



2025年3月4日

2025 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。2025年度もウォーキングを楽しんでいただけるよう一部コースをリニューアルします。

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、新規開催地や高校生考案コース、北海道東トレイルルートコースなど企画も盛りだくさん！

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を、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

- 「駅からハイキング&ウォーキングイベント」と共同開催全5コース！
- 「ポイントプレゼント」に地域特産品セット、サントリー伊右衛門特茶、オリジナルTシャツなどが登場！
- 「いつでもウォーク」で北海道追分高等学校生徒がコースを考案！
- 「北海道東トレイルルート」にちなんだコースを新規設定！
- 炭鉄港コラボコースに「美唄駅」「東室蘭駅」「野幌駅～江別駅」を追加設定！

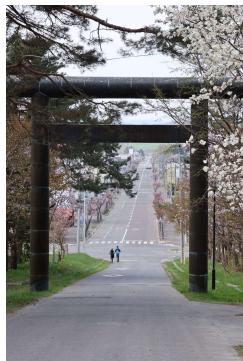
※画像はすべてイメージです

北海道のまちめぐり
こんな景色を再発見！



※ウォーキング参加のお客様からの投稿写真です。

※ウォーキング風景(一例)



NEW!

※ポイントプレゼント一例



地域特産品セット

サントリー
伊右衛門特茶



オリジナルTシャツ



mont-bell アウトドアグッズ



■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

2025年4月19日(土)～11月9日(日) 計28コース

○いつでもウォーク

2025年4月19日(土)～11月9日(日) 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、地域特産品セット、サントリー伊右衛門特茶、オリジナルTシャツが新登場！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もご用意！

※画像はすべてイメージです。

○10・20・30・40POINT：応募された皆様にもれなくプレゼントします。

10
POINT



JRヘルシーウォーキングタオル

20
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



30
POINT

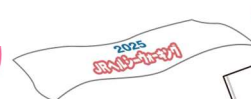


NEW



＜地域特産品セット＞「鮭とば&ラーメンセット」または「函館昆布セット」& JRヘルシーウォーキングタオル

40
POINT



NEW



オリジナルTシャツ&

歩くん特製ピンバッジ&

JRヘルシーウォーキングタオル

○5・45POINT：応募された方の中から抽選でプレゼントします。中でも45POINTは、ポイントプレゼントに加えて当たるWチャンス！40POINT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



mont-bell

ウォーキングソックス(抽選で50名様にプレゼント)

Wチャンス!

45
POINT



mont-bell ガルワール パック 20 (抽選3名様限定) または



提供・サントリーフーズ(株) 【サントリー伊右衛門「特茶 TOKUCHA」】 1ケース(抽選50名様限定)

■見どころ・おすすめコースのご紹介

① 「弘前駅」「函館駅」「盛岡駅」「青森駅」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「2025 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17日(土)【弘前駅】
弘前駅で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。日本近代建築の巨匠「前川國男」により造られた建築物をめぐり、弘前の街並みの奥深さを堪能できる特別コースです。

※上記の内容は予告なく変更となる場合があります。

5
POINT



最勝院五重塔



弘前市民会館

イベントウォーク 6月28日(土)【函館駅】
昨年に引き続き、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。「ともえ大橋」や、「緑の島」から見える函館港の景色と、函館の歴史ある街並みを巡る特別コースです。

※上記の内容は予告なく変更となる場合があります。

2
POINT



函館港



函館ハリストス正教会

イベントウォーク 9月20日(土)【盛岡駅】 11月2日(日)【青森駅】 (両コース 5POINT)

いつでもウォーク 【奥津軽いまべつ駅】 (2POINT)

※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 旭川支社おすすめコース！

イベントウォーク 6月8日(日)【旭川駅】
旭川にて「第28回 全国菓子大博覧会・北海道あさひかわ菓子博2025」開催に伴い会場である道北アークス大雪アリーナがコースに組み込まれています。

この機会にぜひ旭川コースをお楽しみください。

※「あさひかわ菓子博2025」への入場には別途、入場券が必要となります。

あさひかわ菓子博2025 公式キャラクター「シマエ大福」



©菓博北2025

③ 高校生考案コース追加！

2025年度は「北海道追分高等学校」の高校生が新たにコースを考案します！
地元高校生ならではの追分の魅力にあふれるコースが新登場！

いつでもウォーク 【追分駅】

※9月1日(月)～11月9日(日)まで開催



北海道追分高等学校

また、「北海道ニセコ高等学校」「北海道富良野緑峰高等学校(※)」2校が考案したコースも昨年に引き続きご用意しております。

※2025年4月より「北海道富良野高等学校」に統合

④「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26日(土)美唄駅、9月6日(土)追分駅、9月14日(日)岩見沢駅、9月27日(土)東室蘭駅、10月25日(土)小樽駅

いつでもウォーク 石狩沼田駅、新夕張駅、赤平駅、芦別駅、栗山駅、野幌駅～江別駅

○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100名様に、オリジナルグッズをプレゼント!

