

## 大会概要

今年はオンラインウォーク&ランでの開催です!

- 大会名 第19回 ミニウォーク&ランフォー ブレストケア ピンクリボンウォーク2023
- 開催日時/場所  
オンラインウォーク&ラン : 2023年6月1日(木)~7月1日(土)  
フィナーレイベント : 2023年7月1日(土) 会場:パシフィコ横浜ノース
- 開催形式 TATTAアプリを活用したオンライン + フィナーレイベント(最終日)
- 種目  
開催期間内(6/1~7/1)に累積で目標距離以上を歩く・もしくは走れば、完歩・完走。  
1km 年齢制限なし  
10km 年齢制限なし  
30km 年齢制限なし
- 参加資格 日本国内在住者。スマートフォンに「TATTA」アプリをインストールできる方
- 共催 第31回日本乳癌学会学術総会・認定NPO法人乳房健康研究会・認定NPO法人ハッピーマンマ
- 後援 文部科学省、神奈川県、横浜市、日本医師会、日本看護協会、日本産婦人科医会、日本女医会、日本助産師会、日本臨床衛生検査技師会、日本乳癌学会、日本産科婦人科学会、日本乳癌検診学会、日本放射線技術学会、日本学校保健会、日本ゴルフ協会、日本対がん協会、日本家族計画協会、ピンクリボンかながわ、他
- 協賛 キヤノンメディカルシステムズ株式会社、株式会社アートネイチャー、花王株式会社、他
- 協力団体 はぐくみ母子クリニック、一般社団法人キャンサーフィットネス、認定NPO法人キャンサーネットジャパン、NPO法人あいおぶらす/ピンクリボンふじさわ、若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring (ピンクリング)、NPO法人くまがやピンクリボンの会、一般社団法人ピアリング、他
- 参加費 1,000円(税込) ※高校生以下無料 ※うち500円はピンクリボンバッジ運動への寄付金
- 表彰 目標距離を達成した人の中から抽選、各サブイベントの優秀者
- 参加賞 ピンクリボンバッジ(後日郵送でお届け)
- フィナーレイベント ●オープニングイベント  
●ウォーク&ラン 表彰式/ピンクリボンアドバイザーアニュアルミーティング活動発表表彰式  
●トークセミナー ●会場内記念写真コーナー  
●企業展示 & ピンクリボン団体紹介コーナー
- サブイベント ・ピンクリボンウォークキャラクターネーミング大募集!  
・フォト&動画投稿 募集  
・GPS履歴 de ピンクリボンマークを描こう! コンテスト
- 大会会長 大野 真司(がん研究会有明病院 副院長/乳腺センター長・第31回日本乳癌学会学術総会会長・認定NPO法人乳房健康研究会副理事長・認定NPO法人ハッピーマンマ代表理事)
- 実行委員長 島田菜穂子(ピンクリボンプレストケアクリニック表参道院長・認定NPO法人乳房健康研究会副理事長)

## お問合せ

●RUNNET、TATTAに関するお問い合わせは、RUNNETの「お問い合わせ」よりお願いします

●ピンクリボンウォーク2023 に関するお問合せは、メールまたはお電話にて承ります。

メールでのお問い合わせは下記へお願いいたします。

[event@breastcare.co.jp](mailto:event@breastcare.co.jp)

お電話でのお問い合わせは下記へお願いいたします。

TEL.03-6278-8720

(平日 10:00 ~ 17:00)



RUNNET「お問い合わせフォーム」

ピンクリボン  
ウォーク

第19回 ミニウォーク&ランフォー ブレストケア

# ピンクリボンウォーク 2023

Steps to move forward to the future of Breast awareness.

今年の大会は  
オンラインで  
ウォーク&ラン

2023  
6.1 Thu. ~ 7.1 Sat.

