

SANSHIN GROUP

Monthly Report on the CSR

Oct. 2018



INDEX

1. TOP MESSAGE
2. グループ社員による今月のつぶやき
3. CSR Report (品質)
4. CSR Report (環境)
5. CSR Report (地域貢献とワーク・ライフ・バランス)
6. サンシングループの経営理念とCSR
7. 経営戦略体系と管理会計のかかわり
8. サンシングループの社会的責任
9. サンシングループの企業行動基準
10. サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ
11. 未来形から問題を解決するソウレンホウ

TOP MESSAGE

夏なのだから暑い。至極当然のことであるが、今年（2018年）の夏は“記録的”“殺人的”といった表現が賑わいをみせる程の暑さであった。原因は赤道付近の海水温が高くなったことにより太平洋高気圧とチベット高気圧が例年より北に勢力を拡大したことによる「ダブル高気圧」とされる。今年台風も半端ない。気象庁が目安として示す台風の強さや大きさも“猛烈”“超大型”なものが目立ち、異例の進路をとるものさえ発生した。今後このような異常は常態化（異常とされてきたことがあたりまえになる）に向かうとみられ、ますます身の安全を守ることへの行動・備えが求められる。また、異常が普通となることでさまざまな分野における基準の見直しも急務となるだろう。

SANSHIN DENKI COO・CFO
SHIN KOWA/CSI COO
加来 孝

グループ社員による今月のつぶやき

SANSHINEast

資源循環ネットワークの調査によると、IoT、AI、ロボットなど先進技術が環境問題解決に役立つと期待している人の割合は55%でした。しかし導入済みとの回答は5.6%、導入計画がある割合も7.8%に留まっています。逆に導入予定なしが43.0%となっており、期待ほど導入が検討されていないのが現状です。費用や技術の制約を理由に挙げる回答が多く、まずは先進技術の認知が大きな課題と感じました。(Y.Y.)

SANSHINCentre

武田薬品がデング熱ワクチンを発売する記事を読みました。2017年より、米国で第3相臨床試験を進めており、2018年度中に結果が得られる予定。実際、日本でデング熱に感染した方もおられます。早期回復に繋がる薬になることを期待します。(M.M.)

CSI

電子たばこを使用する人が増えました。液体の物を加熱し水蒸気にて摂取する物の様です。スイカやメロン、コーヒー等フレーバーもいろいろあります。通常のたばこと同様に喫煙所での使用となるのですが、たばこの5倍ほど煙の量があり、隣にいとスイカの甘いにおいも感じます。吸わない人には不快になるので、自分も気を付けようと改めて思いました。(K.S.)

SC2

酷暑の後の爽やかな秋の日、ホッとしている人も多いと思います。同時に風邪をひきやすい時期でもあります。体はまだ夏仕様で開いたままなので、秋の冷気が入り込みやすいのです。また、秋は五行でいうと金の季節で肺・大腸系の不調が出やすくなりますので、気を付けてお過ごしください。(M.I.)

SANSHINWest

10月も入り朝晩、寒くなりました。どうしても暖房機器に頼ってしまいがちですが、窓の断熱性の向上を図ってみては如何でしょうか。窓ガラスはそのものが冷たく部屋温度を下げてしまいます。断熱シートと隙間テープを窓ガラスに貼ると効果があるそうです。(K.M.)

SHINKOWA

フィリピン・セブ島にもセブンイレブンがあります。日本と同じような店内で飲料冷蔵庫や雑貨棚軽食コーナーにはサンドイッチ、フィリピン風お弁当があり、サンドイッチを昼食で食べています。日本のサンドイッチと比較すると、パンは固め耳があります、具は少な目で味はイマイチです。おにぎりは置いていません。日本の美味しいサンドイッチが恋しくなります。(M.N.)

SANSHIN HongKong

先日ドラゴンボートの大会が私の近所で開催されました。最近香港の人達が変わった事は、自分達の飲み物のペットボトルやその他食べ物等を自宅へ持ち帰る人達も見かけるようになった点です。(P.A.)

SFS

水道水を直接飲まなくなって久しい気がします。ウォーターサーバーのある風景も見慣れて来ましたね。最近、従来の浄水器では濾過できなかった放射性物質も濾過できる「逆浸透膜(RO膜)」方式の家庭用ウォーターサーバーが登場しました。しかし業者さん曰く、RO水のことを知っている人はほとんどいないそうです。原発事故直後は結構知られていたはずなのですが...忘れやすい日本人。これではいつまでも原発がなくならないわけですね。(M.I.)

CSR Report (品質)

今月のTOPICS

「認められたい」から出発するとうまくいかない

多くの人に「あなたの望みは何ですか？」と尋ねると、半数以上が「人に認められたい」と回答します。しかし「認められたい」という願望を出発点にした行動は概して認められません。

■「認められたい」から出発するとうまくいかない

多くの成功者のチャレンジは当初は認められるどころか、周囲の猛反対を受けています。例えば、コンビニで初めておにぎりを売り出す時も、銀行を始める時も猛烈な反対を受けたそうです。それが今ではどちらも業界のスタンダード、消費者からも当たり前のもので認められています。他人の顔色を気にして「反対されたからやめておこう」では、認められるようにはなりません。

■うまくいくには「過去」を振り返るしかない

自分の望んだ未来が実現するどうかは、自分の過去の強度次第です。どんな仕事でも「自分はなぜここまで頑張るのだろう」という疑問が湧いてきます。その時、その理由を求める先は自分の過去になります。「お金を稼ぐため」では実は働く理由にはなりません。なぜならお金を稼ぐだけなら、別に他の仕事でもできてしまうからです。私たちに必要なのは「なぜこの仕事なのか？」という自分だけの理由です。人は様々な体験を通して「なぜここまでするのか？」と自分に問いかける度に、「子供の頃から好きだったから」と信念を強化してきました。その甲斐もあって、途中で諦めることなく今では相手に感謝され、自分でも納得のいく形で仕事ができるようになりました。子供の頃から興味を持っていたことくらい誰にだってあります。それ自体は些細なことに過ぎません。大切なのは、その些細なことを自分で理由にできるかどうかです。事実関係を変えなくともそれを理由にし続けることで、過去は強い動機として書き換えることができます。

「人に認められたいなんて考えるな」とは言いません。褒められれば誰だって嬉しいに決まっています。しかし認められるために、何かをしようとするのは筋違いです。そこに焦点を当ててしまうと、周囲に認められることしかできなくなり、かえって満たされなくなってしまう。人間の心はもっと複雑で、多層的です。その奥底には他人との関係性ではなく、自分だけで成立している核となるような信念があります。ぜひ、それを見つけてあげてください。

サンシングループの品質方針

サンシングループは、品質マネジメント・システムの効率的な運用により、お客様の満足にかなう企業活動を行い、社会へ貢献していくために、以下の品質方針を策定しています。

1. 企業活動において、いかなる場合も品質マネジメント・システムを遵守し、お客様に信頼される品質の提供に努めて参ります。
2. 企業活動に係る法規制およびその他の要求事項に関して、コンプライアンスの遵守を通して品質の向上に努めて参ります。
3. 品質マネジメント・システムは、定期的な内部監査及びマネジメント・レビューを行い、実態業務に沿った具体的な是正と改善を図って参ります。

