

برعاية سمو أمير المنطقة الشرقية.. انطلاق فعالية "امش 30" لتعزيز نمط الحياة الصحي

27 أبريل، 2025



برعاية صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف بن عبدالعزيز أمير المنطقة الشرقية، وحضور سعادة وكيل إمارة المنطقة الشرقية الأستاذ تركي بن عبدالله التميمي، انطلقت فعالية "امش 30" اليوم السبت في كورنيش الدمام الجنوبي، ضمن المبادرة الوطنية التي أطلقتها وزارة الصحة لتعزيز الصحة العامة ونمط الحياة الصحي.

وتُعد فعالية "امش 30" إحدى المبادرات الوطنية الهادفة إلى تشجيع المجتمع على ممارسة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا، بما يسهم في تعزيز الوقاية من الأمراض المزمنة، ورفع جودة الحياة، وتحقيق مستهدفات رؤية السعودية 2030 في بناء مجتمع صحي ونشط.

وتهدف الحملة إلى ترسيخ سلوك المشي كعادة صحية يومية، ورفع الوعي المجتمعي بمنافعه الصحية، إلى جانب قياس وعي الأفراد ومستوياتهم

في ممارسة النشاط البدني.
كما تسعى وزارة الصحة من خلال هذه الحملة إلى تسهيل ممارسة رياضة
المشي عبر توفير أدوات تقنية مثل تطبيق "صحتي" الذي يتيح
للمشاركين تسجيل خطواتهم اليومية ومتابعة تقدمهم.

