



2026 年 8 月 6 日

2026 JRヘルシーウォーキング

～秋～開催中！新コース追加でさらに楽しく！

北海道内の駅を中心とするウォーキングイベント「JRヘルシーウォーキング」について、9月から追加するコースをお知らせします。

涼しくて歩きやすくなるこの秋も予約なし、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！

■見どころポイント

- 札幌市ウェルネス推進部と連携したウォーキングを今秋も実施！
- JR東日本「駅からハイキング&ウォーキングイベント」共同開催「青森ウォーク」、「盛岡ウォーク」、「函館ウォーク」を実施！
- 追分高校とニセコ高校の考案コースがリニューアルして登場！
- 日本遺産「炭鉄港」のコラボ企画実施中！

■追加コース

- イベントウォーク 9/5（土）～11/8（日） 各日程 10 コース
- いつでもウォーク 9/1（火）～11/8（日） 追加 2 コース（計 32 コース）

追加コースみどころポイントのご紹介

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！

イベントウォーク

9月26日（土）【手稲駅】

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9月26日（土）に手稲駅でも開催！

受付にて簡易健康測定機器による測定を実施するほか、「札幌健康アプリ『アルカサル』」のポイントも獲得することができます！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？



札幌市では、「ウェルネス 何スル？」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、今より少しでも健康的に行動する市民の皆さまを応援しています。

▶ 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>

▶ 「札幌健康アプリ『アルカサル』」のホームページはこちら。

<https://healthapp.city.sapporo.jp>

② 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！ イベントウォーク

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「2026 JRヘルシーウォーキング」の共同開催を実施します！今年で開業 10 周年を迎えた北海道新幹線に乗って、東北エリアのコースもぜひご参加ください！

9 月 13 日（日）【青森駅】

ちょっぴりプレゼント配付あり！（数量限定）

「みなとまち・あおもり誕生 400 年」の記念すべき年となりました。まだまだ暑さの残る津軽海峡の海沿いスポットを中心に巡り、心地よい新涼の潮風を感じながらウォーキングをお楽しみいただけます。市街地では歴史ある青森駅周辺の寺や神社を巡ります。「みなとまち・あおもり」らしさを幅広く感じられるコースをお楽しみください。



▲善知鳥神社



▲青森港（新中央ふ頭から）

10 月 3 日（土）【盛岡駅】

ちょっぴりプレゼント配付あり！（数量限定）

盛岡城下町の面影が残る町並みや歴史スポット、老舗店舗をめぐりながら、盛岡の歩みと魅力を発見するまち歩きコースです。

城下町の歴史や文化、人々に受け継がれてきた暮らしに触れながら、盛岡の澄んだ秋の風を感じてください。



▲上の橋



▲釜定

11 月 1 日（日）【函館駅】

ちょっぴりプレゼント配付あり！（数量限定）

今年も、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！

晩秋の函館を舞台に、「函館公園」や「立待岬」などの美しい自然や色づく季節の風景を堪能できるコースです。



▲函館公園



▲立待岬

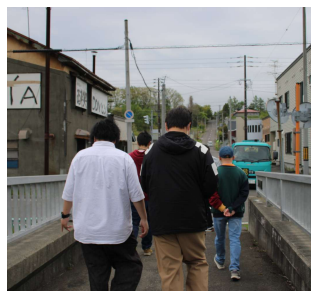
【提供：函館国際観光コンベンション協会】

③ 地元高校生がいつでもウォークのリニューアルコースを考案！ いつでもウォーク

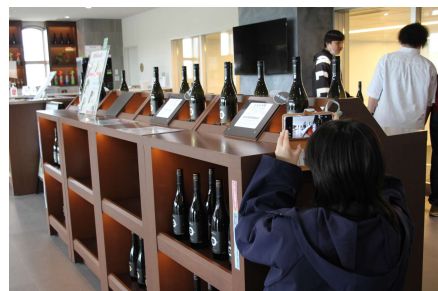
「北海道追分高等学校」「北海道ニセコ高等学校」の皆さんが考案したコースを、9月1日(火)からいつでもウォークで設定します！ POINT はリニューアル前・後でそれぞれ獲得することができるので二度楽しむことができます！

【 追分駅 】「炭鉄港のまちに吹く新たなる風 新旧追分をめぐる安平町追分ウォーク」

「北海道追分高等学校」の3年生21名が、2025年に先輩たちが取り組んだコースに、新たに誕生した地域の名所を加えて、追分ウォークのリニューアルコースを考案しました！ 鉄路とともに発展した追分の歴史と、高校生が自分たちの脚で歩いて学んだ町の魅力を、ぜひ味わってください！



▲安平町・追分地区



▲アーロムワイナリー

【 ニセコ駅 】「ニセコぐるっと満喫！絶景&グルメウォーク」

「北海道ニセコ高等学校」のみなさんが、ニセコウォークのリニューアルコースを考案しました！ ニセコの魅力は、スノーリゾートだけではなく、羊蹄山をはじめとする雄大な景観や、地域の飲食店など地元ならではの魅力を巡り、一年を通してニセコを楽しめるコースを作成しました。地元の高校生がおすすめするニセコの魅力を、ぜひ実際に歩いて、見て、味わってみてください！ また、特急ニセコ号でもおもてなしを実施しますので、ぜひご乗車ください！



▲道の駅 ニセコビュープラザ



▲羊蹄山

おもてなしなど特急ニセコ号の詳細は、
こちらのホームページをご確認ください。



④ 炭鉄港に関する開催駅で、引き続きコラボ企画を実施中です！ イベントウォーク いつでもウォーク

「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。



「炭鉄港」コラボ企画の詳細は、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 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！

○炭鉄港ミニツアー

追分駅・岩見沢駅・小樽駅でのイベントウォーク開催にあわせ、炭鉄港ミニツアーを実施します！ミニツアー参加者にはヘルシーウォーキング参加ポイント1Ptをもれなくプレゼント！イベントウォークとあわせてぜひご参加ください。

ポイントプレゼント

○ポイントプレゼント新商品登場！（掲載の商品はポイントプレゼントの一部です）

NEW

5
POINT



mont-bell
「トレールパスポートケース」
(抽選で50名様)

NEW

Wチャンス！

45
POINT



mont-bell
「ストームパック 20」
(抽選3名様)

または

NEW



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)

提供・サントリーフーズ(株)



または

秋（９月～１１月）の開催スケジュール

※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	コラボ企画等
９月５日（土）	追分	炭鉄港コラボ
９月１３日（日）	NEW 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）	NEW 小樽	炭鉄港コラボ
１０月２４日（土）	NEW 深川	
１１月１日（日）	NEW 函館	2 POINT JR 東日本「駅からハイキング」コラボ
１１月８日（日）	NEW 千歳	

＜いつでもウォーク開催駅＞

開催日	開催駅	コラボ企画等
９月１日～１１月８日	追分（リニューアル）	炭鉄港コラボ 高校生コラボ
	ニセコ（リニューアル）	高校生コラボ

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「歩くくん」

特急・新幹線は便利な「えきねっと」が一番おすすめ！
お早めに、ネットで買って、「ＪＲヘルシーウォーキング」へおトクに参加しよう！
土曜・日曜・祝日限定の「一日散歩きっぷ」などのおトくなきっぷもごぞいます
(詳しくは下記の「ＪＲ北海道のおトくなきっぷ」をご覧ください)

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

◆ＪＲ北海道のおトくなきっぷ <https://www.jrhokkaido.co.jp/cm/otoku/>

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



ヘルシーウォーキング
ホームページ