品質への取り組み

要因分析

<品質管理の基本である5M>
Material (材料)、Machine (製造機械)、Method (製造方法)、
Man (担当者)、Measurement (計測)

段取り

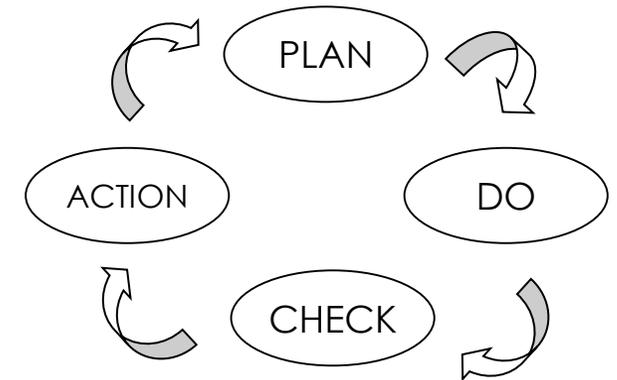
<仕事の段取り5W3H>
5W : When (いつ)、Where (どこで)、Who (だれが)、What (なにを)、Why (なぜ)
3H : How (どのように)、How much (いくら)、How many (どのくらい)

行動

<製造の基本である3現主義>
現場、現実、現物

管理

<品質管理の基本はロット管理と変更管理>



- EMS先との継続的な品質会議の実施。(1回/月)
- 定期監査の実施。(1回/1年)

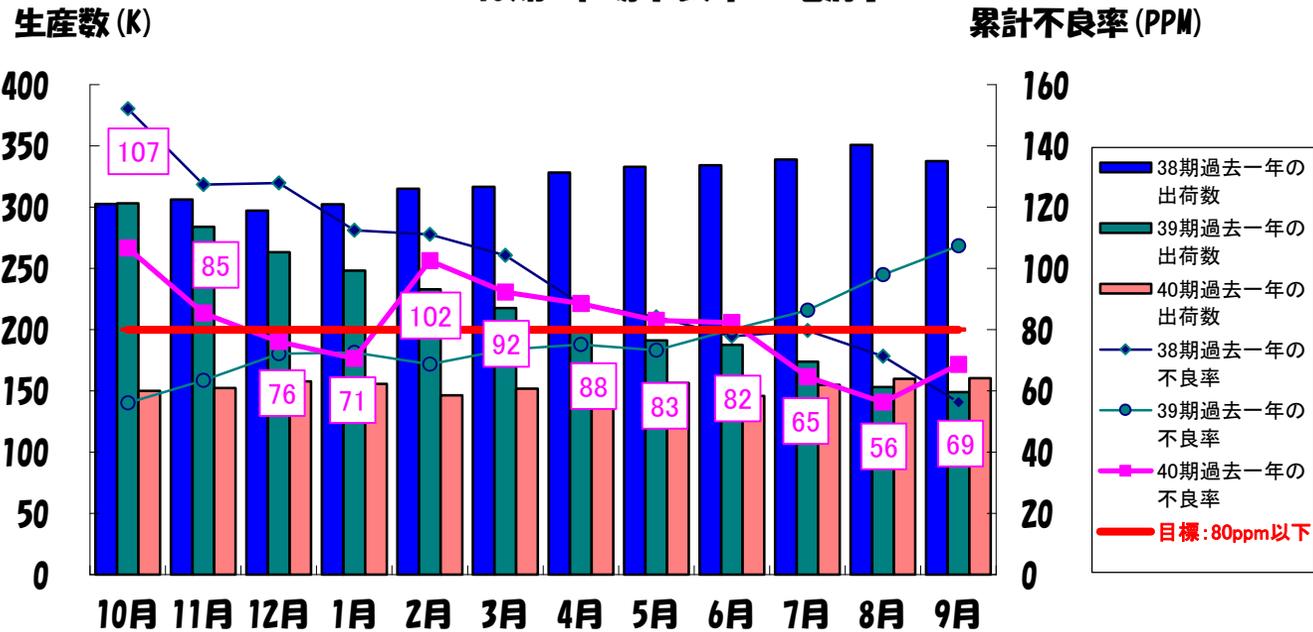
* 最も大事なのが、継続させるための「**個人の意志**」である。

品質状況

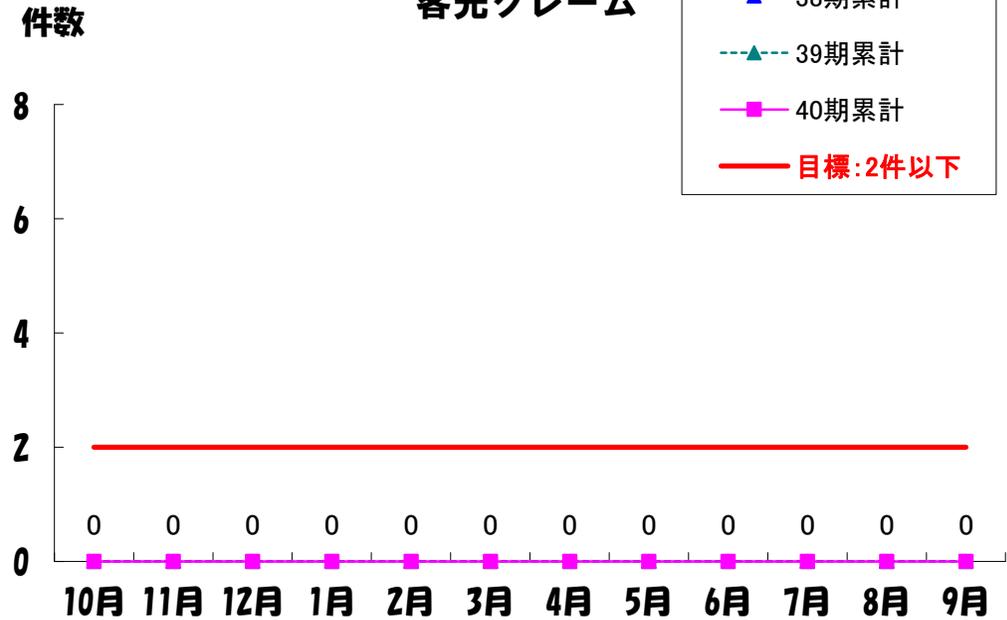
納入不良率 目標 80ppm

40期の累計不良率は、69ppm です。
 市場不良累計(過去1年分) : 11件 客先クレーム : 0件

40期 市場不良率「電源」



客先クレーム



CSR Report (環境)

今月のTOPICS

□ データの活用で快適な都市生活を実現するデンマークのスマート交通

あらゆるモノをネットワークにつなげることで、私たちの生活を大きく変えるIoT。その変化は未来の話ではなく、すでに起こり始めています。今回は、デンマークで急速に進む交通のスマート化についてお伝えします。同国では、道路や街灯、信号機といった街のインフラにセンサーやネットワーク機器を埋め込むことで、歩行者・自転車・自動車の快適な交通体験や街の活性化、ひいては快適な都市生活を実現する取り組みが進んでいます。

