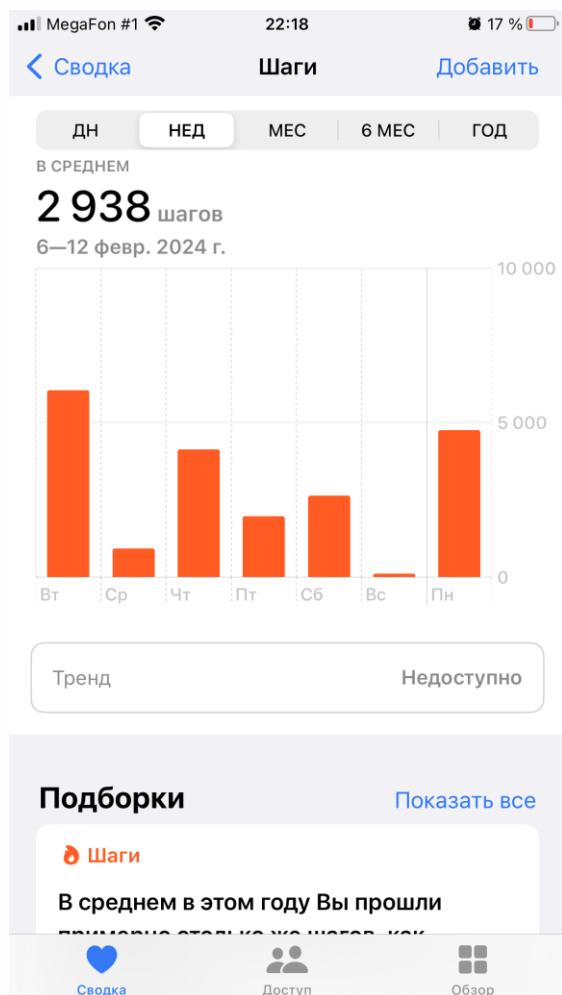
ВК - Шаги



Направление «Мобильное приложение». Примеры



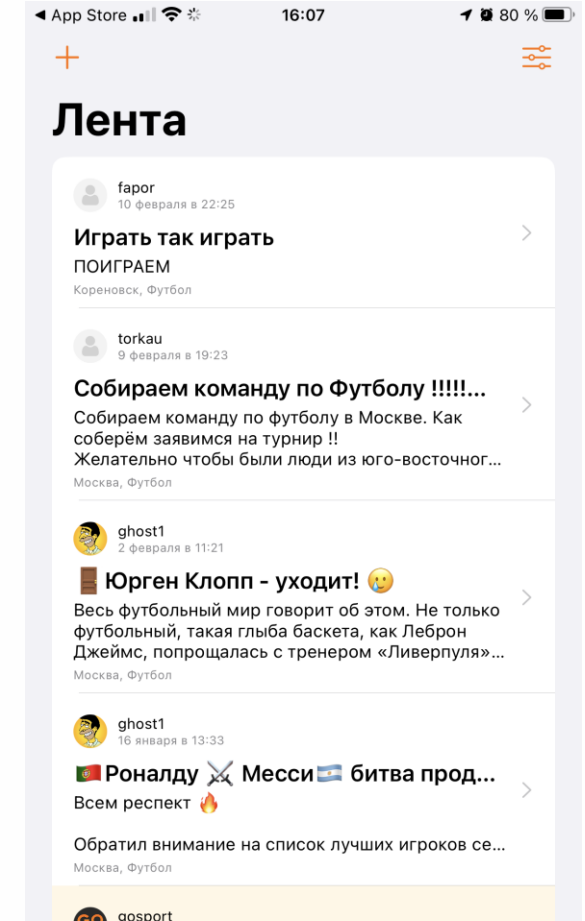
