

2026 JRヘルシーウォーキング

8月29日(土)

スタート 苫小牧駅 8:30~11:00

ゴール 苫小牧駅 9:30~15:30まで

設定時間内でのスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いします。

基本コース 約13.5km(3.5時間) 

消費カロリー ▶ 約770kcal

ショートコース 約9.5km(2.5時間) 

消費カロリー ▶ 約540kcal

NEW
コース

すこやかロード「木もれびの道」 と苫小牧川・清涼ウォーク 1pt

企画実施：JR北海道

**苫小牧駅
スタート
ゴール**

残り約1km

残り約3km

ショートコース
残り約5km

基本コース
残り約5km

—— 基本コース
----- ショートコース

 = トイレ
 = 休憩ポイント

車両に注意して
横断歩道を渡る

基本コースは直進
ショートコースは左折

押しボタン
信号を渡る

日新川の道
に入る

木もれびの道
(すこやかロード)



JRヘルシーウォーキング
イメージキャラクター「歩(あゆむ)くん」

重 要
・参加の前に裏面のご案内をご覧ください。
・道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。



当日コースでのケガ・病気など緊急連絡について

事務局携帯電話

080-606 1-0037

までご連絡ください。

※開催中は事務局スタッフが車でコースを巡回しております。

当日の開催について

悪天候及びコース上に障害が発生した場合は開催を中止することがあります。

●テレホンサービス(前日21:00頃～当日11:30頃)

011-281-3690

●中止の場合のみ、当日主な駅にも掲示いたします。 ※各駅の営業開始時間より掲示します。

< 重要 > 熱中症対策についてご協力のお願い

- 飲料水を携帯しよう! こまめに水分補給しましょう。
- おかしいな、と思ったら深呼吸! 少し疲れた時は立ち止まって小休憩しましょう。
- 自分の体力を過信せず、体調にあわせて歩きましょう。

列車時刻・おトクなきっぷ
・コインロッカー設置情報は

**JR 北海道の
ホームページで**

列車時刻は
こちら



おトクなきっぷは
こちら



コインロッカー
設置情報は
こちら
(PDFファイルダウンロード)



みどころ&ポイント

「木もれびの道」(すこやかロード)

ヤチダモの木を中心にして、コースの始めから終わりまで樹木が立ち並んでいるので、緑の自然を感じながらウォーキングできます。コースに沿って樹木が並び、暑い日差しを遮ってくれます。路面はゴムチップを敷き、足の負担を軽減してくれるので快適なウォーキングを楽しめます。歩行者専用のため、小さいお子様からご年配の方まで安心して歩くことができ、コースの途中には腰を下ろせるベンチや公共施設のお手洗いも利用できます。また、コース沿いには飲食店も並び疲れた時には休息することもでき、複数の川が流れており、水の流れの音が心地よく聞こえます。

9月1日から開催 いつでもウォークにリニューアルコースを追加!

追分高校とニセコ高校の学生たちが、地元愛あふれるコースを一生懸命に考案しました。

9/1から開催 追分高校が考えたおすすめコース!
9/5 設定除外
**31 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**

炭鉄港

1pt



スタート 追分駅 ゴール 追分駅

受付時間 9:00~16:00まで

基本コース 約**12.5km**(3.0時間)

ショートコース 約 **9.5km**(2.5時間)

※参加証明は、追分駅内に設置している参加証明印(ゴム印)を各自、押印してください



追分ファーム

9/1から開催 ニセコ高校が考えたおすすめコース!
**32 ニセコぐるっと満喫!
絶景&グルメウォーク**

ニセコ

1pt



スタート ニセコ駅 ゴール ニセコ駅

受付時間 9:00~16:00まで

(注) 13:00~14:00を除く

基本コース 約**12.0km**(3.0時間)

ショートコース 約 **9.5km**(2.5時間)



有島記念館と羊蹄山

※コースマップは8月下旬より、JRヘルシーウォーキングホームページまたは、上記の2次元コードからダウンロードが可能です。
※いつでもウォークについて詳しくは、JRヘルシーウォーキングホームページ、パンフレットをご覧ください。

安全にご参加いただくためのご案内 ※参加の前に必ずお読みください!

〈ご参加にあたってのお願い〉

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学科、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを厳守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万が一に備え、マイナ保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、ご自身でお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

次回のJRヘルシーウォーキング 9/5(土) 追分駅

**日本最古の保健保安林「鹿公園」
と鉄道要衝のまちを偲ぶ
安平町追分ウォーク**

1pt

ホームページ
はこちら



お問合せ JRヘルシーウォーキング事務局

☎ 011-219-8641

平日 9:00~17:00