☑ センサーで街の生態を見える化

2009年、自転車利用を積極的に推進するコペンハーゲンで自転車交通量の可視化が始まりました。交通量カウンター（写真1）の数m前にセンサーラインが設置され、そこを通る自転車がカウントされる仕組みです。カウンターにはSIMカードが内蔵されており、データはコペンハーゲン市に自動的に送信されます。2016年末時点でコペンハーゲン市の境界と中心市街の20か所にセンサーが設置されており、2016年11月には、自転車交通量が自動車交通量を上回ったことがニュースになりました。このような街の生態を可視化する仕組みはコペンハーゲン市全体に広がっており、デジタルソリューションプロバイダのリープクラフト（Leapcraft）が提供する『CPH Sense』（写真2・3）は、大気汚染や騒音の要因となる汚染物質や渋滞の測定と分析をリアルタイムで可能にする、都市環境の可視化センシングプラットフォームです。市は最も交通量の多い基幹道路をリビングラボとし、リープクラフトの協力のもと『CPH Sense』を設置、センサーとWi-Fiを活用して都市の道路環境の指標となるデータを収集し、道路の環境汚染がいつ、どこで、どのように発生しているのかを分析するとともに、交通環境施策の評価を進めています。



1. コペンハーゲン市内の自転車交通量カウンター。「2050年までにエネルギー供給の100%を再生可能エネルギーでまかなう」という政策目標を掲げるデンマークでは、交通分野におけるエネルギー削減は重要な課題であり、自転車利用の促進や渋滞の緩和は有効な解決策となります。

今月のTOPICS

☑ Wi-Fiトラッキングで交通量を把握、渋滞を緩和するスマート信号に活用

データはこのように街中に設置したセンサーのほか、携帯電話やスマートフォン、タブレットから発信されるWi-FiやBluetoothのシグナルをトラッキングする方法でも収集されます。建設コンサルティング企業COWIが『BlipTrack』と呼ばれるスキャナーを提供するブリップシステムズ（BLIP Systems）と共同でデンマークの都市エリアに敷設する『City Sense』は、携帯端末のWi-FiやBluetoothのシグナルデータの分析をもとに交通管理を行うシステムです。COWIによると、分析結果に基づいて信号機のプログラミングを調整することで、交通渋滞を緩和できるうえ、事故渋滞の迅速な解消も可能になるといいます。『City Sense』は2014年時点ですでにコペンハーゲン近郊の7市で100か所に設置されているほか、デンマーク第2の都市オーフスなどでも自転車専用道路のスマート信号に導入され、サイクリストは信号に足止めされることなくスムーズに街を通行できるという恩恵を受けています。

☑ 課題は個人情報保護

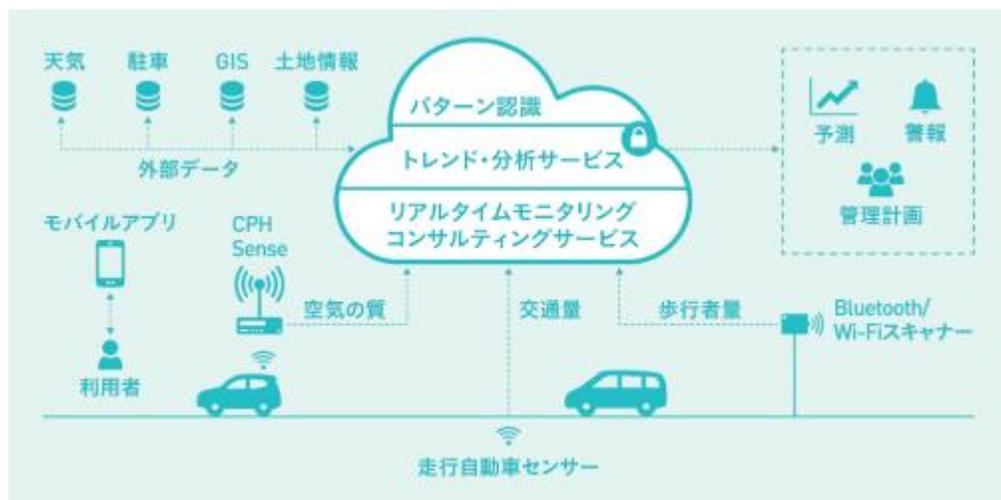
センサーやWi-Fiシグナルに加え、最近ではドローンによる空からのデータ収集も検討されています。上述のCOWIがチェコのRCEシステムズと開発を進めるソフトウェア『DataFromSky』がその一例です。2016年の実験では、65mの上空から5時間にわたって撮影が行われ、強風の中でも分析に問題ない画質の映像データが収集できました。映像データからは、道路や交差点の交通量、速度、衝突などのニアミス、混雑度、車間距離などの分析が可能で、今後の利用に大きな期待が寄せられています。



2. コペンハーゲン市内に設置されている環境センサー『CPH Sense』

今月のTOPICS

現在デンマークで進められているスマート交通では、このように多様な方法で多面的なデータが収集・分析され、街の活性化や事故回避策などへの活用が期待されていますが、課題もあります。2015年に『City Sense』は個人情報保護法に抵触するのではないかとメディアから糾弾を受け、国民は個人情報やプライバシーへの懸念を示しました。この時は『City Sense』がデータを匿名化・暗号化していること、データを保存しないこと、暗号鍵を頻繁に変更していることなどが示され、ひとまず批判は沈静化しましたが、今後活用が進むにつれてプライバシーやセキュリティへの対策はますます求められていくことは想像に難くありません。大気汚染や交通渋滞は多くの都市が抱える課題であり市民の関心も高く、また、スマートシティの動きと相まって、欧州ではEU指令により急ピッチで対策が進められています。今後、住民目線の快適な都市生活の実現が注目されていく中で、IoTがより良い街づくりに貢献できることは、まだまだたくさんありそうです。



3. 『CPH Sense』によるスマート交通の仕組み。センサーやスキャナーで収集した交通や環境のデータをさまざまな都市管理に活用する

サンシングループの環境方針

サンシングループは、環境の保全と向上に関する企業活動を重要なCSRと認識し、継続企業の責務として、将来に渡り環境の保全と向上に貢献していくために、以下の環境方針を策定しています。

1. 企業活動において、いかなる場合も環境マネジメント・マニュアルを遵守し、お客様に信頼される継続企業として、環境保全と向上に努めて参ります。
2. 「紙・ごみ・電気」の低減を定量的に徹底管理し、地球環境の汚染予防をはかって参ります。
3. 独自性のあるイノベーション活動を通して、地球環境の汚染防止をはかって参ります。
4. 「安全・安心・快適」な職場環境を追求し、すべての社員が健康的に働くことのできる環境を実現して参ります。
5. 企業活動に係る法規制およびその他の要求事項に関して、コンプライアンスの遵守を通して環境の保全と向上に努めて参ります。
6. 環境マネジメント・システムは、定期的な内部監査およびマネジメント・レビューを行い、実態業務に沿った具体的な是正と改善をはかって参ります。