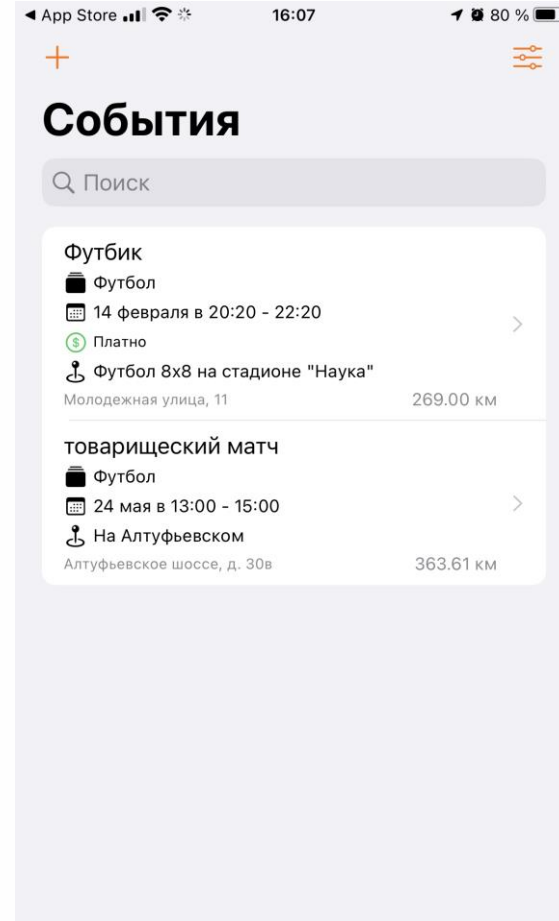
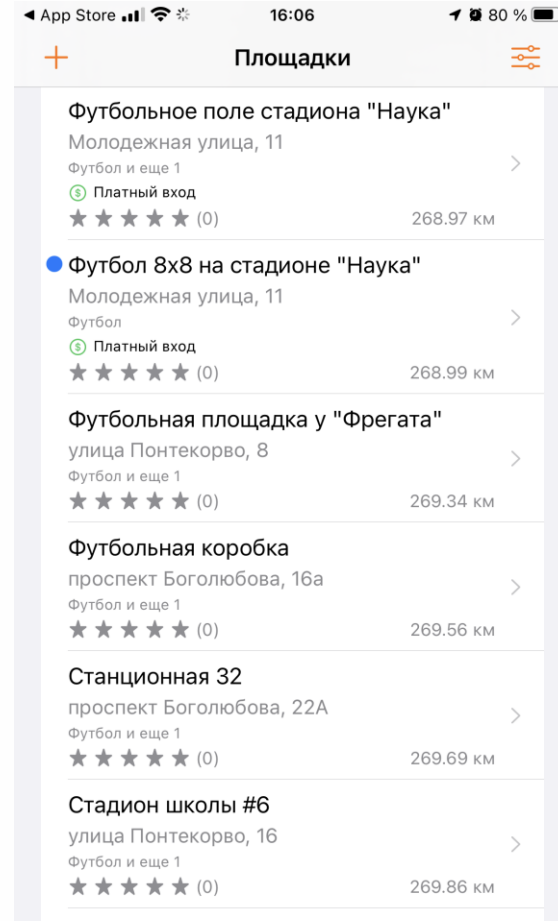
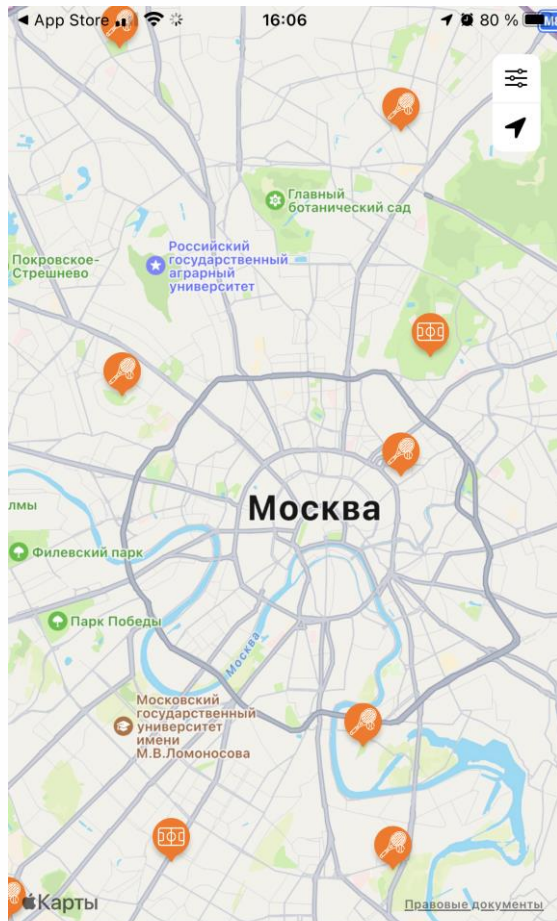
iOS - Здоровье