エントリー締切 6月30日(金) 13:00

ウォーク&ラン

1km, 10km, 30km 参加費 1,000円(税込み) 高校生以下無料

フィナーレイベント

2023 7.1 Sat. パシフィコ横浜ノース・  
第31回日本乳癌学会学術総会会場にて

ピンクリボンアドバイザーの方へ。本大会への参加はⅡ類⑥1単位が取得できます。

乳がんを知るための一歩、  
知らせるための一歩、  
支えるためにもう一歩

本大会はGPSトレーニングアプリ「TATTA(タッタ)」を活用したバーチャル開催です。

詳細はホームページで  
ご確認ください。



協賛

Canon  
キヤノンメディカルシステムズ株式会社

ART NEIGHBOR

KAO  
きれいをこころに 未来に

協力

はぐくみ母子  
クリニック



共催 第31回日本乳癌学会学術総会・認定NPO法人乳房健康研究会・認定NPO法人ハッピーマンマ



## ピンクリボンウォークとは

### 乳がんを知るための一歩、知らせるためにもう一歩。

乳がんは早期に発見すれば、治療する可能性の高いがんです。  
今から20年前、それを知らずに命を落とす女性が後を絶ちませんでした。

そのころ欧米では、1980年代からの乳がん啓発運動が実を結び、死亡数は明らかに減少に転じていました。その運動を象徴するイベントがピンクリボンを掲げたラン&ウォークの大会です。日本でもこのムーブメントを起こそう。知っていれば、助かった命を救おう。そこで生まれたのが「ミニウォーク&ラン フォー プレストケア ピンクリボンウォーク」。2002年3月31日、第1回大会が開催されました。



第1回(2002年開催) イベントポスター

それから20年。乳がんにかかる人の急増を背景に、死亡数減少に至っていません。  
ピンクリボン運動にはさらなる力が必要です。

### 乳がんを知るための一歩、知らせるための一歩、支えるためにもう一歩。

検診、治療、その後の生活、乳がんをとりまく様々な場面に寄り添う、  
一人ひとりのさりげないやさしさを形にする時、と考えました。

ピンクリボンウォークは進化します。  
あなたとつくるシン・ピンクリボンウォークへ。



第18回(2019年開催) イベント集合写真

## 参加種目について

ピンクリボンウォークは乳がんのことを正しく理解し、乳がんによさしい社会をめざすチャリティーイベントです。ラン&ウォークを楽しみながら、私たちの願いを共有しましょう。一度に完走しても、毎日少しずつでも、合計の距離で目標達成を目指します。

### 【1km】 2030年までに乳がんで命を落とす人を1万人以下に。

乳がんにかかる人が増加している日本では毎年約1万5千人の方が乳がんで命を落としています(※1)。その中には早期発見と適切な治療で救える命がたくさんあります。あなたの一歩が力になります。

### 【10km】 この1年間で新たに乳がんと診断された10万人(※2)に思いを。

乳がんと診断された人が安心して治療できるよう、回復するよう、一人ひとりの力になるためにあなたにできることがあります。歩きながら、走りながら、思いを巡らせる10kmです。

### 【30km】 乳がんリスクを減らす運動習慣(※3)を身につける

乳がんにかかるリスクと乳がん再発のリスク。どちらも運動習慣があるとリスクは低下します。具体的には、週7メッツ以上の運動量が効果的。軽いジョギングなら週に90分くらいです。1キロ7~8分程度のジョギングで1回4~5キロのランを週2回行う計算で月に30kmです。まずはウォークからでも挑戦しませんか。

#### <参考文献>

※1, ※2 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」 ※3 『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』『ピンクリボンと乳がんまなびBOOK』

## エントリー方法

- 大会のエントリーはRUNNETが窓口になります。開催期間内に歩く・走る目標の距離を選び、画面の指示に従ってエントリーしてください。RUNNETを初めてご利用の方は会員登録(無料)のうえ、エントリーしてください。RUNNETのトップページから「TATTAイベント」をクリックして、「ピンクリボンウォーク」で検索。距離を選びエントリーすることもできます。
- 大会の参加にはラン&ウォークアプリ「TATTA(タッタ)」の登録が必要となるので、TATTAをダウンロード・ご登録(無料)の上、ご利用ください。



