

יום ההליכה העולמי
2026

רווחה בשירות המדינה
הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.

14/10/2026 ג' חשון תשפ"ז

אל: סמנכ"לים בכירים להון אנושי ומנהל במשרדי הממשלה וביחידות הסמך
מנהלים אדמיניסטרטיביים בבתי החולים הממשלתיים
מנהלי משאבי אנוש במשרדי הממשלה, יחידות הסמך, במערכת הבריאות, הביטחון והחוץ
הממונים על הרווחה במשרדי הממשלה יחידות הסמך, במערכת הבריאות, הביטחון והחוץ
רכזי הספורט במשרדי הממשלה, יח' הסמך, מערכת הבריאות, הביטחון והחוץ

הנדון: יום ההליכה העולמי 2026

1. מבוא

1.1. מידי שנה, בתאריך ה- **30 באוקטובר** מציינים ברחבי העולם ובישראל את "יום ההליכה העולמי" במטרה לקדם אורח חיים פעיל. במסגרת התוכנית הלאומית "אפשריבריא", מתקיימות פעילויות ומהלכי הסברה בהובלת משרדי הבריאות, התרבות, הספורט והחינוך, בשיתופם של גופים נוספים ובכללם נציבות שירות המדינה. מתוך הבנה כי סביבת עבודה המעודדת תנועה היא מרכיב קריטי בבריאות הציבור ובפריון העבודה.

1.2. ההליכה נמצאה במרבית הסקרים שנערכו, גם בישראל, כפעילות הגופנית הנפוצה ביותר בקרב האוכלוסייה, שכן היא אפשרית, בטוחה, נגישה וזולה לכולם. מזג האוויר הסתווי, סיום תקופת החגים ושנה חדשה שנפתחת מהווים עיתוי אידיאלי ברמה האישית והארגונית לחזור לשגרת פעילות גופנית ולרתום את העובדים לאימוץ הרגלים בריאים ארוכי טווח.

1.3. מטרת היום היא להעלות את מודעות הציבור והעובדים לחשיבותה של הפעילות הגופנית, התורמת לאורח חיים פעיל ובריא ומהווה גורם מגן מובהק מפני מחלות כרוניות שאינן מדבקות (כגון סוכרת, מחלות לב וכלי דם וסוגי סרטן שונים). כמו כן, היום נועד לעודד הליכה כחלק משגרת היומיום, ככלי רפואי וארגוני לשבירת רצפי ישיבה ממושכת (Sedentary behavior) המאפיינים את סביבת העבודה המשרדית.

2. מטרת הנוהל

2.1. התווית מדיניות סדורה וייעודית עבור הממונים על הרווחה ורכזי הספורט בכל משרדי הממשלה ויחידות הסמך בארץ בנוגע לציון יום ההליכה העולמי לשנת 2026, במטרה להטמיע תרבות ארגונית המעודדת הלכה למעשה לפעילות גופנית בקרב עובדי המדינה, תוך התמודדות קלינית מעשית עם נזקי הישיבה הממושכת (Sedentary behavior) המאפיינת את סביבת העבודה המשרדית.

2.2. הנוהל מפרט את הנחיות הפעולה המרכזיות לקידום מודעות לנושא בקרב עובדי שירות המדינה, וכולל המלצות על האופן שבו ניתן לנהל יום זה בשירות המדינה. הכל בהתאם להוראות התקש"ר סעיף 06.51.

3. העלאת המודעות ועידוד הליכה

3.1. נציבות שירות המדינה קוראת לכם, הממונים על הרווחה ורכזי הספורט במשרדים, לקחת חלק פעיל בהעלאת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית ובעידוד הליכה עצמאית וקבוצתית בקרב עובדיכם לקראת יום ההליכה העולמי.

3.2. המשרדים רשאים לקדם פעילויות למידה והעשרה הקשורות לבריאות ולספורט, ובכלל זה פעילויות לעידוד ההליכה באמצעות מימוש תקציב סל הרווחה העומד על 25 ₪ לעובד עבור ציון ימי בריאות בינלאומיים.

3.3. באישור סמנכ"ל הון אנושי ומנהל, משרד אשר יקיים יום השתלמות לימודי למשך 7 שעות לפחות (ברוטו), בשילוב פעילות ספורט והליכה בימים אלו, היום יוכר כיום היעדרות בשכר על חשבון המעסיק.

4. סוגי פעילויות

4.1. להלן מידע / רעיונות / המלצות לפעילויות, שניתן לעודד את עובדי המשרד ליישם ולקיים במסגרת העבודה ומחוצה לה ביום זה וכן לשלב במהלך השנה:

4.1.1. מומלץ לשלוח מסרון ארגוני רשמי לכלל העובדים בבוקר יום ההליכה, ולעודד אותם לקחת חלק בפעילויות המוצעות.

4.1.2. הפסקת צהריים אקטיבית: יוזמה ליציאה משותפת של הצוות להליכה של 15-20 דקות בפארק/גינה בסביבת המשרד, ללא מסכים. פעילות זו מרעננת את התפקוד הקוגניטיבי וניתנת לביצוע לפי הנחיות התקש"יר 06.51.

4.1.3. קריאה לעובדים לשתף בקבוצות הארגון תמונות מהליכה עצמאית, פעילות מחלקתית או משפחתית, לטובת בניית נורמה ארגונית מקדמת בריאות.

4.1.4. לעשות הגרלה שיש להירשם אליה מראש- כל מתמודד ימדוד את צעדיו במהלך אותו היום (על ידי שעון חכם או אפליקציה בטלפון) והעובד שיעשה את הכי הרבה צעדים יזכה בפרס (מומלץ מתנה ספורטיבית).

