



2026年3月6日

2026 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。

今年は札幌市ウェルネス推進部・イオン北海道株式会社とコラボした特別なウォーキングを開催しさらにパワーアップ！北海道新幹線開業10周年を記念したイベントウォークや、JR東日本主催「駅からハイキング&ウォーキングイベント」との共同開催など、これまでとは違った魅力が満載です！

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

- 札幌市ウェルネス推進部と連携した、イベントウォークを開催します！
- 『イオンモールウォーキング』とコラボしたいつでもウォークを設定します！
- 北海道新幹線開業10周年記念！新函館北斗駅、木古内駅、奥津軽いまべつ駅でのイベントウォークを開催します！
- 道南いさりび鉄道コラボ！上磯駅～五稜郭駅のいつでもウォークを設定します。
- 地元高校生考案の新コースをいつでもウォークで設定！

※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！

※2025年のヘルシーウォーキング風景(一例)

※ヘルシーウォーキング参加のお客様からの投稿写真です。



■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

2026年4月18日(土)～11月8日(日) 計28コース

○ いつでもウォーク

2026年4月18日(土)～11月8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、サントリー「特水 TOKUSUI」が新登場！また mont-bell アウトドアグッズや地域特産品セット、歩くんオリジナルグッズなどもリニューアルしてご用意しております！ ※画像はすべてイメージです。

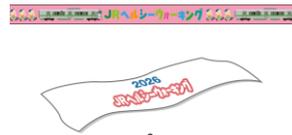
○ 10・20・30・40POINT：応募された皆様にもれなくプレゼントします。

10
POINT



JRヘルシーウォーキングタオル

20
POINT



歩くんネクストラップ&
JRヘルシーウォーキングタオル



30
POINT



または



<地域特産品セット>「珍味&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



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
トレールパスポートケース
(抽選で50名様)

Wチャンス! \ NEW /

45
POINT



mont-bell ストームパック 20
(抽選3名様限定)

または



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」】
【サントリー「特水 TOKUSUI」】
1ケース(抽選25名様ずつ合計50名様限定)

■見どころ・おすすめコースのご紹介

① 札幌市ウェルネス推進部と連携した、ウォーキングを開催します！

札幌市共催として、健康をもっと楽しく身近に感じてもらえるようなイベントウォークを桑園駅・苗穂駅にて開催！

受付にて簡易健康測定機器による測定を行います。この機会に、ウォーキングを楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか？

また9月26日(土)には手稲駅でも開催予定！
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。

▶ 札幌市(さっぽろウェルネスプロジェクト)のホームページはこちら。

<https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/kikaku/wellness.html>



イベントウォーク 4月18日(土)【桑園駅】、5月9日(土)【苗穂駅】
9月26日(土)【手稲駅】

いつでもウォーク 苗穂駅～白石駅、発寒駅、上野幌駅、百合が原駅～篠路駅

② 『イオンモールウォーキング』とコラボしたいつでもウォークを設定します！

イオン北海道株式会社と連携し、札幌市内の3つのイオンモール(イオンモール札幌発寒、イオンモール札幌苗穂、イオンモール札幌平岡)とコラボしたいつでもウォークを設定します。暑い日は涼しく、寒い日は温かいイオンモールを歩きながら、ヘルシーウォーキングのついでにショッピングもお楽しみいただけます！

いつでもウォーク 苗穂駅～白石駅、発寒駅、上野幌駅



イオンモール札幌発寒



イオンモール札幌苗穂



イオンモール札幌平岡

『イオンモールウォーキング』とは……

楽しいウォーキングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポートする取り組みとしてイオンモール館内をウォーキング場として開放する取り組みです。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか？

