

“دوري امش 30” .. خطوات ثابتة نحو مجتمع أكثر صحة وحيوية

15 مارس، 2025



تمضي المملكة بخطى واثقة نحو مستقبل أكثر صحة وحيوية، مستندةً إلى رؤية المملكة 2030 التي وضعت صحة الإنسان في مقدمة الأولويات، وفي هذا الإطار أطلقت وزارة الصحة النسخة الأولى من “دوري امش 30” ضمن حملة “امش 30”، بهدف نشر ثقافة المشي وتحفيز المجتمع على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً، ما يسهم في تحسين جودة الحياة وتحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030 برفع نسبة ممارسي الرياضة إلى 40% بحلول عام 2030.

ويشهد الدوري مشاركة أكثر من 30,000 متسابق يمثلون قرابة 7000 فريق من مختلف مناطق المملكة، يتنافسون في أجواء تحفيزية تهدف إلى جعل المشي عادة يومية مستدامة.

ويمثل بناء “مجتمع حيوي” إحدى الركائز الأساسية لرؤية المملكة 2030، ويتجلى هذا الهدف من خلال مبادرات نوعية مثل “دوري امش 30”، الذي يعزز التفاعل المجتمعي، ويشجع الأفراد على العمل الجماعي عبر

تشكيل الفرق والمشاركة في تحديات المشي. وإدراكًا لدور التحفيز والتكريم في دعم استمرارية مثل هذه المبادرات، تنظم وزارة الصحة في 26 أبريل فعالية امش30 في عدة مناطق في المملكة، تحتفي فيها بالشركاء والمشاركين والداعمين لثقافة المشي والنشاط البدني، مما يحفز المزيد من الأفراد على المشاركة الفاعلة في هذه المبادرة

الصحية المميزة. ومن بين مستهدفات برنامج تحول القطاع الصحي، رفع متوسط العمر المتوقع إلى 80 عامًا، وذلك من خلال تعزيز الصحة الوقائية والحد من انتشار الأمراض المزمنة التي تؤثر على جودة الحياة.

ويأتي "دوري امش 30" كأحدى المبادرات الداعمة لهذا التوجه، ويسهم في نشر ثقافة المشي، وهو من أبسط وأكثر الأنشطة فعالية في الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وانعكست هذه الجهود على مؤشرات الصحة العامة في المملكة، حيث ارتفع متوسط عمر الفرد إلى 77.6 عامًا.

وفي كلمته خلال حفل جائزة وعي 2024، صرح معالي وزير الصحة الأستاذ فهد بن عبدالرحمن الجلاجل "ارتفاع متوسط عمر الفرد إلى 77.6 عامًا يُعد إنجازًا وطنيًا يعكس نجاح المبادرات الصحية، حيث أسهم وعي المجتمع وزيادة نسبة ممارسي النشاط البدني من 26% في عام 2013 إلى 48% مؤخرًا في تقليل مخاطر الأمراض المزمنة وتعزيز جودة الحياة بشكل ملحوظ".

وأكدت الوزارة أن رؤية المملكة 2030 تسعى إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة إلى 40% بحلول عام 2030، إلا أن المملكة تجاوزت هذا الهدف قبل موعده بخمس سنوات، محققةً نسبة 48%، مما يعكس فعالية الجهود المبذولة لتعزيز أنماط الحياة الصحية.

وفي هذا السياق، جاء "دوري امش 30" ليحفّز المجتمع على ممارسة المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا، أي ما يعادل 8,000 خطوة، مما يسهم في ترسيخ النشاط البدني كعادة يومية مستدامة.

يذكر أن المشي ليس مجرد نشاط بدني، بل هو أيضًا وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية، ويساعد على تخفيف التوتر والقلق، مما يعزز جودة الحياة.

وتشير الدراسات إلى أن المشي المنتظم يحسّن صحة القلب، ويقلل من

مخاطر الأمراض المزمنة، ومنذ انطلاق حملة "امش 30" قبل خمسة أعوام، أصبحت ثقافة المشي جزءاً من التوجهات الصحية الحديثة في المملكة، ومع إطلاق "دوري امش 30"، تتحول هذه الأهداف إلى واقع ملموس بخطوات عملية يشارك فيها الجميع لتعزيز الصحة العامة وتحقيق جودة حياة أفضل.