Направление «Мобильное приложение». Примеры



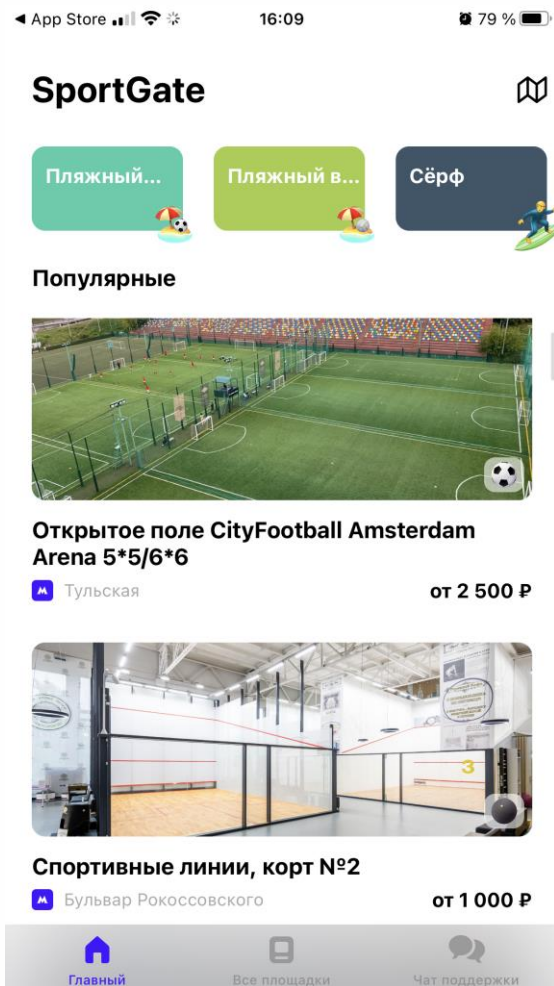
Go-Sport



Направление «Мобильное приложение». Примеры



Sport Gate



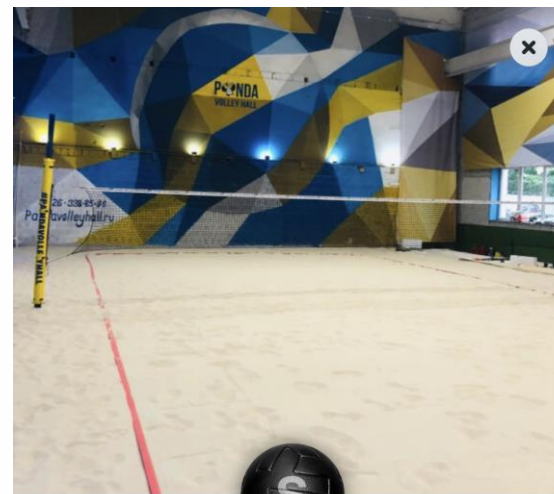
Открытое поле CityFootball Amsterdam Arena 5*5/6*6

