

平成 30 年 3 月 14 日



ご家族やお仲間、自然とのふれあい、健康増進を目的とする「JRヘルシーウォーキング」を今年も開催します。

平成 10 年の開始年は約 2,000 名のご参加であった本企画は、現在では毎年 1 万人を超える皆さまにご参加いただき、累計参加者数は 26 万人となり、おかげさまで 20 周年を迎えることができました。

今年は「青函トンネル開業 30 周年記念ウォーク」、「北海道 150 年記念ウォーク」を行うほか、15 周年を迎える北海道日本ハムファイターズともタイアップします。

20 周年感謝の気持ちを込めて、参加ポイントをおトクに貯められるようにするほか、ポイントで獲得できるプレゼントには、20 周年記念品をご用意します。

ぜひ、ご家族やお仲間をお誘いあわせのうえ、皆様でご参加ください。

ヘルシーウォーキングとは

JR 北海道の駅を発着とし、ウォーキングを行う企画です。

例年、春～秋までの開催となり、週末や祝日に行う「イベントウォーク」、期間中のお好きな日にご参加できる「いつでもウォーク」があります。

【参加者推移】

平成 10 年(開始年)			平成 29 年(現在)			累計	
回数	参加人員	平均	回数	参加人員	平均	回数	参加人員
9回	2,210名	約250名	44回	12,523名	約280名	656回	262,066名

※ イベントウォークは、1回あたり約100名～約900名のご参加がございます。

2018 開催案内

1 イベントウォーク

▼実施期間

今年は、平成 30 年 4 月 29 日(日・祝)～11 月中旬まで、全 30 回の開催を予定しています。

春・夏は札幌近郊、道内各地、青森県の奥津軽いまべつまで 16 回の開催となり、そのうち 8 回が、ウォーキングとともに各地域のイベント(お祭など)をお楽しみいただけます。

▼参加方法

- ① 開催日に JR で開催駅へ。スタートでコースマップを受け取り、ウォーキングを開始。
- ② ウォーキング終了後、ゴール受付にてポイントがつきます。

▼特別企画

～青函トンネル 30 周年記念ウォーク～

今年 3 月 13 日に青函トンネルが開業 30 周年を迎えたことを記念して、「新函館北斗駅」、「奥津軽いまべつ駅」にて記念ウォークを開催します。

●新函館北斗ウォーク／4 月 29 日(土・祝)

北斗市自慢の桜の名所、法亀寺のしだれ桜、大野川沿いの桜並木などを巡ります。



●奥津軽いまべつウォーク／8 月 4 日(土)

今別町の郷土芸能「荒馬踊り」を披露する「荒馬まつり」を訪れます。

参加の皆さまには郷土料理「あづべ汁」の振る舞いがあります。



～北海道 150 年記念ウォーク～

JR 北海道は「北海道 150 年事業パートナー」となっており、「島松駅」にて北海道の歴史を振り返る「北海道 150 年記念ウォーク」を開催します。(秋にも開催予定です。)

●島松ウォーク／6 月 2 日(土)

旧島松駅通所や、クラーク博士記念碑など、北海道ゆかりの地を巡ります。



【みどころ一例】



【新函館北斗・法亀寺のしだれ桜】



【奥津軽いまべつ・荒馬まつり】



【島松・旧島松駅通所】

2 いつでもウォーク

▼実施期間

今年は、平成 30 年 4 月 28 日(土)～11 月 11 日(日)まで、全 21 コースの開催となります。開催期間中のお好きな日に参加できます。

▼参加方法

- ① JR で開催駅へ。受付窓口でコースマップを受け取ってウォーキングスタート。
- ② ウォーキングが終了したら、受付窓口でコースマップを提示し、参加証明を受けます。
- ③ 後日イベントウォークで、参加証明を受けたコースマップ提示でポイントがつきます。

【みどころ一例】



【倶知安・羊蹄山】



【八雲・梅村庭園】



【留萌・黄金岬】

20周年記念特典

ヘルシーウォーキングは、参加毎にポイントが貯まり、年間の累計ポイント数によって各種プレゼントがごございます。今年は20周年記念特典として、ポイントUP開催地や紹介ポイントの設定を行い、おトクにポイントが貯められるほか、20周年記念品をご用意します。

1 ポイントUP開催地

通常は、イベントウォーク、いつでもウォーク共に1コース参加で1ポイントですが、以下の開催地では更に1ポイントを進呈します。

【イベントウォーク】

5/27 名寄ウォーク、6/9 新得ウォーク、6/24 北見ウォーク、7/22 白糠ウォーク

【いつでもウォーク】

根室ウォーク、川湯温泉ウォーク、網走ウォーク、豊富ウォーク、木古内ウォーク

2 紹介ポイント

ご家族やお仲間を、イベントウォークに新規でご紹介いただいた場合、ご紹介いただいた方、新規でご参加された方に1ポイント進呈します。

3 20周年記念参加者プレゼント

20周年の感謝の気持ちを込めて、年間景品として北海道日本ハムファイターズとタイアップしたデザインによる「特製タオル」、「特製Tシャツ」をご用意するほか、商品券を昨年の各達成ポイントで進呈する金額よりも1,000円分多く進呈します。

また、「歩くんピンバッジ」は20周年を記念して「歩くんゴールドピンバッジ」となります。

※ プレゼントの発送は、平成31年1月を予定しています。

年間の累計ポイント数による各種プレゼント				20周年記念特典		
10ポイント	特製 タオル	びゅう商品券 (昨年まではツインクル旅行券)	-	+	特製 Tシャツ	びゅう商品券 +1,000円分
20ポイント			1,000円分			
25ポイント			2,000円分			
30ポイント			3,000円分			
35ポイント			4,000円分			
40ポイント			5,000円分			

