

JR東日本株式のご案内

年1回、1単元（100株）以上ご所有の全株主さまに、株主優待券をお送りしています。

株主優待割引券（当社営業路線内の片道運賃・料金割引券）

- ・一昨年から**1枚4割引**、指定席券売機での利用が可能に！
- ・昨年の6月からは、「えきねっと」に対応！
➡ 駅に行かずにスマートフォンやパソコンなどから優待割引を適用したきっぷを購入できるようになりました。
- ・今年から「**長期保有株主さま向け優待制度**」を導入します！
➡ 当社株式を1単元（100株）以上保有し、かつ1単元以上を継続して3年以上保有していただいている株主さまを対象に、株主優待割引券を**1枚追加で発行**します。



そのほか

- ・JR東日本グループの施設で利用可能な**割引券（株主サービス券）**を1冊送付します
- ・10単元（1000株）以上ご所有の株主さまには**JR東京総合病院人間ドック10%割引券**を送付します
- ・年2回、配当金を受け取ることができます
- ・株主総会において議決権を行使することができます
- ・毎年**株主さま限定イベント（抽選）**を実施しています



2021年度株主さま限定イベント
（新幹線総合車両センター特別見学）

**退職後も継続して株式を保有していただき、
6月の株主総会ではぜひ議決権のご行使をお願いします。
QRコード読取りにより、スマートフォンなどでの事前行使も可能です。**

IRメール配信サービスのご案内

決算や株主優待に関する情報、IRニュースなどのメール配信サービスを行っています。下記URLまたはQRコードから登録ページにアクセスできますので、ぜひご登録ください。

登録ページURL（登録料無料）：<https://rims.tr.mufg.jp/?sn=9020>



*株式への投資は個人の判断となります。株価が下落した場合、その損失は個人の責任となりますので、継続保有を含めた投資の意思決定は、各自の責任のもとで行っていただくこととなります。

*「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。



飲酒が原因の疾患

JR東京総合病院 糖尿病・内分泌内科 深澤由香 医長



お酒は古くから人々の暮らしを豊かにしてきました。程よい飲酒には食欲増進作用やストレス緩和、人とのコミュニケーションを円滑にするメリットがあります。しかし、お酒を飲みすぎると肝臓をはじめ、全身のさまざまな臓器に障害を引き起こすことがあります。

肝臓とアルコール

口から入ったアルコールは大部分が肝臓で処理されます。肝臓は栄養分を取り込み、身体に必要な成分にかえる「代謝」の働きがあります。アルコールを大量に飲み続けると肝臓で中性脂肪の合成が高まり、肝臓に中性脂肪が蓄積した状態の「脂肪肝」になります。さらに飲酒を続けると肝細胞が破壊され「アルコール性肝炎」、さらに肝臓が線維化し肝障害の末期である「肝硬変」となり、命がおびやかされることもあります。肝臓はダメージを受けても症状に気がつきにくいので、健康診断などの定期的な検査が重要です。

すいぞう 膵臓とアルコール

お酒を飲みすぎると、体内でアルコールが分解されてできるアセトアルデヒドが引き金となり、膵液に含まれる消化酵素のトリプシンが膵臓内で活性化され、膵液が膵臓を溶かし炎症を起こす「急性膵炎」を発症することがあります。急性膵炎を発症すると、みぞおちや背中に耐えがたい痛みが起きます。急性膵炎は純アルコールで毎日48g（日本酒換算で約2.5合）を摂取すると、摂取しない人に比べて発症リスクが2.5倍になるというデータがあります。アルコールが原因で急性膵炎を発症した方の約半数は再発するといわれており、その原因のほとんどは断酒ができなかったことによります。急性膵炎は重症化すると膵臓周辺の臓器を膵液が溶かし、命を落とすこともあります。急性膵炎を繰り返すと、慢性膵炎に移行し膵臓の線維化、ホルモン分泌の低下が起こり、食べ物の消化がうまくできなくなり、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が低下すると糖尿病を発症します。

がんとアルコール

アルコールそのもの、さらにアルコールの代謝副産物であるアセトアルデヒドががんの原因となることが知られて

います。日本人の場合、1日日本酒1合（純アルコールで23g）の飲酒を10年続けると、がん全体の罹患リスクが1.05倍上昇するという報告があります。飲酒によりがんの罹患リスクが上がるのは、お酒の通り道である食道がんで1.45倍、喉頭がんで1.22倍、口唇・口腔・咽頭がんで1.10倍でした。そのほか胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんなども飲酒による罹患リスク上昇に関わっていることが示唆されています。

尿酸とアルコール

アルコールが尿酸値を上げる理由は、アルコールが体内のエネルギー源であるATPを分解しプリン体が増え、やがて尿酸として体内にたまっていくからです。したがって、プリン体の有無にかかわらずアルコール自体が尿酸を上げる働きがあります。高尿酸血症は激痛を起こす痛風関節炎だけではなく、腎障害やメタボリックシンドローム、心血管障害とも関連があります。

お酒を「なんとなく」飲んでしまう習慣を改め、お酒の総量を減らすことが重要です。節度ある飲酒と週2日以上

週2日以上
の休肝日を
設けましょ
う。