1km



10km



30km



日本最大級! 走る仲間のランニングポータル



会員登録

RUNNETの登録・参加申し込み方法の詳しい説明はこちら(PDF) ↓



#### <推奨環境>

・iOSアプリ=OSバージョン14以上 ・Androidアプリ=OSバージョン8以上  
※事前にバージョンアップをしておくことをおすすめします。

- 「TATTA」アプリを使い、開催期間内(6/1~7/1)に累積歩行距離が、事前エントリーをされた距離数に達するように歩く・もしくは走れば完歩・完走となります。 ※期間内であれば複数回に分けてチャレンジしてもOKです。 ※手動入力は原則NGです。

## 距離の計測について

本大会における距離とは、「TATTA」アプリを使い、開催期間内(6/1~7/1)に歩く(走った)累積歩行(走行)距離のことを指します。

※期間内であれば複数回に分けてチャレンジしてもOKです。  
※期間内に目標距離に到達された方には自動的にTATTAアプリ内で完走証が発行されます。  
※期間内の累積距離が目標距離に達しない場合でも、そのまま「TATTA」アプリでの歩行(走行)計測は可能です。

#### <備考>

- エントリーとTATTAは、同じRUNNET IDを使用することで連携されます。既にRUNNET会員情報をお持ちでTATTAを利用している方は、必ず同じRUNNET IDでエントリーしてください。
- ご参加される方は、ご本人名義での登録が必要です。ご家族お仲間エントリーはご利用いただけません。
- エントリー期間内であっても、合計3,000名の定員を超えた場合は、受付を終了します。
- コンビニエンスストア、ペイジー対応ATMでのお支払いをご希望の場合は、6/27(火)23:59までのお申し込みとなります。クレジットカード、Paypal、AmazonPay、RUNPOでの決済及び高校生以下種目は、6/30(金)13:00までの申し込みが可能です。
- 本大会のエントリーには参加費とは別に、株式会社アールピースが運営する大会エントリーサービス「RUNTES」利用手数料220円が発生いたします。

#### <参加にあたっての注意事項>

- TATTAで上手く計測ができない場合は、TATTAホームページ内の「FAQ(よくある質問)はこちら」をご確認ください。

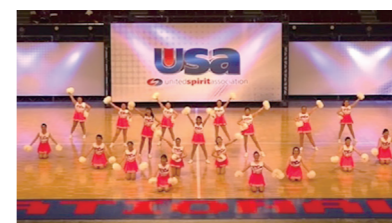
## フィナーレイベント

会場とオンラインとのハイブリッドで開催!

- 開催場所 パシフィコ横浜ノース4F G403 +G404
- 開催時間 7月1日(土)第31回日本乳癌学会学術集会後(開場13:00~/開会14:00~15:30)

### ●オープニングイベント

キャンサーフィットネス  
チアダンスチームによる  
120秒パフォーマンス!



- ウォーク&ラン表彰式 / アニュアルミーティング活動発表表彰式
- 会場内記念写真コーナー(13:00~15:30) フォトスポットを会場内に設置!
- 企業展示&ピンクリボン団体紹介コーナー(13:00~15:30)

### ●トークセミナー

#### パネリスト



麻倉未稀  
歌手



島田 菜穂子  
ピンクリボンプレストケア  
クリニック表参道院長



片岡 明美  
がん研究会有明病院  
乳腺センター 乳腺外科医長

#### ファンリレーター



増田美加  
女性医療ジャーナリスト



田村あゆち  
フリーアナウンサー

## サブイベント

サブイベントも同時に開催しています

ひとりでも多くの方に参加していただき、一緒にピンクリボンウォークを盛り上げましょう!



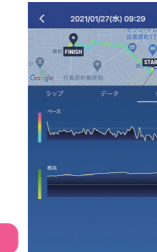
ピンクリボンウォーク  
キャラクター  
ネーミング大募集!

5月25日~6月20日まで



フォト&動画  
投稿募集

6月1日~6月20日まで



GPS履歴 de  
ピンクリボン  
マークを描こう!  
コンテスト

6月1日~6月20日まで