

## Шаг вперед и два назад | Un pas en avant, deux pas en arrière

Auteur: Татьяна Гирко, [Люцерн](#), 11.09.2015.



© Isabelle Jeanmaire/24Heures

Офисные работники редко проделывают более 4000 шагов в день, чего совершенно недостаточно, чтобы оставаться в хорошей физической форме. Ходить больше или платить более высокие взносы медицинского страхования – что бы вы выбрали?

Ceux qui travaillent au bureau rarement font plus de 4000 pas par jour, ce qui est largement insuffisant pour se maintenir en forme. Marcher plus ou payer des primes assurance-maladie plus élevées – quelle serait votre choix?

Un pas en avant, deux pas en arrière

По данным статистики, каждый третий швейцарец страдает лишним весом или ожирением. Несмотря на то, что три четверти населения испытывают [достаточную физическую нагрузку](#) в течение недели, простые и эффективные ежедневные упражнения успевают делать далеко не все. Отмерить заветные 10000 шагов, рекомендованные ВОЗ в качестве одного из признаков здорового образа жизни и залога долголетия, как правило, не успевают офисные работники, чей предел суточной активности ограничивается 4000 шагов.

Этот показатель, который достигается в результате всего лишь получаса довольно активной ходьбы, свидетельствует о сидячем образе жизни. Если добавить к нему обычные передвижения в течение дня и еще полчаса активной ходьбы, то можно достичь уровня в 9000-11000 шагов, что соответствует активному образу жизни, считают специалисты.

Возможно, малоподвижные швейцарцы прикладывали бы больше усилий, если бы знали, что недостаток ходьбы вредит не только здоровью, но и кошельку. О том, что среди компаний медицинского страхования витает идея повышения размера взносов для клиентов, ведущих сидячий образ жизни, сообщила газета Blick.

Начиная с июля, один из крупнейших страховщиков Конфедерации CSS совместно с Федеральной политехнической школой Цюриха (ETHZ) и лабораторией Health-IS Lab Университета Санкт-Галлена проводит тестирование на 2000 добровольцах. Их задача заключается в том, чтобы проделывать не менее 10000 шагов в день и не забывать при этом носить пedometer, который передает полученную информацию напрямую в страховую компанию. Эксперимент под названием myStep («мой шаг») продлится до конца года. В будущем пedomетрами (специальными приборами, измеряющими число шагов) могут оснастить всех клиентов компаний медицинского страхования, считает Blick.

«Мы хотим показать, как можно просто и естественно привнести движение в повседневную жизнь», – объяснил цель пилотного проекта глава информационного подразделения CSS Фолкер Шмидт. Следует отметить, что добровольных участников программы myStep компания набрала среди клиентов, заключивших дополнительный договор страхования. Удастся ли перенести это опыт на покупателей базовой медицинской страховки?

Если CSS сможет убедить швейцарцев в необходимости такого пристального наблюдения за их здоровьем, она станет пионером в сфере использования высоких технологий на европейском рынке, отмечают представители компании на страницах Blick. Но захотят ли швейцарцы предоставлять персональные данные страховой компании? Ответ, в том числе, и на этот вопрос надеялись получить представители CSS, предложив добровольцам принять участие в эксперименте. Добавим, что пока их данные передаются в лабораторию на условиях анонимности, и в ходе пилотного проекта невозможно установить личность отдельного участника, показавшего тот или иной результат.

Однако воплощение в жизнь еще одной идеи CSS, скорее всего, потребует раскрыть персональные данные. «Учитывая постоянный рост стоимости медицинских расходов, нам неизбежно придется поощрять индивидуальную ответственность для того, чтобы укрепить солидарность между страхователями», – считает представитель CSS. Таким образом, клиенты, пожелавшие сохранить данные о своей физической активности в тайне от страховщика, будут вынуждены платить больше, чем обладатели шагомеров, регулярно выполняющие норму.

[медицинское страхование в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Бодрость духа, грация и пластика](#)

[Все о здоровье швейцарцев](#)

[Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства?](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashgazeta.ch/news/sante/20272>