

«الصحة» تقيم النسخة الخامسة من «امش 30» في المسار الرياضي

21 مارس، 2025



#امش 30

أعلنت وزارة الصحة عن موعد انطلاق النسخة الخامسة من فعالية "امش 30"، التي ستقام يوم 26 أبريل في المسار الرياضي "منتزه الرمال الرياضي"، بالشراكة مع مؤسسة المسار الرياضي؛ وذلك ضمن جهود كلا الجهتين لتعزيز أنماط الحياة الصحية وتحفيز أفراد المجتمع على تبني المشي كعادة يومية.

وتأتي الفعالية في إطار مستهدفات برنامج تحول القطاع الصحي

المنبثق عن رؤية المملكة 2030، التي تسعى إلى رفع متوسط العمر المتوقع إلى 80 عامًا بحلول 2030، وبناء مجتمع أكثر حيوية وصحة واستدامة.

وأوضحت الوزارة أن "امش 30"، المنبثقة عن مبادرة "عش بصحة"، تُعد أكبر فعالية مشي في المملكة، حيث أقيمت منذ انطلاقتها عام 2019 في جميع مناطق المملكة؛ وتهدف إلى تعزيز الالتزام بالمشي 150 دقيقة أسبوعيًا كجزء من نمط الحياة اليومي، ما يسهم في تعزيز الصحة الوقائية ورفع متوسط العمر المتوقع.

كما تُعد الفعالية أكبر تحدٍ صحي رقمي في المملكة، حيث جمعت أكثر من مليون مشارك عبر تطبيق "صحتي"، مما يعكس تنامي الوعي المجتمعي بأهمية النشاط البدني.

من جانبها أعربت الرئيس التنفيذي لمؤسسة المسار الرياضي جين ماكجيفرن، عن اعتزاز المؤسسة باستضافة فعالية "امش 30" في منتزه الرمال الرياضي، إحدى وجهات المسار الرياضي، مؤكدة أن هذه الشراكة مع وزارة الصحة تعكس التزام المؤسسة بدعم أنماط الحياة الصحية وتحفيز أفراد المجتمع على ممارسة النشاط البدني.

وأبانت أن المسار الرياضي، بما يوفره من وجهات ومسارات رياضية متكاملة، يعد أحد المشاريع النوعية التي تسهم في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030 لتعزيز جودة الحياة، مشيرة إلى أن هذه المبادرة تعكس رؤية المؤسسة في توفير بيئة رياضية مستدامة تعزز الصحة العامة، وترسخ ثقافة المشي كعادة يومية لتحقيق مجتمع أكثر حيوية وصحة.

وفي وقت سابق، أعلنت مؤسسة المسار الرياضي، عن افتتاح أولى مراحل مشروع المسار الرياضي، التي تشتمل على 5 وجهات وهي : وادي حنيفة، ووجهة البرومينيد، والجزء الواقع بين تقاطع طريق الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز وطريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول، والمسار الداخلي لجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، والمرحلة الأولى لمنتزه الرمال الرياضي، ليصبح ما تم تنفيذه من أطوال في المشروع حتى حينه 83 كيلومترًا، بنسبة إنجاز 40% من المشروع الكلي.

يُذكر أن الفعالية حصدت جائزة كوتلر عن فئة "أفضل حملة للصحة والعافية"؛ تقديرًا لأثرها في تعزيز الصحة العامة، فيما تواصل وزارة الصحة تطوير حلول مبتكرة لدعم تبني أنماط حياة صحية ومستدامة، بما يسهم في خفض معدلات الأمراض المزمنة ورفع جودة

الحياة.

وأكدت الوزارة أن الفعالية صديقة للعائلة، حيث تُقام في مختلف مناطق المملكة، لتعكس رؤية "وطن ينبض بصحة"، وتعزز ثقافة المشي كوسيلة فعالة للوقاية من الأمراض المزمنة وتحسين الصحة النفسية والجسدية، كما تسعى الوزارة إلى تصدير تجربة المملكة عالميًا، عبر استدامة الفعالية كأحد النماذج الناجحة لتعزيز الصحة العامة.

وعلى مدار أربعة مواسم، أسهمت مبادرة "امش 30" في تحفيز مختلف الفئات العمرية على المشاركة المجتمعية الفاعلة، ورفع الوعي بأهمية النشاط البدني ليس فقط كوسيلة لتحسين الصحة، بل أيضًا للوقاية من أمراض القلب والسكري، وتعزيز الصحة النفسية وتقليل التوتر.

