

# JR東日本株式のご案内

## 株主総会招集通知やJR東日本グループレポート（統合報告書） に使用する写真を募集！

### ●募集する写真のテーマ

- ・JR東日本グループの「2025年度と言えぱ！」という象徴的な写真（新規開業した施設、新商品・サービス、イベントの様子など）
- ・生き活きと働く社員の写真
- ・当社グループの歴史を象徴する写真

応募フォーム



### ●募集期限

2026年4月3日（金）18時00分

### ●応募方法

①右のQRコードまたは以下のURLから必要な情報を入力し、送信してください。

【応募フォーム】<https://forms.office.com/r/PtNuimyXA1>

②送信完了後に届くメールに記載された写真投稿用URLから、写真をアップロードしてください。何度でもご応募いただけます。

### ●注意事項

- ・国内外問わず、JR東日本グループ以外が所有する車両または施設などの写真はご応募いただけません。
- ・スマートフォンで撮影した写真でも応募可能ですが、できる限り高解像度の画像（jpeg）を投稿してください。
- ・応募いただいた写真は、明るさ、色、画像サイズなどを編集する場合があります。
- ・実際に応募いただいた写真を使用する際は、応募者へご連絡します。
- ・応募の際、著作権などに関する承諾が必要になります（応募フォームにて）。

### 使用例

応募写真は以下のような株主総会やIR関連資料に使用させていただきます。



株主総会招集通知



株主総会事業報告動画



グループレポート（統合報告書）



決算説明会資料

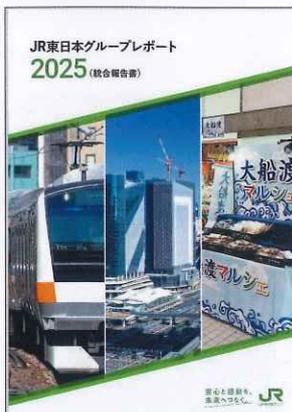
### 前回の株主総会招集通知



株主総会（毎年6月）の開催にあたり、株主約30万人にお届けする書類です

※「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です

### グループレポート（統合報告書）



企業の短期的な業績だけでなく、中長期的な企業価値の創出に向けた戦略や取組みを、投資家などのステークホルダーに発信する資料です。毎年発行しています

### お問い合わせ先

総務・法務戦略部 法務ユニット（法務戦略）  
01P6100@jreast.co.jp



# 知っていますか？ 喫煙習慣は病気です

—あなたにもできる禁煙と受動喫煙防止—



JR仙台病院 石岡千加史 院長

喫煙が呼吸器疾患、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病やがん（悪性腫瘍）の重要な原因の一つであることはご存じですか。喫煙による健康障害は、喫煙者個人だけの問題ではありません。家族、職場や国民にとっての損失となることを理解しましょう。

## 日本人の喫煙率

国民健康・栄養調査によると、2022年の日本人の喫煙率は14.8%（男性24.8%、女性6.2%）で、年々減少傾向です。しかし、女性では減少率が鈍ってきています。また、喫煙率が高い上位5府県は、男性が福島、青森、秋田、岩手、栃木、女性は北海道、福島、青森、茨城、大阪府で、多くはJR東日本の職場所在地と社員の居住地と重なります。

## 喫煙が原因となる病気（表）

喫煙関連疾患には、さまざまながん（悪性腫瘍）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）をはじめとする呼吸器疾患、狭心症・心筋梗塞、脳卒中（脳梗塞・脳出血）などの心血管系疾患、2型糖尿病などの代謝性疾患や歯周病のほか、骨粗鬆症、うつ病、認知症、早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの妊娠合併症の原因にもなっています。

表 喫煙が原因となる病気

喫煙関連疾患
①がん（肺がん、咽頭がん、口頭がん、食道がん、胃がん、膵がんなど）
②心血管疾患（虚血性心疾患、脳卒中、末梢血管疾患など）
③呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患COPD、気管支喘息など）
（以上は喫煙関連三大疾患）
④消化器疾患（潰瘍など）
⑤生殖系系の異常（不妊症、低体重出生、乳幼児突然死症候群など）
⑥中枢神経系の異常（アルツハイマー病、認知症、うつ病など）
⑦老化促進
⑧その他

## 喫煙習慣は病気

喫煙習慣はニコチン依存症として知られ、薬物依存症すなわち病気の一つです。身体的依存と心理的依存の二つの側面があります。ニコチンはヘロインやコカインと同程度の身体的依存性を持つとされ、禁煙が難しい理由の一つです。喫煙は特定の状況（食後、仕事の合間など）と結びつき、習慣的な心理的依存を形成します。喫煙者が信じるリラクゼーション効果やストレス対策は錯覚であり、実際にはニコチン切れによる不快感を解消しているだけなのです。喫煙習慣は仕事の効率性を下げます。業務の遅延、集中力の低下、チームワークの阻害、欠勤率の増加など、職場では健康以外の面で問題がでることも少なくありません。

## 受動喫煙の問題

他人のたばこの煙により健康被害を受ける深刻な公衆衛生問題です。短時間でも、頭痛・頻脈・血圧上昇などが起こり、長期的には肺がん・心筋梗塞・脳卒中などのリスクが上昇します。喫煙者の衣服や髪、家具などに付着した有害物

質による間接的な健康被害もあります。2020年の健康増進法の改正により、病院・学校・飲食店などの屋内は原則禁煙となりましたが、ベランダや歩道沿いの喫煙所からの煙による住民間のトラブルが増加しています。受動喫煙の防止は「マナー」ではなく「人権・健康の問題」です。

