



2024年3月7日

JRに乗って、北海道を歩く。駅スタートのおすすめ55コース

## 2024 JRヘルシーウォーキングスタート！

北海道内の駅を中心に開催するウォーキングイベント「JRヘルシーウォーキング」が今年もスタートします。JR東日本主催「駅からハイキング&ウォーキングイベント」との共同開催や「摩周」「釧路湿原」での初開催コースのほか、「高校生考案コース」が新登場！

予約なし、無料でご参加いただけるJRヘルシーウォーキングへ、ご家族やお仲間と一緒に、ぜひご参加ください。

JRヘルシーウォーキングとは…

JR北海道の駅を中心に、健康増進を目的とするウォーキングイベントです。例年春から秋にかけて、土・日・祝に開催する「イベントウォーク」、開催期間中お好きな日に参加できる「いつでもウォーク」を実施しています。両ウォークともに、予約なし、無料で参加できます。



イメージキャラクター「歩くん」

### ■今年の見どころポイント

- 「ポイントプレゼント」に新商品登場！
- 「函館駅」「弘前駅」「盛岡駅」でJR東日本主催「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と共同開催！
- 「いつでもウォーク」に「高校生考案コース」が新登場！
- JRヘルシーウォーキングホームページに「フォトライブラリ」を新設！

北海道のまちめぐり  
こんな景色を再発見！



ロイズタウンウォークにて撮影

※ウォーキング風景（一例）



上川ウォークにて撮影

※ウォーキング参加のお客様からの投稿写真です。

NEW!



mont-bell アウトドアグッズ



※ストラップ柄イメージ  
歩くんネクストラップ



■開催期間

4～11月の年間計画をお知らせします。季節ごとのウォーキングをお楽しみください。

○イベントウォーク

2024年4月27日(土)～11月10日(日) 計25コース

○いつでもウォーク

2024年4月27日(土)～11月10日(日)まで 計30コース



■「ポイントプレゼント」に新アイテム登場！

年間の獲得ポイントに応じてもらえる「ポイントプレゼント」で、今年も mont-bell アウトドアグッズや、歩くんオリジナルグッズをご用意しました。

※昨年度の「選べるプレゼント」の名称を改め「ポイントプレゼント」としています。

○15・30・40pt : 応募された皆様にもれなくプレゼントします。

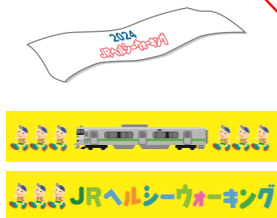
15  
POINT

JRヘルシーウォーキングタオル



30  
POINT

歩くんネックストラップ  
& JRヘルシーウォーキング  
タオル



※ストラップ柄イメージ

40  
POINT

mont-bell ベルトポーチ  
歩くん特製ピンバッジ & JRヘル  
シーウォーキングタオル



ベルトに装着可  
ショルダーストラップ付き！

○5・45pt : 応募された方の中から抽選でプレゼントします。中でも45ptは、ポイントプレゼントに加えて当たるWチャンス！40pt達成後も、最後までウォーキングをお楽しみください。

5  
POINT

オリジナルプリント付  
mont-bell  
ステンレスカップ  
(抽選50名様限定)  
(※JRヘルシーウォーキングロゴ印字予定)



45  
POINT

Wチャンス！

mont-bell  
ガレナパック  
(抽選3名様限定)



## ■見どころ・おすすめコースのご紹介

### ①「函館駅」「弘前駅」「盛岡駅」でJR東日本ウォーキングイベントと共同開催！

JR東日本主催のウォーキングイベント「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と「2024 JRヘルシーウォーキング」の共同開催を実施します！

#### イベントウォーク 5月11日(土)【函館駅】

北海道内で初めてJR東日本「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と共同開催します。元町エリア等、函館のレトロな街並みや有名な「函館朝市」「はこだて自由市場」や津軽海峡の絶景を巡る特別コースです。当日は函館駅でJR東日本秋田支社による秋田の観光PRと「秋田竿燈」妙技披露を実施します。

