

JR東日本株式のご案内

第39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。

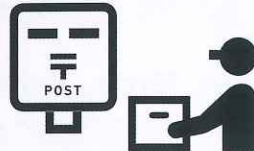
議決権の行使には、以下3ついずれかのアクションが必要です。

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、喜勢社長による案内動画を公開します。5月下旬以降、株主総会招集通知の発送に合わせて当社ホームページにて公開予定です。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NewDays常時5%割引、JEXERの500円利用券など、さまざまなメニューがご利用可能!
- ② 2,000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だけます

*「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

*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49回

監修 JR東日本スポーツ(株)



皆さんは腰痛の症状はありますか? 「なんだかいつも腰が重い」「違和感がある」など、腰痛に悩まされている方におすすめのストレッチを紹介します。気軽にできるので、ぜひ試してみてください。

簡単、腰痛改善ストレッチ

まずは
セルフチェックを
してみましょう

- ① いすに浅めに腰かけ、片足を伸ばします
- ② 息を吐きながら上体を前に倒します
- ③ 手を伸ばして 指先がつま先から15cm以上離れている →もう少し
指先がつま先から15cm未満~届かない →平均
指先がつま先につく or つま先より先に行く →良い

※いすは動かないように固定しましょう

※反動をつけずに行いましょう

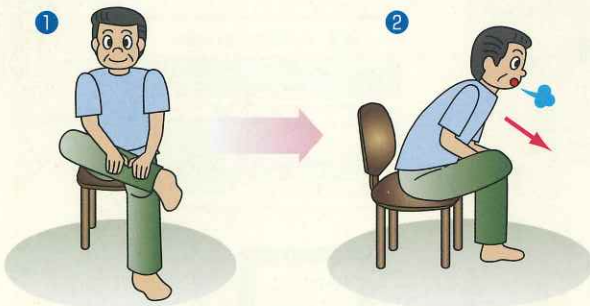
改善ストレッチ①

【お尻のストレッチ】

- ① いすに腰かけて片足をももの上に置き、背筋を伸ばします
- ② 息を吐きながらお尻に伸びを感じるところまで上体を傾けましょう。
もも裏と隣接するお尻の筋肉を伸ばすことで、腰への負担を和らげることができます

ポイント

背中が丸くならないように、姿勢を保ちましょう



改善ストレッチ②

【もも裏・ふくらはぎのストレッチ】

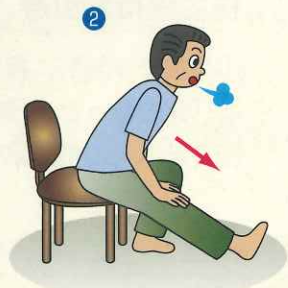
- ① いすに浅めに腰かけて片足を前に伸ばします。つま先は上に向けましょう
- ② 背筋を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと上体を倒していきます
- ③ もも裏やふくらはぎが気持ち良く伸びていると感じられるところで姿勢を保ちます。長時間の座り姿勢はもも裏が固まり、腰への負担が増えます

※姿勢を5~10秒程度保ちましょう

※2~3回程度繰り返し行くと、徐々に筋肉が伸びていきます

ポイント

目線が下がらないように頭の位置を保ち、遠くを見ましょう



日頃のケアが腰痛の軽減につながります。オフィスや自宅でも簡単にできますので実践してみてください。

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64号 2026(令和8)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65号は、
11月初旬に発行予定です。