Тульская

- РАЗДЕВАЛКИ
- ДУШЕВЫЕ
- ОСВЕЩЕНИЕ
- ПАРКОВКА
- ИНВЕНТАРЬ

Кол-во игроков 12
Покрытие Искусственная трава

Выбрать дату

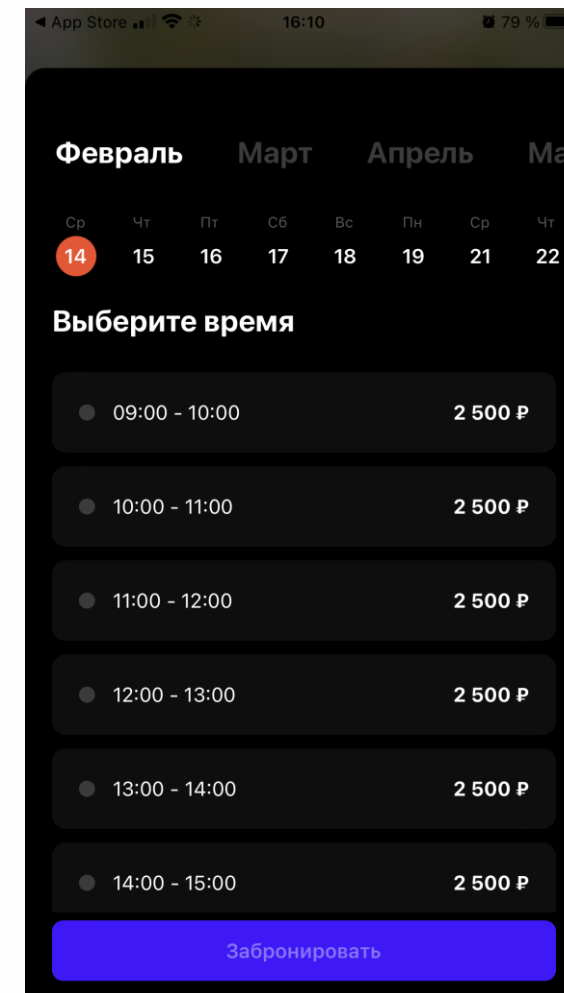


Центр пляжных видов спорта «Panda Volley Hall»

Ленинский проспект

- ВОЛЕЙБОЛ
- БАДМИНТОН
- ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ
- ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ
- РАЗДЕВАЛКИ
- ТРИБУНЫ
- ДУШЕВЫЕ
- ОСВЕЩЕНИЕ
- ПАРКОВКА
- ИНВЕНТАРЬ

Выбрать дату





Направление «Социальная реклама». Примеры

Папа, мама, я не ходят никуда!

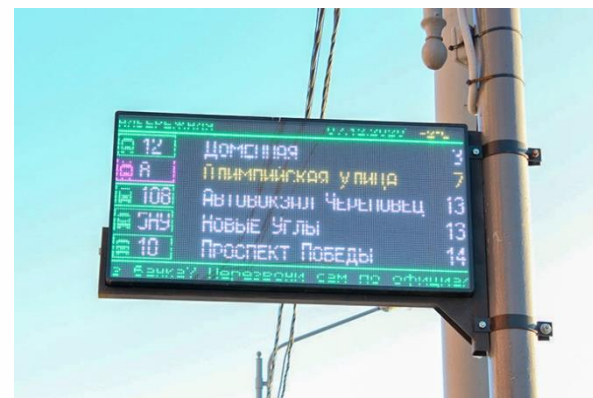
Внутри каждого из нас живет здоровый человек!

Бабушка ходит, сможешь и ты...

Чтобы ходить, НЕ НУЖНЫ УСЛОВИЯ



Направление «Популяризация». Примеры



Размещение шагающих человечков на остановочных табло; слоганы – бегущей строкой
(например, «Твой автобус ушел? Прогуляйся до следующей остановки», «Твое здоровье в твоих ногах»)



В рамках направления «Мобильное приложение»:

- Изучение опыта других приложений
- Подготовка основы для проектирования программного продукта (поиск специалистов для написания программы)

В рамках направления «Социальная реклама»:

- Изучение опыта других
- Съёмка качественных социальных роликов
- Распространение на городском сайте, в мессенджерах

В рамках направления «Популяризация»:

- На табло остановочных павильонов - размещение шагающих человечков, слоганы



Делаем
наш город
лучше!