4.1.5. אתגר צעדים ארגוני: תחרות שבועית או חודשית בין מחלקות או עובדים באמצעות אפליקציות צעדים (כמו Pacer, Strava או אפליקציות ייעודיות לארגונים). כדאי לשלב לוח מובילים (Leaderboard) יומי ולחלק פרסים למנצחים או בהגרלה בין כל המשתתפים.

4.1.6. אתגר יעד משותף ("צבירת צעדים"): קביעת יעד צעדים קולקטיבי לכלל החברה (למשל, "צועדים יחד 5 מיליון צעדים"). ברגע שהארגון מגיע ליעד, החברה תורמת סכום מוגדר לעמותה לבחירת העובדים או מארגנים אירוע חברה מיוחד.

4.1.7. **פגישות בהליכה(Walking Meetings)**: עידוד תרבות של "פגישות על הרגליים" עבור פגישות 1:1 או שיחות צוות קטנות. מומלץ להכין ולהפיץ מראש מפה קצרה של מסלול הליכה נעים (15–20 דקות) בסביבת המשרד.

4.1.8. **"יורדים תחנה אחת קודם":** "קריאה לעובדים להחנות את הרכב מעט רחוק יותר או לרדת בתחנת אוטובוס/רכבת אחת מוקדם יותר בבוקר ביום האירוע.

4.1.9. **תחנות רענון מרוחקות (Walk & Snack):** פיזור עמדות כיבוד בריא (פירות, אגוזים, חטיפי אנרגיה) במדפסות או בפינות רחוקות במבנה, כך שהעובדים יצטרכו לקום ולצעוד כדי ליהנות מהן.



יום ההליכה העולמי
2026

רווחה בשירות המדינה
הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.

4.1.10. הזמנת פיזיותרפיסט, מאמן כושר או מומחה לארגונומיה להעברת סדנה קצרה בנושא חשיבות היציאה מישיבה ממושכת וטכניקות הליכה נכונות.

4.2. עיצוב המרחב הציבורי במקום העבודה לעידוד הליכה ופעילות גופנית:

עידוד שימוש במדרגות במקום מעליות באמצעות הדבקת מסרים ושילוט ייעודי בלובי הארגון ובחדרי המדרגות של המשרדים:

4.2.1. פרסום פוסטר לעידוד פעילות גופנית למבוגרים בשפה העברית

4.2.2. פרסום פוסטר לעידוד פעילות גופנית למבוגרים בשפה הערבית

4.2.3. בנספח א' ניתן למצוא שלטים שניתן להדפיס ולתלות בשפות העברית והערבית ברחבי הארגון לעידוד הליכה.

4.2.4. סידור עמדה קלילה שמכילה בקבוקי מים, חטיפי אנרגיה , ופירות חתוכים לצד שלטים מעוררי השראה .

4.3. לרשותכם עמוד המרכזי ליום ההליכה באתר אפשריבריא ובו מידע, המלצות, חומרים גרפיים בנושא פעילות גופנית ויום ההליכה. כמו כן, יפורסמו הפעילויות והאירועים באתר משרד התרבות והספורט המתקיימים ברשויות בכל רחבי הארץ ברובם ניתן להשתלב כקבוצה או כיחידים. בשבוע הזה יעלו פרסומים ברשתות חברתיות של אפשריבריא שניתן לשתף. חיבור בין ההיבט הבריאותי להיבט הסביבתי – הפחתת שימוש ברכב ועידוד הליכה כתרומה לקיימות.

קחו חלק משמעותי לקידום בריאות ורווחת העובדים ועודדו את עובדי משרדכם פשוט ללכת, כי "כל דקה נחשבת".

"כל זמן שהאדם מתעמל ויגע הרבה....אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק"
הרמב"ם

בברכה,

עו"ס תהילה מזרחי
מנהלת אגף רווחה
אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית

גב' דליה דרעי
מנהלת תחום קידום הספורט בשירות המדינה
אגף משאבי אנוש

העתק: מר **דורון כהן**, נציב שירות המדינה, נש"מ
גב' **עדנה אלפסי**, סגנית נציב שירות המדינה, נציבות שירות המדינה
מר **אופיר בניהו**, מנהל אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית, נציבות שירות המדינה
גב' **נורית שרביט**, מנהלת אגף בכיר – ספורט נשים וספורט לכל, משרד התרבות והספורט
פרופ' **סיגל סדצקי**, מנהלת חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות
ד"ר **שרון לוי**, מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' **חנה וולך**, מנהלת תחום קידום בריאות, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' **עדינה מקס**, מרכזת בכירה קידום בריאות, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' **הודיה ידיד**, סטודנטית, אגף בכיר למידה ורווחה ארגונית, נציבות שירות המדינה
חברי הנהלת נציבות שירות המדינה
המנהלים הכלליים בשירות המדינה



יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.

5. נספח א – פליירים לפרסום והדפסה





יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.







יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.





משרד התרבות והספורט

אשפיבריא

משרד הבריאות

יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.







יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.

يوم المشي العالمي

30.10.2026

نعد كل دقيقة

الصِحّي صَح

المرامج الوطني لديلة لنشيطة وصدية

وزارة الثقافة والرياضة

وزارة الصحة

وزارة المعية والتعليم



יום ההליכה העולמי

2026

רווחה בשירות המדינה

הרווחה של העובדים - הרווח שלנו.



الصحي صح

البرنامج الوطني لحياة نشيطة وصحية

وزارة الثقافة والرياضة

وزارة الصحة

وزارة التربية والتعليم