

“الصحة” تعلن نتائج النسخة الأولى من الدوري السعودي للمشـي دوري “امش 30”

20 مارس، 2025



اختتمت المنظومة الصحية فعاليات النسخة الأولى من دوري “امش 30”، الذي حظي بإقبال لافت من مختلف مناطق المملكة، في خطوة ترمي إلى تعزيز الصحة الوقائية، وتشجيع المجتمع على تبني أنماط حياة أكثر حيوية ونشاطاً.

ويأتي هذا الحدث في سياق سياق مستهدفات برنامج تحول القطاع الصحي المنبثق عن رؤية المملكة 2030، التي تسعى إلى رفع متوسط العمر المتوقع إلى 80 عاماً، وبناء “مجتمع حيوي” يتمتع بحياة صحية عامرة، وتعزيز مبدأ الصحة في كل السياسات الذي تسهم فيه عدة جهات حكومية من خلال تسهيل نمط الحياة النشط من خلال المبادرات والفعاليات وتوفير الأماكن المناسبة للمشـي كالمماشي والحدائق والمسارات.

وسجل الدوري قرابة 2 مليار خطوة، بمشاركة تجاوزت 44 ألف مشترك.

وكانت مدينة الرياض على الصدارة بأكثر من 10 آلاف مشترك، تلتها جدة بنحو 4300 مشترك، ثم المدينة المنورة بما يزيد على 2000 مشترك، مع حضور لافت من مدن أخرى مثل مكة المكرمة، الدمام، الطائف، نجران، بريدة، شقراء، والهفوف.

والتزم المشاركون بالمشي يوميًا لمدة 30 دقيقة، ما يعادل 8 آلاف خطوة، مما حول المشي إلى تجربة تفاعلية ممتعة، عبر تنافس أكثر من 9 آلاف فريق، في سبيل ترسيخ ثقافة المشي كنهج حياة صحي.

وأبرزت نتائج الدوري تنوع الفئات العمرية المشاركة، إذ شكّلت السيدات 56% من إجمالي المشتركين، مقابل 44% للرجال.

كما شارك أكثر من 1000 شخص ممن تجاوزت أعمارهم 60 عامًا، من بينهم 413 سيدة، مما يعكس أن المشي نشاط صحي متاح للجميع، مهما اختلفت أعمارهم، في تأكيد لدور وزارة الصحة في ترسيخ مفهوم الصحة الوقائية على مستوى المجتمع بكافة أطرافه.

ويهدف دوري "امش 30" إلى تعزيز الصحة الوقائية والحد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري، إلى جانب تحسين الصحة النفسية، والحد من مستويات التوتر، وإشراك مختلف شرائح المجتمع في أنشطة تعزز الصحة المجتمعية.

وتجسد هذه الحملة التزام وزارة الصحة بتحقيق أهداف برنامج تحول القطاع الصحي، من خلال إطلاق مبادرات مبتكرة ومستدامة تُسهم في رفع جودة الحياة، وتعزز ثقافة الحياة الصحية بين جميع أفراد المجتمع.