イオン北海道株式会社は、「“北海道のヘルス&ウェルネスを支える企業”になる」を経営ビジョンに掲げ、札幌市と「札幌ウェルネスパートナー協定」を結んでおります。

詳しくは、以下のURLよりご確認ください。

<https://www.aeonmall.com/happinesmall/health-wellness/>

Health! AEON MALL
MALL WALKING
イオンモール ウォーキング

③ 北海道新幹線開業 10 周年記念イベントウォーク

北海道新幹線開業 10 周年を迎えることを記念し、北海道新幹線の三駅（新函館北斗駅、木古内駅、奥津軽いまべつ駅）にてイベントウォークを開催します。



イベントウォーク 4月26日(日)【奥津軽いまべつ駅】

荒馬演舞やお楽しみ抽選会など、楽しいイベントが盛りだくさんな「海峡いまべつ春まつり」が同日開催予定！

津軽海峡の雄大な景色と活気ある今別町祭りを楽しみに、北海道新幹線に乗って是非ご参加ください！

※上記の内容は予告なく変更となる場合があります。



▲海峡いまべつ春まつり

【提供：今別町】

イベントウォーク 5月23日(土)【木古内駅】

4人の若者が水ごりで身を清め、厳寒の中で海中沐浴によって身を清めるみそぎ祭りで有名な木古内町。祭りが行われるみそぎ浜がコースに組み込まれるほか、駅前にある「道の駅 みそぎの郷 きこない」では様々なグルメをお楽しみいただけます！



▲みそぎ浜

イベントウォーク 7月25日(土)【新函館北斗駅】

駅を出ると目の前に広がる豊穡な大野平野の景色。北海道新幹線開業 10 周年を迎える 2026 年は、新幹線延伸開業に向けた工事の様子に触れることもできるコースに！

大野川のせせらぎに耳を澄ましながらゆったりくつろぐ、せせらぎ温泉もおススメ！



▲せせらぎ温泉

④ 道南いさりび鉄道コラボ！上磯駅～五稜郭駅のいつでもウォークを設定します！

北海道新幹線と同じく、開業 10 周年を迎える道南いさりび鉄道株式会社と連携し、上磯駅をスタート、五稜郭駅をゴールとしたいつでもウォークを設定します！津軽海峡越しに臨む函館山の景色を楽しみに、道南いさりび鉄道線に乗ってお出かけください！

いつでもウォーク 上磯駅～五稜郭駅



▲道南いさりび鉄道



▲五稜郭駅

⑤ 地元高校生考案の新コースをいつでもウォークで設定！

引き続き、「北海道追分高等学校」「北海道ニセコ高等学校」「北海道富良野高等学校」の皆さんが考案したコースをいつでもウォークで設定します！

「北海道ニセコ高等学校」と「北海道追分高等学校」のみなさん考案のコースはリニューアルを予定！POINT はリニューアル前・後でそれぞれ獲得することができるので二度楽しめます！

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。

いつでもウォーク 追分駅、ニセコ駅、富良野駅

⑥ 弘前駅、青森駅、盛岡駅、函館駅で JR 東日本ウォーキングイベントと共同開催！

今回も 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「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 6月14日(日)【弘前駅】

古くより城下町として栄え、歴史と文化が色濃く残る街並みが魅力の弘前市。2026年は「禅寺が林のように並ぶ」禅林街をめぐり、城下町の風情を感じることができるコースとなっています。

また弘前城では「第11回弘前城リレーマラソン」や「うまいもん広場」も同日に開催予定ですので、是非お立ち寄りください。

※上記の内容は予告なく変更となる場合があります。
※リレーマラソン開催に伴う交通規制等はありませんが、
十分注意してウォーキングをお楽しみください。



▲長勝寺三門

イベントウォーク 9月13日(日)【青森駅】、10月3日(土)【盛岡駅】 11月1日(日)【函館駅】

※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。

⑦「炭鉄港」コラボ企画

炭鉄港に関する開催駅で、2026年も引き続き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 5月16日(土)東室蘭駅、9月5日(土)追分駅、9月20日(日)岩見沢駅、10月18日(日)小樽駅