活動報告

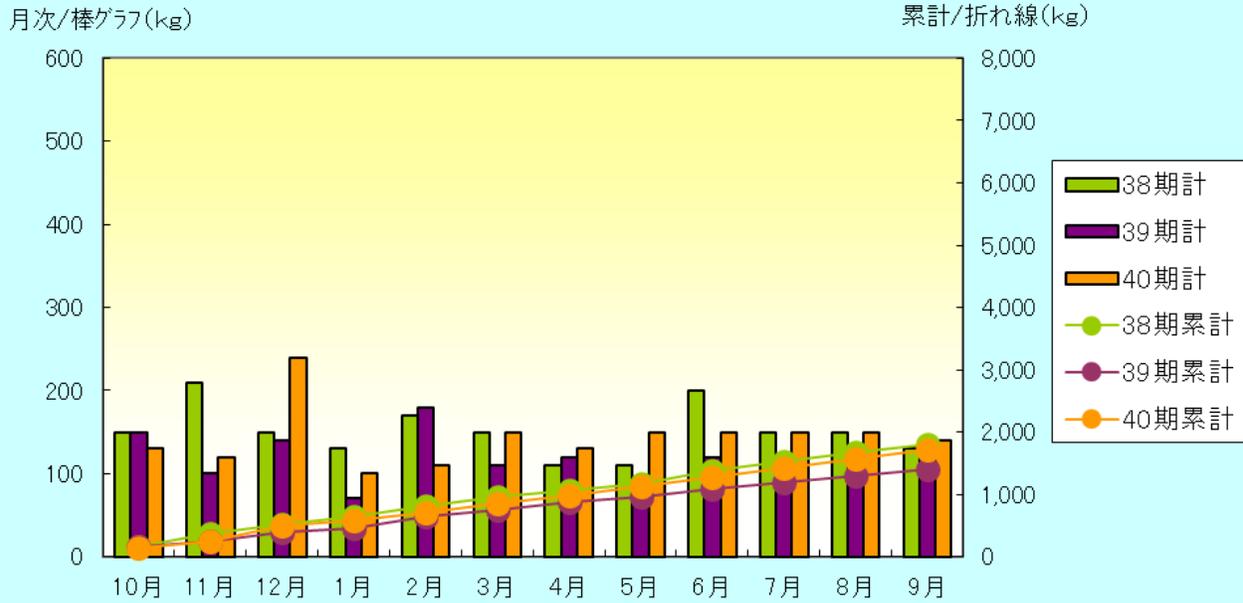
- ①環境への取り組み
- ②廃棄物排出量
- ③コピー用紙使用量
- ④電力使用量
- ⑤切手・ペットボトルキャップ回収

環境への取り組み

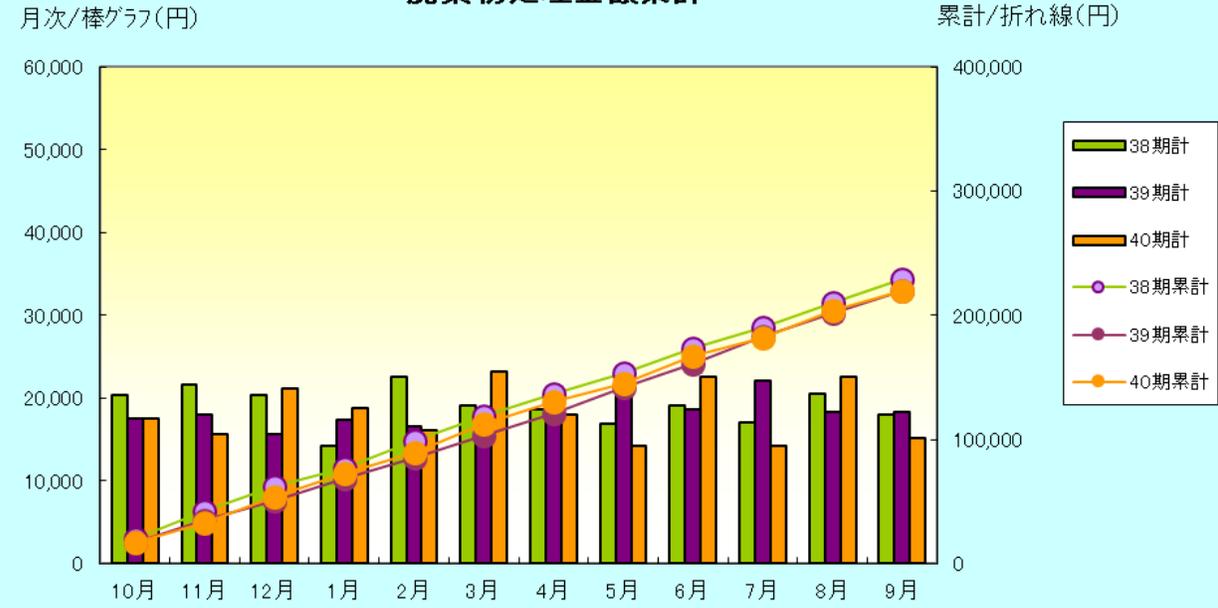
- ▶ 災害地域への義援金や植樹活動支援金の募金活動
- ▶ ソーラーシステム導入による再生エネルギーの活用（SSD headquarters & SHINTO）
- ▶ 年に一度、植林を実施（CSI）
- ▶ 省エネルギー機器の開発・販売を通じた環境への貢献
- ▶ ROHS対応部品の使用促進による環境負荷低減
- ▶ ペットボトルキャップ・使用済み切手の回収
- ▶ ウェアラブルカメラを導入し、5S活動を徹底（CSI）



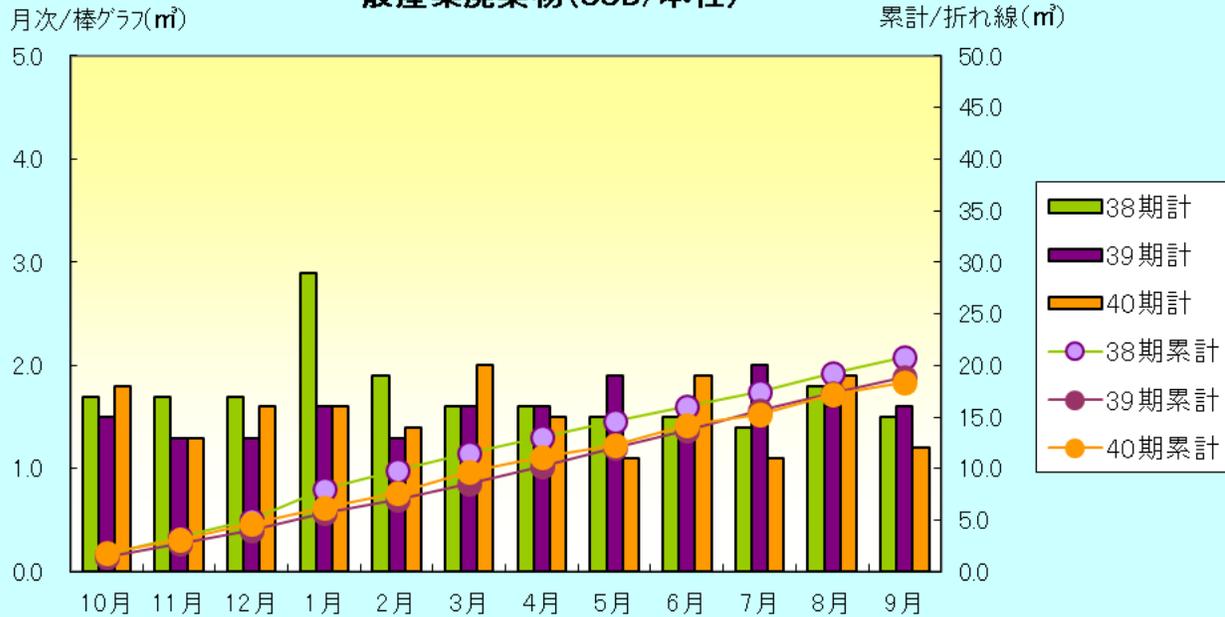
一般廃棄物(SSD/本社)



