

# JR東日本株式会社のご案内

## JR東日本の株主になると…

当社の株主になることで、株主総会での議決権の行使や、配当金の受け取りができます。  
また、以下の株主優待が年に1回、1単元（100株）以上ご所有の株主さまのお手元に届きます。

## JR東日本の株主優待（毎年3月31日時点で100株以上ご所有の方に送付）

### 株主優待割引券（当社営業路線内の片道運賃・料金割引券）

- ①1枚で4割引、指定席券売機でもご利用可能！
- ②「えきねっと」「新幹線eチケットサービス」にも対応！
- ③長期保有で株主優待割引券をもう1枚発行！



### そのほかの株主優待

- ①さまざまな施設で利用可能な**株主サービス券**を送付！
- ②1,000株以上ご所有の株主さまには、人間ドック割引券を送付しています。



## 株主サービス券の一部電子化について

2024年3月31日を基準日としてお送りする株主サービス券から、一部メニューの電子化を予定しております。

これにより、株主サービス券をご利用の際は、ご自身のスマートフォンなどを施設にて提示することで優待を受けることができるようになり、従来の冊子タイプよりも「携帯しやすく・使いやすい」ものになります。

詳しくは、期末配当関係書類に同封予定のご案内を参照ください。

## 第37期中間報告書（JR EAST REPORT）を掲載しました



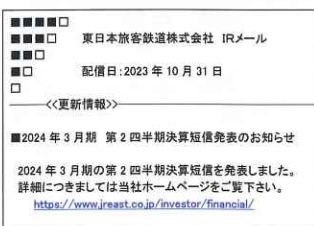
株主の皆さまへ向けた第37期中間報告書（JR EAST REPORT）を当社ホームページに掲載しました。

上半期の当社の主なトピックスのほか、JR東日本野球部などのスポーツチームについても取り上げています。今年から大幅にレイアウトを刷新し、読みやすさにもこだわりました。ぜひご覧ください。

▶ <https://www.jreast.co.jp/investor/report/>



## IRメール配信サービスのご案内



株主総会や、決算情報のお知らせ、株主さま限定イベントのご案内などの情報を配信する、IRメールサービスを実施しています。

株主でなくても登録可能ですので、下記のURLまたは右のQRコードからぜひご登録ください。

▶ <https://rims.tr.mufg.jp/?sn=9020>

\*本サービスは三菱UFJ信託銀行(株)が運営するIRメール配信サービスです。



\*「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。

\*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。





## その腰痛は本当に「ぎっくり腰」？

JR東京総合病院 整形外科 馬場聡史 医長



「ぎっくり腰」は、急に痛くなるものの自然に改善する腰の痛みのことをいいます。背骨の周囲の靭帯や筋肉に痛みがあると考えられており、痛みの許す範囲で生活していても多くの場合は問題ありません。一方で、医療機関で検査や治療をすることが望ましい、ぎっくり腰ではない「注意が必要な腰痛」があるため、その特徴を紹介します。

### 痛みのきっかけ

転倒などのきっかけがある場合は、骨折の可能性があります。高齢で骨が弱い骨粗しょう症の状態や治療でステロイド剤を内服している場合には、明確なきっかけがなくても骨折している場合があります。

### 痛みの期間

腰痛が出現して1カ月以内は急性腰痛、3カ月以上は慢性腰痛と定義されます。ぎっくり腰は急性腰痛の範囲で改善しますが、慢性腰痛の場合にはぎっくり腰ではない可能性が高くなります。

### 痛みの部位

医学的に、腰とはお尻まで含めた比較的広い範囲を指します。しかし、太ももやふくらはぎなどにも痛みやしびれがある場合は、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどによる神経痛の可能性があります。

### 痛みをきたす姿勢

多くの腰痛は動作によって誘発されますが、じっと安静にしているときにも腰痛が続く場合には、感染症や悪性腫瘍、動脈瘤や動脈解離などの血管の病気の可能性があります。

### 腰痛以外の症状

発熱がある場合には、感染症や悪性腫瘍を疑います。排尿時の違和感や尿に血が混ざる場合には、尿路結石などの泌尿器科の病気かもしれません。また、過度な生理痛や生理周期に伴った痛みの場合、子宮内膜症や子宮筋腫などの婦人科の病気の可能性があります。痛

みの部位に皮膚の発疹がある場合には、帯状疱疹という皮膚科の病気が疑われます。

### 検査や治療について

「注意が必要な腰痛」の特徴がある場合には、診察に加え、必要に応じてX線・CT・MRIなどの画像検査や血液・尿検査を行い、治療が必要な腰痛の原因を確認します。原因がはっきりしない場合もありますが、その場合はいわゆるぎっくり腰であることが多く、症状に応じた対症療法で経過観察を行います。

このような検査や治療を行うことができるのは、医療機関だけです。腰痛が出現して、生活や仕事に支障がある場合には、まず医療機関を受診して相談してください。





# 出発健康!

第42回



JR東日本スポーツ(株) 事業開発部 多田 厚

2024年が始まりました。1年前はコロナ禍による、自粛生活の中で年末年始を過ごされたことと思います。引き続きさまざまな感染症や疾患には気を付けつつ、コロナ禍で得た新たな便利ツールを活用して、さらなるウェルビーイングな生活を送りましょう。特にオンラインを活用したコミュニケーションはおすすめです。私もなかなか会えない海外や地方にいる知人や両親と定期的に話せたり、また、趣味や勉強のためのオンライン講習なども、簡単に参加できるようになりました。以前もお伝えしましたが、所属しているコミュニティが3つ以上ある方は、介護状態になりにくいというエビデンスもあります。新たなコミュニケーションツールとして、ぜひチャレンジしてみてください。

今回はお家で過ごすことが多くなる季節に、固くなりやすい股関節や肩関節の動きをよくするエクササイズを紹介します。この関節を動かすことで、自分の身体から関節に潤滑油が出てきますので、ぜひ毎日取り組んでください!

## エクササイズ 「お家で簡単! ロッキングエクササイズ!」

### 【動作Aの準備姿勢】

- ①肩の真下に手、股関節の真下に膝がくるように、四つん這いになります。
- ②胴体に軽く力を入れ、自分なりに安定する良い姿勢を意識します。

### 【動作A】

- ①息を吸いながらお尻を踵につけるように、身体を引きします。
- ②息を吐きながら、元の姿勢に戻ります。これを10~20回行います。

【準備】



### 【動作Bの準備姿勢】 \少しチャレンジ! /

- ①動作Aの準備姿勢から、足を横に伸ばし、つま先を前に向けます。
- ②胴体に軽く力を入れ、自分なりに安定する良い姿勢を意識します。

### 【動作B】

- ①息を吸いながらお尻を踵につけるように、身体を引きします。その際に足の付け根からつま先が天井を向くように、足を回します。
- ②息を吐きながら、元の姿勢に戻ります。これを10~20回行います。反対の足も同様に行います。

【準備】



### ポイント

- ・呼吸を楽に続けましょう。
- ・首から胴体はできるだけ動かさないようにしましょう。

### 「ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩」新規開業のお知らせ

充実した最新のトレーニングマシンや2面あるスタジオで行うホットヨガ・ジェクサーオリジナルプログラムなど、豊富なプログラムをご用意しています。運動後のリラクゼーション施設としてスパ・サウナも完備。

「ジェクサー」であなたの健康的な毎日をサポートします。



マーケティング本部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第57号 2024(令和6)年1月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 木村法雄

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第58号は、  
5月初旬に発行予定です。