

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

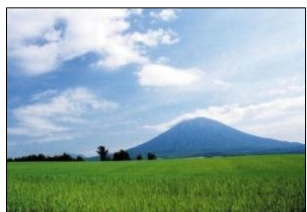
▼実施期間

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 | | | |