

JR東日本株式のご案内

引き続き、株主として当社のご支援をよろしくお願い致します

JR東日本の株主になると…

- ・株主総会で議決権の行使や、配当金の受け取りができます。
- ・以下の株主優待が年に1回、所有株式数に応じて発行されます。

JR東日本の株主優待（毎年3月31日時点での所有株式数に応じて発行）

株主優待割引券（所有株式数に応じて発行。300株所有の場合1枚）

当社営業路線内の片道運賃・料金割引券で、**1枚で4割引！**
「えきねっと」や指定席券売機でも利用できます。

株主サービス券（300株以上所有で一律1セット）

鉄道博物館入館割引券やベックスコーヒーショップ割引券、コラボ株主優待など、さまざまな優待メニューを利用できます。

人間ドック割引券（3,000株以上所有で1枚）

JR東京総合病院で、人間ドックを基本料金の20%割引で受診できます。



第38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38期中間報告書（JR EAST REPORT）を発行し、当社ウェブサイトに掲載しました。

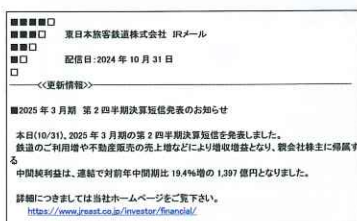
上半期のJR東日本グループの主なトピックスや、JR東日本野球部などのスポーツチーム、株主さま向けイベントについても取り上げています。

スマートフォンからでも読みやすい形式にしています。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・決算情報のお知らせや、当社を取り上げたテレビ番組の情報などを配信する、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、ぜひご登録ください。

▶ <https://rims.tr.mufig.jp/?sn=9020>



*「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。



血圧について

JR東京総合病院 宮入剛 院長



血圧が高くても元気に生活できる人はたくさんいます。しかし、高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞、血管疾患、腎疾患などにつながる重大な疾病です。今回は、血圧について取り上げます。

高血圧とは

血圧は、心臓が収縮した際の「収縮期血圧」と、心臓が拡張した際の「拡張期血圧」から成り立ちます。高血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上になる状態です。高血圧の原因には、遺伝的素因や肥満、塩分の過剰摂取、糖尿病などが挙げられます。食事の改善、運動、減塩など、生活習慣を見直しても高血圧が改善しない場合は、薬物治療となります。

■血圧サージ

普段は血圧が正常範囲であるにもかかわらず急激に血圧が上昇する状態は、「血圧サージ」と呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高いといわれています。「血圧サージ」の原因には、朝起きた時の交感神経が優位の状態（モーニングサージ）、トイレでのいきみ（便秘ぎみの人は注意）、たばこやアルコールなどが挙げられます。

■白衣高血圧

一般的に午前中は血圧が高くなるので、起床してから約30分後に安静にして測定するのが良いといわれています。病院で診察を受ける際に血圧が上がることを「白衣高血圧」と呼びます。一時的なものとされていますが、緊張しやすい人は日中に血圧が高い状態が長時間続くことも考えられ、注意が必要です。

血圧と性格

性格や行動様式も、血圧に関係するといわれています。active(活動的)、aggressive(攻撃的)、ambitious(野心的)、angry(怒りっぽい)というような特徴を持つ「A型気質」の人は、交感神経が優位なため、血圧が上がりやすい傾向にあります。特にすぐにかっとなる人は「血圧サージ」が原因で動脈硬化を引き起こしやすいため、ストレスを減らす努力が必要です。

血圧と運動

ウォーキングやランニングなどの有酸素運動は、血管の細胞を刺激して動脈硬化を予防する効果があります。一方、重量挙げやベンチプレスのようないきみを伴う運動は瞬間的に血圧が上昇するため、注意が必要です。また、プランク（体幹トレーニング）やウォールシット（空気いす）といったアイソメトリック・エクササイズ（等尺性収縮運動）は血圧を下げる効果があると報告されています。

血圧と気温

寒さは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。気温が急激に下がった日に大動脈解離の患者さまが発生しやすいことは、多くの心臓血管外科医が経験します。

また、寒暖差にも注意が必要です。暖かい場所から浴室やトイレなど気温の低い場所に移動したとき、血圧が短時間で急激に変動することにより心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。日本で1年間に「ヒートショック」で死亡する人は、交通事故で死亡する人の2倍にものぼるといわれています。



出発健康!

第45回

監修 JR東日本スポーツ(株)



2025年が始まりました。新年、新しい年と言えば、新しい目標です。人から言われなくても、正解は意外と自分でわかっているものです。新年こそ、客観的に自身をみつめ、素直な気持ちで具体的な行動目標を立ててみましょう。きっと、少し新しい自分に出会えるはずです。

今回は、自宅で椅子に座った状態で行うことができ、スポーツや美容にも効果的なエクササイズを紹介します。身体の幹となる脊柱の柔軟性を高め、左右差を整える効果もあります。

エクササイズ 新年は背骨の調子から整えましょう ウェストターンエクササイズ!

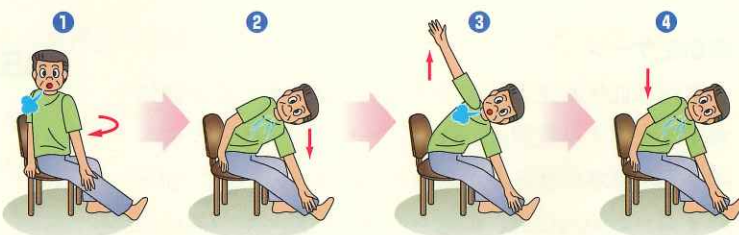
【準備姿勢】

姿勢良く椅子に浅く座り、足を腰幅に開きます。そのまま右足を前に伸ばして、つま先を上に向けます。



【動作】

- ①息を吐きながら、左手も右膝の外側につけ、上半身の姿勢を崩さずにみぞおちから右に身体をひねります。
- ②息を吸いながら、上半身を右にひねったまま、身体を前に倒します。
- ③息を吐きながら、上半身の姿勢を維持したまま、右手を天井方向に上げていきます。
- ④息を吸いながら、②の体勢に戻します。



反対側も同様に行います。

左右交互に5回ずつを1セットとして、1日2~4セットを目安に行いましょう。



ポイント 常に上半身はまっすぐな背骨を意識しましょう。

JEXER入会特典

ジェクサー・フィットネスクラブ/ジェクサー・フィットネス&スパに、入会金+2カ月分の月会費(初月・翌月)無料で入会いただけます。

利用方法

- ①ご入会希望の店舗のホームページにアクセス!
 - ②「WEB入会」ページより会員登録を進めてください。
 - ③「キャンペーン選択」にて「特典コード」を入力し、割引が反映されていることをご確認の上、登録にお進みください。
- 特典コード: OB2411



ジェクサー・
フィットネスクラブ
ホームページ

- ・期間内の休会も可能ですが、休会された月分、在籍条件は延長となります。
- ・有効期限は、2025年3月末までです。
- ・過去3カ月以内に当社運営施設をご退会された方は、特典の適用ができません。
- ・その他特典との併用はできません。

<入会特典のご利用に関するお問い合わせ>

【ジェクサーコンタクトセンター】

☎ 0570-00-3535

受付時間: 平日 10~21時 土日祝 10~18時

ご利用上の注意

- ・3カ月以上の在籍が特典の適用条件となります。期間内でのご退会の場合、初期費用の割引分のお支払いが必要となります。

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60号 2025(令和7)年1月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 齋藤 俊樹

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61号は、
5月初旬に発行予定です。