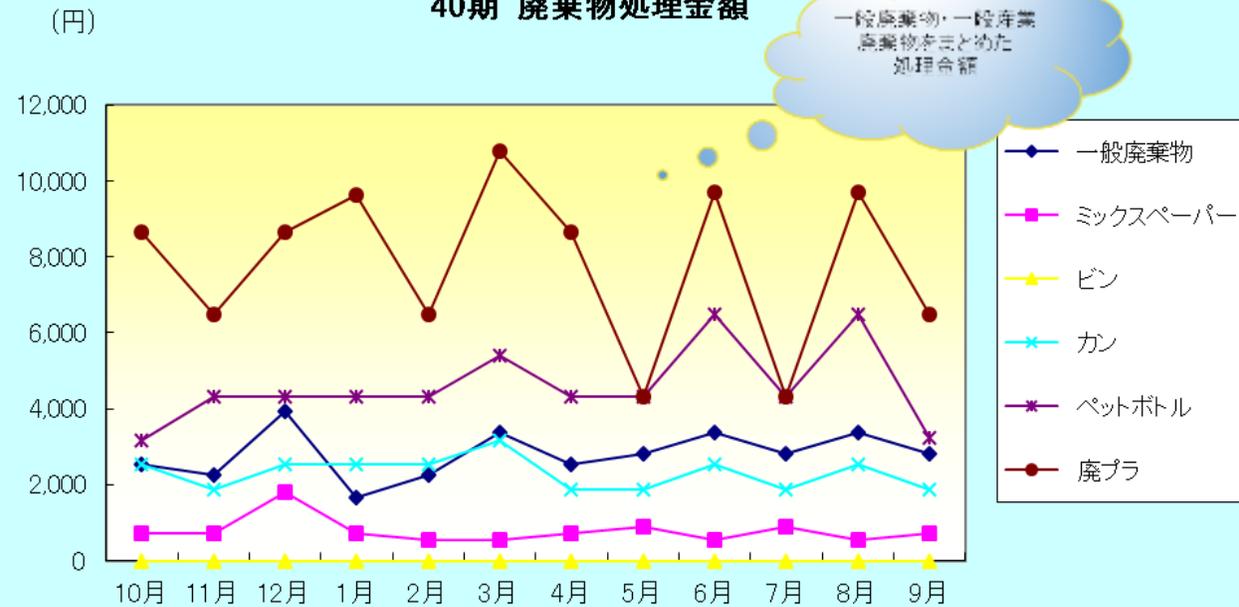
廃棄物処理金額累計



一般産業廃棄物(SSD/本社)



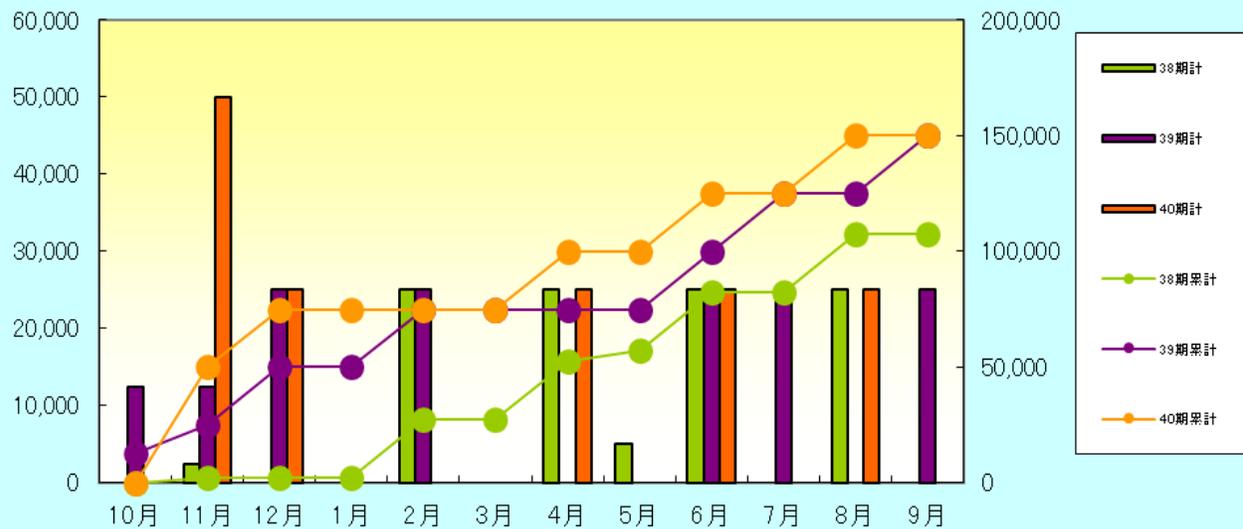
40期 廃棄物処理金額



コピー用紙購入量(SSD/本社)

月次/棒グラフ(枚)

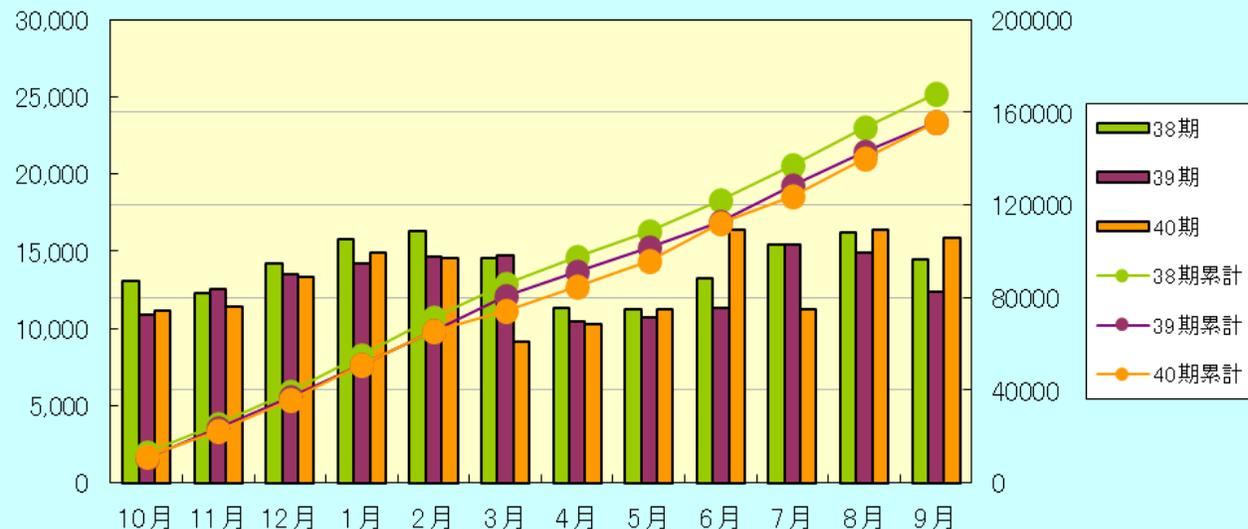
累計/折れ線(枚)



電力使用量(SSD/本社)