列車の運行時刻やウォーキングコースなどの詳しい情報は、専用パンフレット(4月から各駅に配布予定)またはJR北海道ホームページ(4月中旬掲載予定)をご覧ください。

～JRヘルシーウォーキングに関するお問い合わせは～
【JRヘルシーウォーキング事務局】TEL 011-219-8641(平日9:00~17:00)

JR ヘルシーウォーキング 2018 開催地一覧

イベントウォーク／春・夏				
NO	日付	曜日	開催駅	タイトル
1	4月29日	(日・祝)	新函館北斗駅	【青函トンネル開業30周年記念ウォーク】／春満開、北斗桜めぐりと新函館北斗ウォーク
2	5月3日	(木・祝)	新札幌駅	旧国鉄千歳線、道道札幌恵庭自転車道線「陽だまりロード」／ 梅の花咲く、平岡公園・新札幌ウォーク
3	5月5日	(土・祝)	美唄駅	アルテピアッツァ美唄で芸術にふれる／春到来、東明公園・びばい桜まつりウォーク
4	5月13日	(日)	新規 室蘭駅	絵鞆半島西海岸の風光明媚な景勝地／名勝「ピリカノカ」、ハルカラモイ・マスイチ浜の眺め・室蘭ウォーク
5	5月19日	(土)	あいの里教育大駅	自然とアートが融合した美しい景観／公園全体がひとつの彫刻、モエレ沼公園ウォーク
6	5月27日	(日)	名寄駅	天塩川と名寄川の豊かな自然に囲まれた／ 太陽と雪の恵み・緑の里なよろウォーク
7	6月2日	(土)	島松駅	【北海道150年記念ウォーク】／旧島松駅通所とルルマップ自然公園ふれらんどウォーク
8	6月9日	(土)	新得駅	東大雪の山々と日高山脈に抱かれたまち／上サホロに広がる、雄大な田園風景、佐幌川・新得ウォーク
9	6月17日	(日)	石狩太美駅	田園風景とスウェーデンヒルズの丘／夏の風物詩、夏至際・石狩太美ウォーク
10	6月24日	(日)	新規 北見駅	美しい日本の歩きたくなるみち500選／「ハッカの風薫る屯田のみち」、北見ウォーク
11	7月1日	(日)	恵庭駅～サッポロビール庭園駅	ウォーキングのあとは、ビールで乾杯！／恵庭・サッポロビール庭園、「おんこ祭」ウォーク
12	7月7日	(土)	白老駅	アイヌ文化伝承の町／ポロト湖畔周遊、仙台藩陣屋跡・白老ウォーク
13	7月15日	(日)	小樽駅	歴史的建造物と漁場建築群を訪ねる／夏の日差しと潮風を感じる、小樽・祝津ウォーク
14	7月22日	(日)	新規 白糠駅	五穀豊穡と海の安全を願う、勇壮な海中みこし／「敵島神社例大祭」と白糠まちめぐりウォーク
15	7月29日	(日)	滝川駅	滝川市と新十津川町を堪能する！／石狩川のパノラマと、新十津川をめぐる・滝川ウォーク
16	8月4日	(土)	奥津軽いまべつ駅	【青函トンネル開業30周年記念ウォーク】／伝統郷土芸能「荒馬踊り」、奥津軽いまべつウォーク

いつでもウォーク／11月11日(日)まで					
NO	開催駅	タイトル	NO	開催駅	タイトル
1	新規 根室駅	日本最東端の駅があるまち、根室ウォーク	12	余市駅	よい願いが叶う町、幸福運をめぐる、余市ウォーク
2	川湯温泉駅	絶景硫黄山と風情が漂う、川湯温泉ウォーク	13	倶知安駅	羊蹄の眺望と町歩きを楽しむ、倶知安ウォーク
3	池田駅	ワインと音楽の発信地、十勝池田ウォーク	14	ニセコ駅	ニセコ連邦と羊蹄山を望む、ニセコウォーク
4	網走駅	名勝天都山、オホーツク海を望む、感動あばしりウォーク	15	追分駅	田園風景広がる、のどかな街並み安平町・追分ウォーク
5	留萌駅	美しき日本海の眺め、千望台と黄金岬・留萌ウォーク	16	洞爺駅	有珠山西山火口散策路と洞爺ウォーク
6	豊富駅	日本最北の温泉郷と酪農のまち、豊富フットパスウォーク	17	八雲駅	尾張徳川家開拓の歴史と牧歌的風景・八雲ウォーク
7	富良野駅	北海道のへそのまち、北の峰展望台、富良野ウォーク	18	森駅	駒ヶ岳の眺望と榎本軍上陸地跡をめぐる森ウォーク
8	赤平駅	炭鉱遺産と歴史・文化を訪ねる、赤平ウォーク	19	大沼公園駅	秀峰「駒ヶ岳」と大沼湖畔周遊ウォーク
9	芦別駅	蕩々と流れる空知川、星の降る里あしべつウォーク	20	五稜郭駅	戊辰戦争の史跡をたどる、四稜郭・五稜郭ウォーク
10	新規 夕張駅	栄華の名残に思いを馳せて、夕張、鹿の谷ウォーク	21	木古内駅	山海の恵み、みそぎの郷・木古内ウォーク
11	新規 石狩月形駅	歴史と歩みを歩いて感じる 円山杉林・皆楽公園月形ウォーク			