いつでもウォーク 芦別駅、赤平駅、美唄駅、新夕張駅、栗山駅、追分駅

○炭鉄港スタンプラリー

対象の各コースに参加し、炭鉄港スタンプを集めた方から抽選でオリジナルグッズをプレゼント！また2026年は10コースを完走したみなさまへ「完走ステッカー」のプレゼントも！

<特典>



炭鉄港アームリフレクターイメージ
※スタンプ3個 抽選で100名様



炭鉄港タオルイメージ
※スタンプ5個 抽選で30名様



炭鉄港ハンディファンイメージ
※スタンプ10個 抽選で20名様



完走ステッカーイメージ
※スタンプ10個 達成者全員

※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。

※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

⑧「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 網走駅

「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

⑨「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 6月27日(土) 標茶駅

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

⑩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

⑪JR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18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。

※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	企画・ポイントアップ等
4月18日(土)	NEW 桑園	さっぽろウェルネス
4月26日(日)	奥津軽いまべつ	5 POINT 北海道新幹線開業 10周年
5月3日(日・祝)	登別	
5月9日(土)	苗穂	さっぽろウェルネス
5月16日(土)	NEW 東室蘭	炭鉄港コラボ
5月23日(土)	木古内	2 POINT 北海道新幹線開業 10周年
5月30日(土)	上富良野	
6月7日(日)	NEW 丸瀬布	2 POINT
6月14日(日)	弘前	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
6月21日(日)	NEW 当別～太美	
6月27日(土)	NEW 標茶	2 POINT 北海道東トレイルルート
7月4日(土)	NEW 十勝清水～新得	2 POINT
7月11日(土)	稚内	2 POINT
7月19日(日)	恵み野～恵庭	
7月25日(土)	新函館北斗	2 POINT 北海道新幹線開業 10周年
8月1日(土)	伊達紋別	
8月23日(日)	NEW 根室	2 POINT
8月29日(土)	NEW 苫小牧	
9月5日(土)	追分	炭鉄港コラボ
9月13日(日)	青森	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
9月20日(日)	岩見沢	炭鉄港コラボ
9月26日(土)	手稲	さっぽろウェルネス
10月3日(土)	盛岡	5 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
10月10日(土)	砂川	
10月18日(日)	小樽	炭鉄港コラボ
10月24日(土)	深川	
11月1日(日)	函館	2 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
11月8日(日)	千歳	

<いつでもウォーク開催駅>

開催日	開催駅	企画・ポイントアップ等
4月18日(土)～ 11月8日(日)までの 毎日 ※一部コースで 除外日あり	厚岸	2 POINT
	NEW 釧路	2 POINT
	浦幌	2 POINT
	NEW 幕別～札幌	2 POINT
	清里町～札幌	2 POINT 北海道東トレイルルート
	網走	2 POINT ジェパントラックコラボ
	豊富	2 POINT
	名寄	2 POINT
	中富良野	
	富良野	高校生コラボ
	芦別	炭鉄港コラボ
	赤平	炭鉄港コラボ
	滝川	
	美唄	炭鉄港コラボ
	新夕張	炭鉄港コラボ
	栗山	炭鉄港コラボ
	由仁	
	追分	炭鉄港コラボ 高校生コラボ
	鶴川	
	仁木	
	倶知安	
	ニセコ	高校生コラボ
	北広島	
	NEW 上野幌	イオンモール札幌平岡コラボ さっぽろウェルネス
	NEW 苗穂～白石	イオンモール札幌苗穂コラボ さっぽろウェルネス
	NEW 発寒	イオンモール札幌発寒コラボ さっぽろウェルネス
	百合が原～篠路	さっぽろウェルネス
	森	2 POINT
	七飯～新函館北斗	2 POINT 北海道新幹線開業10周年
	上磯～五稜郭	2 POINT 道南いさりび鉄道コラボ

◆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)