※上記の内容は予告なく変更となる場合があります。



立待岬



ハリストス正教会



秋田竿燈



海鮮

※写真はイメージです。

#### イベントウォーク 9月28日(土)【弘前駅】 11月3日(日・祝)【盛岡駅】

※9月以降の詳細は、8月頃にプレスリリース・下期パンフレット・ホームページでお知らせします。

### ② 高校生考案コース新登場！

富良野・美瑛キャンペーン30周年を迎える富良野駅と、開業120周年を迎えるニセコ駅。周年記念として地元高校生にコース考案を依頼しました。

2023年度に富良野駅で実施した「高校生コンシェルジュ」でご協力いただいた「北海道富良野緑峰高等学校」、特急ニセコ号のおもてなしにご協力いただいた「北海道ニセコ高等学校」2校の高校生が創り出した、地元の魅力にあふれるコースが登場します。

#### いつでもウォーク【富良野駅】【ニセコ駅】 ※9月1日(日)～11月10日(日)まで開催



北海道富良野緑峰高等学校



北海道ニセコ高等学校

### ③「炭鉄港」コラボ企画

炭鉄港に関する開催駅で、2つのコラボ企画を開催します。

「炭鉄港」とは…

空知の「石炭」、室蘭の「鉄鋼」、小樽の「港湾」、そして、それらを繋ぐ「鉄道」を舞台に繰り広げられた、北海道近代化の礎となった歴史・産業遺産の物語が「炭鉄港」です。

見るものを圧倒するその産業景観は、これまでにない北海道の新たな魅力として、訪れる人に深い感慨と、新たな価値観をもたらし続けており、2019年に日本遺産に認定されました。



参加方法等の詳細は、空知総合振興局のホームページをご確認ください。



空知総合振興局ホームページ

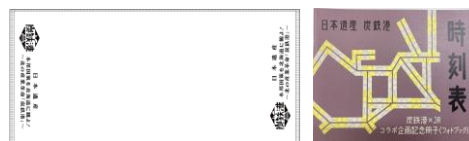
<対象コース>

**イベントウォーク** 4月27日(土)小樽築港駅～小樽駅、5月26日(日)室蘭駅、  
7月21日(日)江別駅、9月7日(土)追分駅、9月15日(日)岩見沢駅  
**いつでもウォーク** 石狩沼田駅、赤平駅、芦別駅、栗山駅、新夕張駅

#### ○炭鉄港スタンプラリー

対象コースの中から3コースに参加し、炭鉄港スタンプを集めた方から抽選で200名様に、オリジナルグッズをプレゼント！

<特典> 炭鉄港タオル&オリジナル記念冊子



炭鉄港タオル&オリジナル記念冊子イメージ

#### ○炭鉄港謎解き

各対象コースに参加し、コース中に設置した炭鉄港に関する問題に答えた方から抽選で30名様に、炭鉄港ノベルティをプレゼント！

<特典> 炭鉄港カトラリーセット



炭鉄港カトラリーセットイメージ

### ④「ジャパンエコトラック」を活用したウォーキングコース

トレッキングなど人力による移動手段で自然、歴史、文化、人々との交流を楽しむ新しい旅のスタイルを提案する、「ジャパンエコトラック」。今年も、オホーツクエリアのルートを活用したコースを設定しました。

<対象コース>

**いつでもウォーク** 北浜駅・浜小清水駅～浜小清水駅

「ジャパンエコトラック」とは…

トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しみながら、旅をする。そんな新しい旅のスタイルが「ジャパンエコトラック」です。豊かな日本の自然を体験できるジャパンエコトラックのルートが全国に登録され、今後もさらにエリア拡大を予定しています。

「ジャパンエコトラック」の詳細は、専用ホームページをご確認ください。



ジャパンエコトラック  
ホームページ

## ⑤うれしいポイントアップ特典

### ○大人の休日倶楽部コラボ特典

50歳からの旅と暮らしを応援する、大人の休日倶楽部。イベントウォークで会員カードをご提示いただいた方へ、2pt プレゼントします！この機会にご入会のうえ、各開催地へのJR移動をおトクにご利用ください。