<特典> 炭鉄港ハンディファン



炭鉄港ハンディファンイメージ

○炭鉄港クイズラリー

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20名様に、オリジナルグッズをプレゼント!

<特典> 炭鉄港防災ボトルセット&オリジナル記念冊子

※スタンプラリー等の参加方法は上記QRコードをご確認ください。



炭鉄港防災ボトルセット&オリジナル記念冊子イメージ

※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

⑤「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す。

<対象コース>

いつでもウォーク 北浜駅～浜小清水駅、女満別駅、北見駅

「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

⑥「北海道東トレイルルート」を活用したコース

「北海道東トレイル」とは、ひがし北海道の知床、阿寒摩周、釧路湿原の3つの国立公園と地域を結ぶ、長く1本に繋がった「歩く旅の道」です。2024年10月に開通した、釧路市から羅臼町までの約410kmのルートのうちの一部を活用したコースを設定します。

<対象コース>

イベントウォーク 10月5日(日) 川湯温泉駅

いつでもウォーク 清里町駅～札弦駅

北海道東トレイルについて、詳細は専用ホームページをご確認ください。



北海道東トレイルホームページ

⑦うれしいポイントアップ特典

○大人の休日倶楽部コラボ企画

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、2POINT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> 2POINT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(2POINT)限り

「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

○おともだち紹介ポイント

ご家族やお仲間を誘って、イベントウォークに参加しよう！

<特典> 紹介した方・された方、両方に2POINT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うえ、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10POINT)上限

⑧JRヘルシーウォーキングフォトライブラリ

○フォトライブラリ応募者特典！

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設置します。4月19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！

<特典> ご応募いただいた方に2POINTプレゼント

<応募方法> デジタルカメラやスマートフォンなどで撮影した写真データを添付し、メールに必要事項を記入のうえ、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へ応募。

※おひとり様につき年間1回(2POINT)限り

※詳細は3月下旬公開の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。

■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>

※ **NEW** は、コースリニューアルも含まれます。

開催日	開催駅	ポイントアップ等
4月19日(土)	新川	
4月26日(土)	美唄	炭鉄港コラボ
5月3日(土・祝)	新札幌	
5月11日(日)	NEW 美深	2 POINT
5月17日(土)	弘前	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
5月25日(日)	沼ノ端	
5月31日(土)	厚別	
6月8日(日)	旭川	
6月15日(日)	新得	2 POINT
6月22日(日)	ロイズタウン	
6月28日(土)	函館	2 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
7月6日(日)	美瑛	
7月12日(土)	恵庭	
7月19日(土)	砂川	
7月27日(日)	滝川	
8月2日(土)	伊達紋別	
8月23日(土)	知床斜里	2 POINT
8月30日(土)	遠軽	2 POINT
9月6日(土)	追分	炭鉄港コラボ
9月14日(日)	岩見沢	炭鉄港コラボ
9月20日(土)	盛岡	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
9月27日(土)	東室蘭	炭鉄港コラボ
10月5日(日)	川湯温泉	2 POINT 北海道東トレイルルート
10月11日(土)	星置	
10月18日(土)	帯広	2 POINT
10月25日(土)	小樽	炭鉄港コラボ
11月2日(日)	NEW 青森	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
11月9日(日)	あいの里教育大	

<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19日(土)～ 11月9日(日)までの 毎日 ※一部コースで除外日 あり	根室	2 POINT
	厚岸	2 POINT
	NEW 清里町～札弦	2 POINT 北海道東トレイルルート
	北浜～浜小清水	2 POINT ジェハンエコトラックコラボ
	女満別	2 POINT ジェハンエコトラックコラボ
	北見	2 POINT ジェハンエコトラックコラボ
	稚内	2 POINT
	士別	2 POINT
	石狩沼田	炭鉄港コラボ
	滝川	
	中富良野	
	富良野	高校生コラボ
	新夕張	炭鉄港コラボ
	赤平	炭鉄港コラボ
	芦別	炭鉄港コラボ
	栗山	炭鉄港コラボ
	由仁	
	NEW 鶴川	
	仁木	
	倶知安	
	ニセコ	高校生コラボ
	北海道医療大学～当別	
	NEW 栗沢～岩見沢	
	北広島	
	森林公園	
	野幌～江別	炭鉄港コラボ
	新函館北斗	2 POINT
	木古内	2 POINT
	奥津軽いまべつ	2 POINT JR東日本「駅からハイキング」コラボ
	NEW 追分	高校生コラボ ※9月1日(月)からの開催

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

※3月下旬より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)

