

JR東日本株式のご案内

第38回定時株主総会

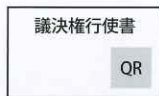
毎年6月には当社の定時株主総会が開催されます。株主総会は経営者や配当などを決める大切な場であり、株主が持つ議決権はそのための大切な権利です。株主の皆さまはぜひ議決権のご行使をお願いいたします。

議決権の行使には、以下3ついずれかのアクションが必要です。

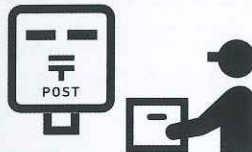
また、①インターネットによる行使をしていただくと、抽選で「JRE POINT」が当たるキャンペーンに自動エントリーされます。

1 インターネットによる行使

*議決権行使書のQRコードを読み取ることで、簡単に行使ができます。



2 議決権行使書の郵送



3 株主総会への出席



*議決権行使書および株主総会招集通知は、5月下旬以降に株主の皆さまへ発送予定です。

各議案や議決権行使等のご案内動画を公開します

株主総会の各議案や議決権行使等について、喜勢社長がご案内する動画を公開します。5月下旬以降、株主総会招集通知がお手元に届く頃には当社ホームページで公開されている予定です。ぜひご覧ください。

公開ページはこちら



前回の株主総会での
各議案・議決権行使等のご案内動画

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行使や、配当金を受け取ることができます。また、ご所有の株式数に応じて以下の株主優待が年に1回、お手元に届きます。

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 (当社営業路線内の片道運賃・料金割引券)

- ① 1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 2年以上の長期保有で追加で1枚発行！



株主サービス券 (JR東日本グループ施設などで利用可能)

- ① 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など、さまざまなメニューがご利用可能！2025年は3つの新メニューも！
- ② 3,000株以上ご所有の方には「人間ドック割引券」も発行！



お手持ちの
スマートフォンで
簡単に利用いた
できます

*「QRコード」はQR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。

出発健康!

第46回

監修 JR東日本スポーツ(株)



新年度を迎え、生活や仕事などで新たなチャレンジやスタートをきった方も多いのではないのでしょうか? プレッシャーや不安、生活様式の変化に伴って、カラダと心はストレスを感じ、体調不良を招く原因となります。適度なストレスは脳の活性化に役立ちますが、過剰なストレスは自律神経のバランスを崩すだけでなく、過食や拒食、睡眠の質を低下させ「疲れが取れない」「気分が落ち込む、イライラする」「頭痛がする」などの諸症状を招きます。

そんなときはカラダを動かし、リフレッシュすることがおすすめです。ストレスや緊張状態が続くと、血行不良を招き、肩こりや腰痛の原因にもつながります。血行を促進することは、心身の健康増進にとっても有効な手段です。今回紹介する「ばんざいストレッチ」は、どこでも気軽にできる血管ケア(血行促進)体操です。トイレの鏡の前や仕事の合間、休憩時間などにぜひ取り入れてみてください。

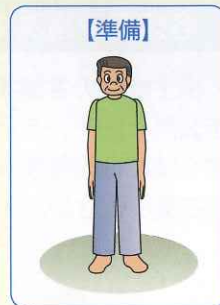
エクササイズ どこでも簡単血管ケア! 笑顔でばんざいストレッチ

【準備姿勢】

足を腰幅に開き、立ちます。背筋を伸ばして姿勢を正します。

*腹筋・背筋に力を入れましょう。

【準備】



【動作】

- ①両手を天井へ伸ばします。指先は「パー」に開きましょう。おへそを中心にカラダを上下に引っ張るイメージで。カラダの血管も伸びていきます。
- ②指先を「グー」「パー」と、ゆっくり5~8回程度くり返し動かします。
*声が出せる環境の場合は、同時に「グー」「パー」と声を出していきましょう。体幹に力が入り、姿勢が安定します。
- ③ゆっくり両手を下ろします。指先も緩めていきましょう。
- ④両手を確認します。*血行が促進され、手のひら・指先が赤くなります(個人差あり)。

1日5~8回、2~3セットを目安に行いましょう。



ポイント

- ・笑顔で行いましょう。笑顔はストレス耐性を高める効果が期待できます。「笑う門には福来る」。笑っていると、「福」がやって来ますよ!



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61号 2025(令和7)年5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62号は、
11月初旬に発行予定です。