月次/棒グラフ(kwh)

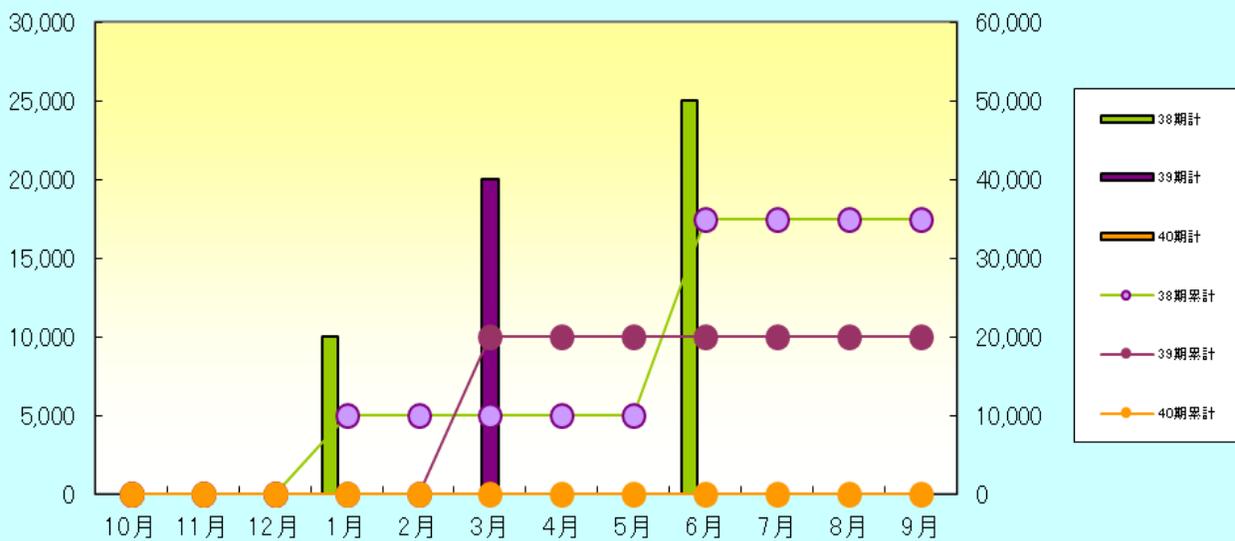
累計/棒折れ線(kwh)



コピー用紙購入量(SSD/関西営業所)

月次/棒グラフ(枚)

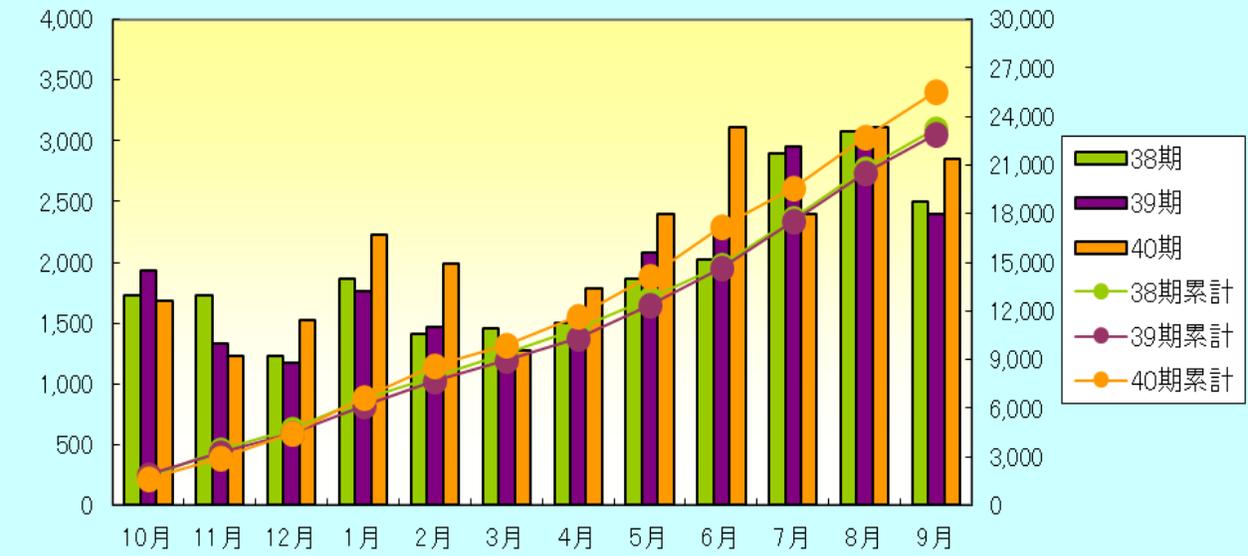
累計/折れ線(枚)



電力使用量(SSD/関西営業所)

月次/棒グラフ(kwh)

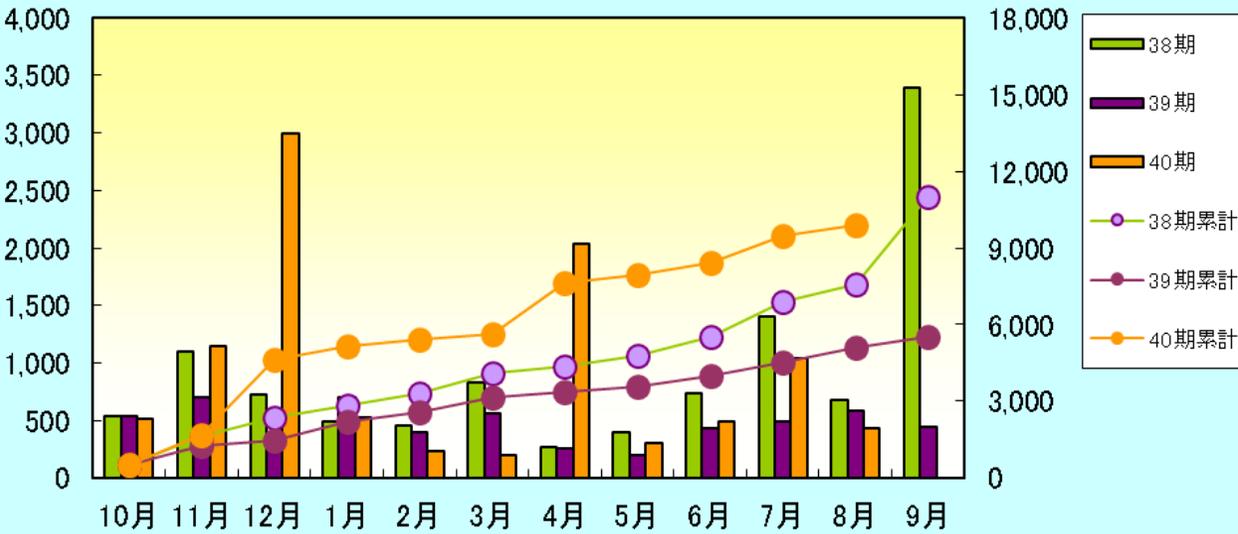
累計/折れ線(kwh)



ペットボトルのキャップ

月次/棒グラフ(個)