## 「新型タバコは安全」の誤解

「新型タバコ（加熱式タバコや電子タバコ）は安全」という認識は大きな誤解です。発がん性物質を含む有害物質がエアロゾル（霧状の粒子）中に検出されています。紙巻きタバコと同程度のニコチン摂取により、依存性は変わらないとされています。受動喫煙のリスクも存在します。日本呼吸器学会やWHOも、紙巻きタバコと同様に規制すべきと提言しており、「安全」や「健康的」というイメージは科学的根拠に乏しいと警鐘を鳴らしています。

## 禁煙の方法

禁煙には計画的なアプローチが必要です。行動療法として禁煙の準備、禁煙の実行、環境整備などが有効とされます。医師と相談し、禁煙補助薬（ニコチンパッチやガム）や処方薬（バレニクリンなど）を活用する方法もあります。厚生労働省の「禁煙支援マニュアル」では、行動療法の実践例や指導法が詳しく紹介されています。禁煙がうまくできない喫煙者は医療機関の禁煙外来を受診してください。また、禁煙の啓発や具体的な禁煙の方法については、日本医師会の「禁煙は愛」、日本呼吸器学会の「禁煙のすすめ」や、日本禁煙学会の「受動喫煙にお困りなら：受動喫煙防止対策」が参考になります（下記を参照）。

禁煙と受動喫煙対策の重要性は理解できましたか？ 家族や友達といっしょに確認してください。禁煙と受動喫煙防止は、あなたと家族の健康、そしてJR東日本の健康経営、さらにはわが国の社会保障制度への貢献につながります。対策の第一歩は、喫煙の健康被害に関する正しい情報を持つことです。

参考：  
厚生労働省「禁煙支援マニュアル」  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/index.html>  
日本医師会「禁煙は愛」  
<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>  
日本呼吸器学会「禁煙のすすめ」  
<https://www.jrs.or.jp/citizen/nosmoking/>  
日本禁煙学会「受動喫煙にお困りなら：受動喫煙防止対策」  
[http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content\\_id=99](http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=99)

# 出発健康!

第48回

監修 JR東日本スポーツ(株)



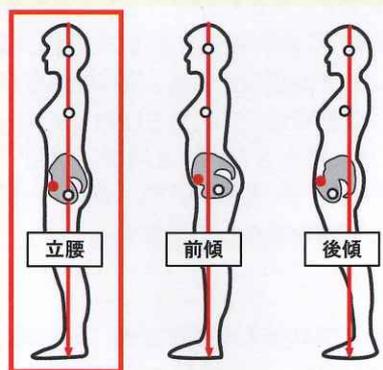
寒さが一段と厳しくなりましたね。手足が冷える、運動不足が気になる、眠りが浅いなどの身体の不調はありませんか? 今回はそんな悩みを解消する「健康ウォーキング」を紹介します。エスカレーターではなく階段を利用する、大股で早歩きを意識する、目的地まで遠回りをして歩く距離を延ばすなど、日常生活を少し見直すと身体活動量が上がり、同時に代謝も促進されるため、心身の健康効果が高まります。

## 「今日から実践! 健康ウォーキング」のポイント

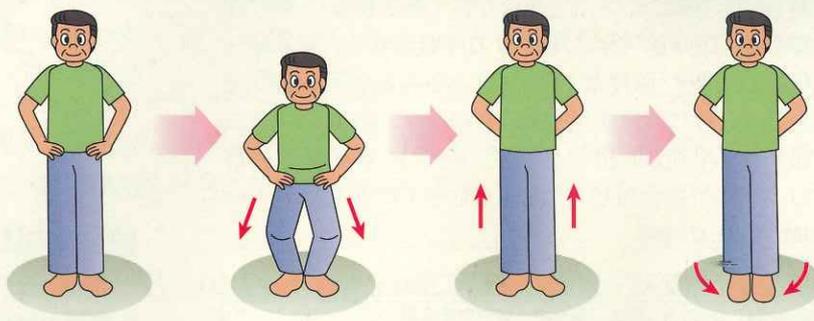
### 【Point 1】正しい姿勢

骨盤を真っすぐにした(前傾でも、後傾でもない)姿勢

※立った状態で真横から見たときに、耳・肩・股関節・膝・くるぶしが一直線



姿勢の作り方



①両足のかかとを合わせてつま先を外側に開きます

②つま先の方向に膝を曲げます

③曲げた足を伸ばしていきます  
※お尻・内もも・おなかを引き締めながら行いましょう

④③で引き締めたお尻・内もも・おなかの力を抜かずに、つま先を正面に戻します

### 【Point 2】歩幅

歩幅は、身長から計算した目安の数値を基本にします。歩幅が小さすぎると活動量が減ってしまい、歩幅が大きすぎると動きに無理が生じて、痛みなどを起こしてしまいます。自分にとって最適な歩幅を見つけましょう。

身長 (cm) - 100cm = 一般的な歩幅 (cm)  
(速く歩くときはプラス10cm程度が目安)

### 【Point 3】腕振り

腕は軽く肘を曲げ、歩くリズムに合わせて振りましょう。振る大きさは歩幅に自然に合うので、無理して大きく振る必要はありません。

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。

JROBUがし 第63号 2026(令和8)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JROBUがし第64号は、  
5月初旬に発行予定です。