- <特典> 2pt プレゼント  
<参加方法> イベントウォークのゴール受付にて「大人の休日倶楽部カード」を提示。

※カードの提示はご本人様限り

※おひとり様につき年間1回（2pt）を上限

「大人の休日倶楽部」について、詳細は専用ホームページをご確認ください。



大人の休日倶楽部ホームページ

### ○おともだち紹介特典

家族や友人、お仲間を誘って、イベントウォークに参加しよう！

- <特典> 紹介した人・された人、両方に2pt プレゼント

- <参加方法> 2人以上でイベントウォークにご参加の上、ゴール受付にて会員番号を記入 ※おひとり様につき年間5名（計10pt）上限

## ⑥JRヘルシーウォーキングホームページにフォトライブラリ新設！

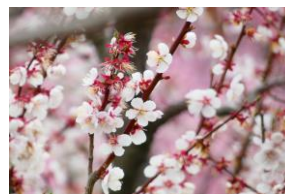
### ○フォトライブラリ応募特典！

JRヘルシーウォーキングでの記念写真や風景写真などを掲載するフォトライブラリを新設します。ご応募いただいた方には2pt（1回限り）をプレゼント！4月27日（土）から募集を開始します。たくさんのご応募をお待ちしています！

JRヘルシーウォーキングホームページ上に記載のメールアドレスにご応募ください。

※応募詳細については3月26日（火）から公開予定のJRヘルシーウォーキングホームページをご参照ください。

※ご応募いただいた写真については厳選のうえ、一部を公開とさせていただきます。



※ウォーキング参加のお客様からの投稿写真です。

## ■開催スケジュール

4～11月の年間スケジュールをお知らせします。

※9月以降の詳細内容は、8月頃に下期パンフレット・ホームページでお知らせします。

※開催スケジュールについては、都合上、急遽変更となる場合があります。

### <イベントウォーク開催スケジュール>

開催日		開催駅	ポイントアップ等
4月27日	(土)	小樽築港～小樽	炭鉄港コラボ
5月4日	(土・祝)	士別	2pt
5月11日	(土)	函館	2pt JR東日本「駅からハイキング」コラボ
5月19日	(日)	厚岸	2pt
5月26日	(日)	室蘭	炭鉄港コラボ
6月1日	(土)	桑園	
6月15日	(土)	十勝清水	
6月23日	(日)	ロイズタウン	
6月29日	(土)	旭川	
7月7日	(日)	滝川	
7月14日	(日)	美幌	2pt
7月21日	(日)	江別	炭鉄港コラボ
7月27日	(土)	釧路	2pt
8月17日	(土)	幌延	2pt
9月1日	(日)	森林公園	
9月7日	(土)	追分	炭鉄港コラボ
9月15日	(日)	岩見沢	炭鉄港コラボ
9月21日	(土)	苫小牧	
9月28日	(土)	弘前	5pt JR東日本「駅からハイキング」コラボ
10月6日	(日)	伊達紋別	
10月12日	(土)	砂川	
10月19日	(土)	池田	2pt
10月26日	(土)	発寒	
11月3日	(日・祝)	NEW 盛岡	5pt JR東日本「駅からハイキング」コラボ
11月10日	(日)	千歳	

<いつでもウォーク開催駅>

開催日	開催駅	ポイントアップ等
4月27日(土)～ 11月10日(日)までの毎日 ※一部コースで除外日あり	<b>NEW</b> 摩周	2pt
	根室	2pt
	北浜・浜小清水～浜小清水	2pt <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">ジャパンエトラッククラブ</span>
	<b>NEW</b> 釧路湿原	2pt
	新得	
	七飯	2pt
	奥津軽いまべつ	2pt
	大沼公園	2pt
	八雲	2pt
	深川	
	上富良野	
	豊富	2pt
	遠軽	2pt
	白老	
	洞爺	<span style="background-color: #6A5ACD; color: white; padding: 2px;">世界文化遺産</span>
	倶知安	
	仁木	
	厚別	
	北広島	
	銭函	
	当別	
	芦別	<span style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 2px;">炭鉄港クラブ</span>
	赤平	<span style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 2px;">炭鉄港クラブ</span>
	鷓川	
	新夕張	<span style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 2px;">炭鉄港クラブ</span>
	由仁	
栗山	<span style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 2px;">炭鉄港クラブ</span>	
石狩沼田	<span style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 2px;">炭鉄港クラブ</span>	
9月1日(日)～ 11月10日(日)までの毎日	<b>NEW</b> 富良野	2pt <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">高校生クラブ</span>
	<b>NEW</b> ニセコ	2pt <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">高校生クラブ</span>

◆専用ホームページ <https://www.jrhokkaido.co.jp/travel/walking/index.html>

※「2024 JRヘルシーウォーキング」専用HPについては3月26日(火)からの公開を予定しております。

◆JRヘルシーウォーキング事務局 ☎ 011-219-8641(平日 9:00～17:00)