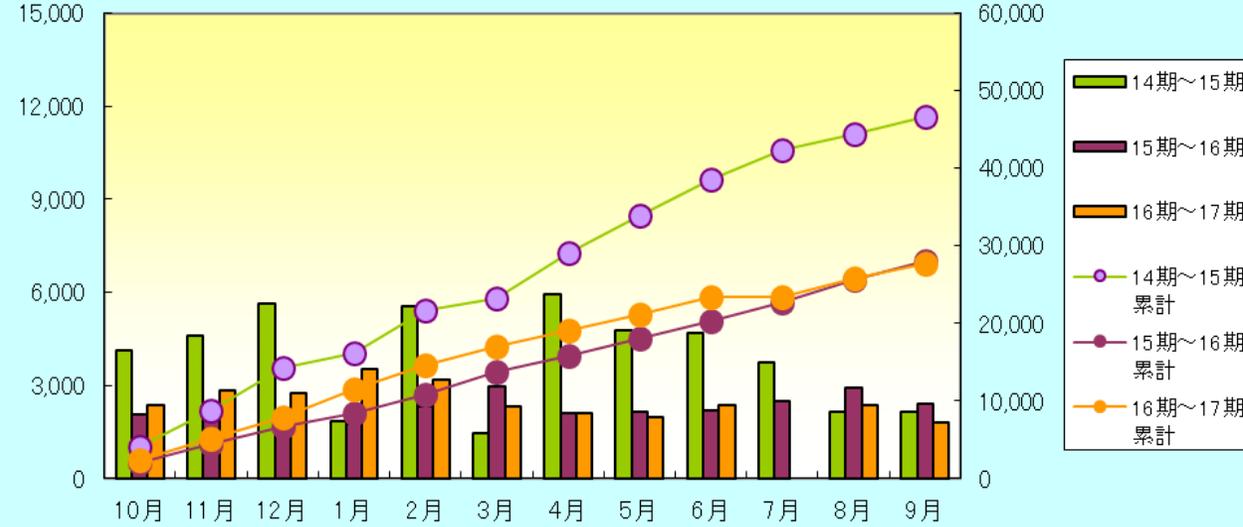
累計/折れ線(個)



電力使用量(SKW/朝日工場)

月次/棒グラフ(kwh)

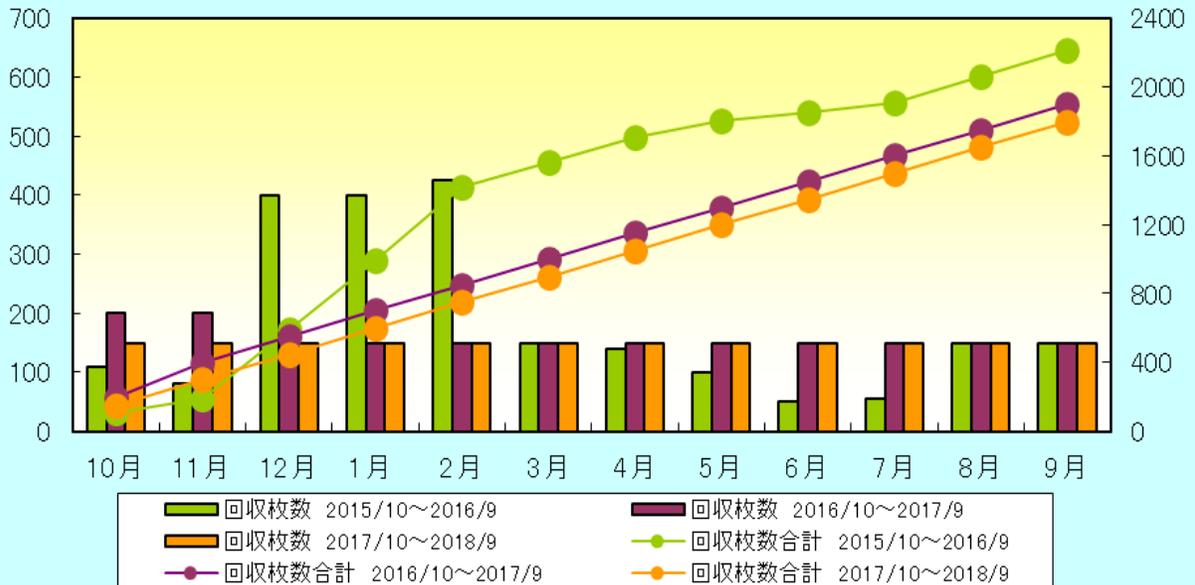
累計/折れ線(kwh)



使用済み切手回収

月次/棒グラフ(枚)

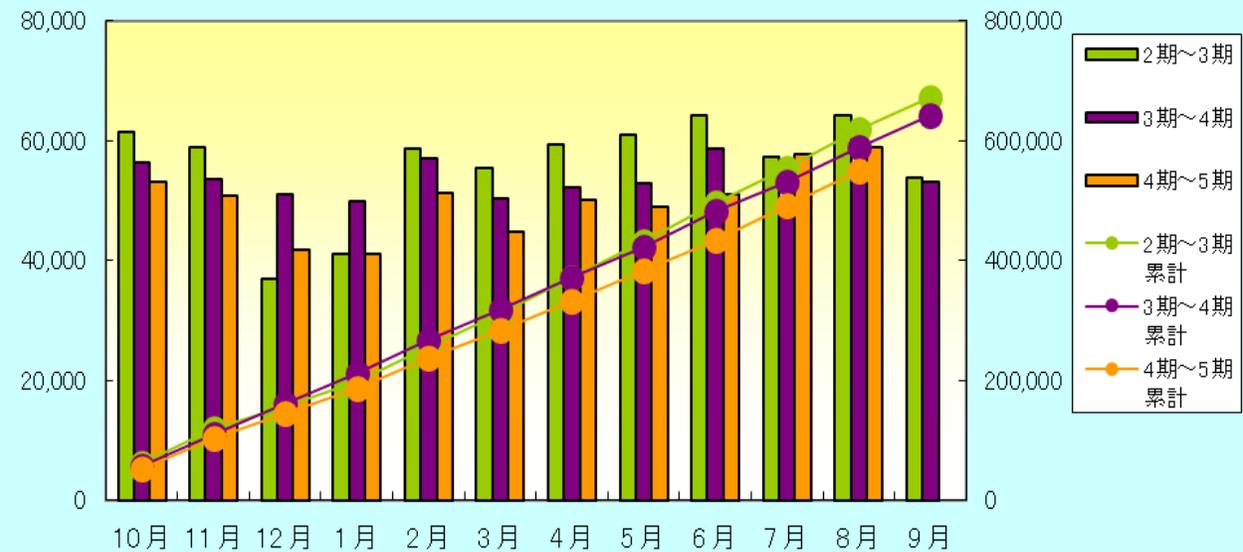
累計/折れ線(枚)



電力使用量(SKW/CSI工場)

月次/折れ線(kwh)

累計/折れ線(kwh)



CSR Report (地域貢献とワーク・ライフ・バランス)

● 『2040年の未来予測から紐解く 先進技術の活用可能性について - ロボット・IoT・AIの本格普及による生活・仕事の変化 - 』

サンシン大学の一環として、三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社イノベーション&インキュベーション室 室長/プリンシパル 渡邊藤晴氏を講師にお迎えして、特別講座『2040年の未来予測から紐解く先進技術の活用可能性について - ロボット・IoT・AIの本格普及による生活・仕事の変化 - 』と題してご講義頂きました。

2040年の未来予測は大変な衝撃でしたが、未来予測からどのようにビジネスチャンスをつかめるか、自分はどのように行動していくべきかを一人一人が考える貴重な機会となりました。 講義は、国内外のサンシングループ全拠点に一斉にWEB配信されました。



活動報告

- ①地域貢献活動
- ②ワーク・ライフ・バランスへの取り組み
- ③人財育成への取り組み

地域貢献活動

- 地域雇用の促進
- 地域清掃の実施（9月参加人数：延べ13名）
- ハンディキャップのある方々の自立を目指すお弁当宅配センターから会議用お弁当を購入
- インターンシップ実習生の受け入れ（日本、中国、マレーシア）
- 近隣の小中学校へ新聞を寄贈
- 企業メセナとして日本のワインや日本酒を購入（シグマ・フード・サービス）
- 動物介在ボランティア活動実施（シグマ・フード・サービス）
- 季節の飾り物をエントランスにディスプレイ：ハロウィン&紅葉飾り

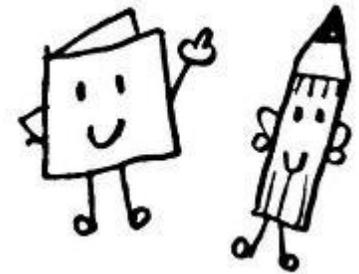


ワーク・ライフ・バランスへの取り組み

- 育児休業中も休業前のほぼ半額の給与支給。行政と併せてほぼ全額受給可能（累計実績5名）
- 育児短時間勤務中も、通常と同額の給与支給（累計実績5名）
- こども手当の支給（中学生未満）
- ご家族の急な病気やご家庭の事情に合わせて、在宅勤務又はテレワークが可能
- リフレッシュ勤務制度（勤務間インターバル制度）の導入
- 時間単位の有給休暇取得制度の導入
- 年2回実施の人事考課にて、ご両親または20歳以下の子供を扶養している社員への加点実施
- 永年勤続者への特別休暇の付与及び記念品を贈呈
- 毎年1回、全社員対象に健康診断を会社負担で実施
- 毎年インフルエンザワクチンの予防接種費用を会社が補助
- 2ヶ月に1回、マッサージ・リフレクソロジーサービスを実施（女性を中心に10名／回参加）
- 東京都の「感染症対応力向上PJT」に参加し、コースⅠ（感染症理解のための従業者研修）達成（2016年1月）、コースⅡ（感染症BCPの策定）達成（2017年12月）
- 全国健康保険協会東京支部より「健康優良企業・銀の認定証」取得（2018年5月更新）
- 経済産業省・日本健康会議より「健康経営優良法人2018（中小規模法人部門）」の認定取得（2018年2月）⇒2年連続！
- 東京都より「平成29年度スポーツ推進企業」、スポーツ庁より「平成29年度スポーツエールカンパニー」の認定取得（2017年11月・12月）

人財育成への取り組み

- ▶ 社内にサンシン大学（SSU）を設置。経営・法務・税務・新製品紹介・英会話・eラーニング等の講義を開講（World-wideでSkype配信実施。就業時間内に開講。会社が費用負担）
- ▶ サンシン大学への出席実績は、年2回の人事考課で加点対象
- ▶ 自己啓発支援制度により、MBA取得や資格取得を積極的に支援（毎年3～4名利用）
- ▶ 簿記、ビジネス実務法務検定、TOEIC・英検の取得により職能給UP
- ▶ 他社での技術研修、経理実務研修等を実施
- ▶ 年に1度、好業績を残した社員に対して社員表彰を実施
- ▶ “情報共有システム（Intelligence Shared Systems）”の活用により、日々PDCAを全社で共有し、TOP MANAGEMENTとの直接のコミュニケーションが可能



サンシングループの経営理念とCSR

We love our customers

We're loved by our customers

*Always be a Virtuous **Shonin***

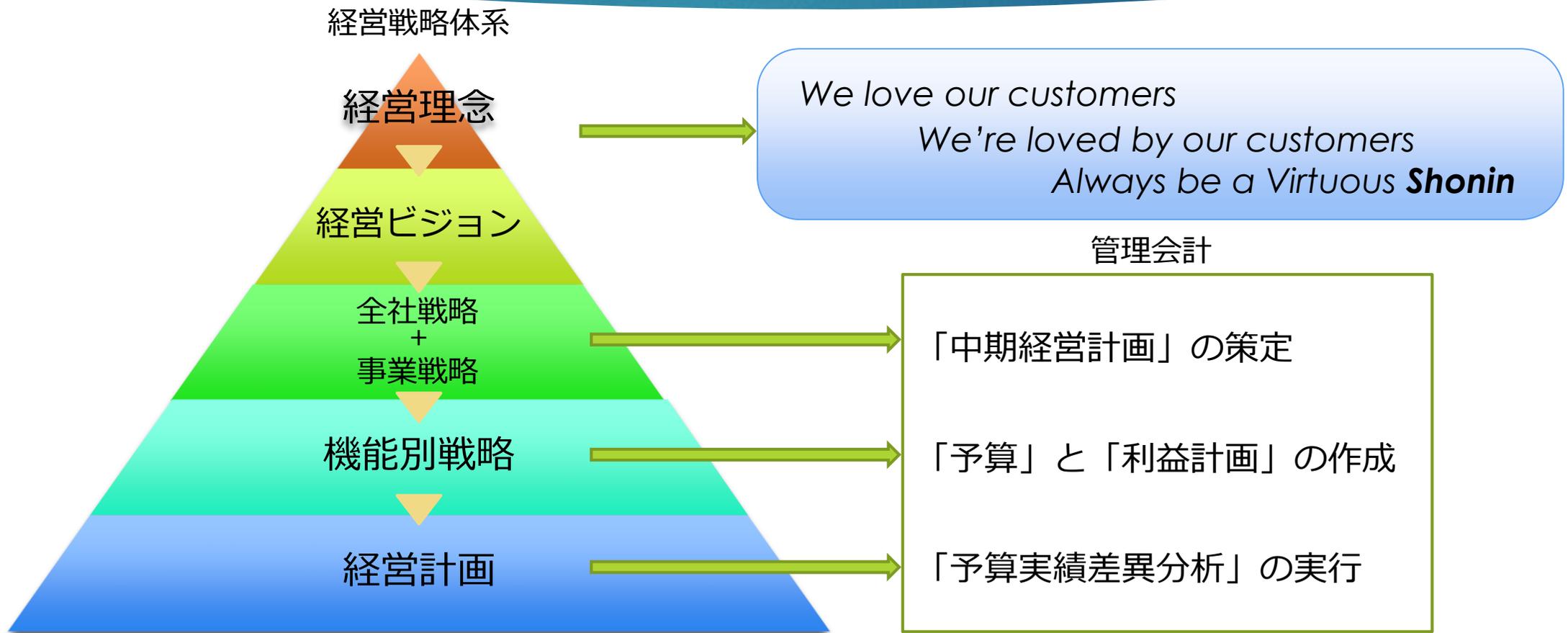
Virtue as a Shonin

It is important for us to have Virtue as a *Shonin* in order to secure our customers' approval and support at all times.

サンシングループのCSRは、経営理念を全役員・全従業員が共有し、100%のコンプライアンスを大前提として、企業活動の中で経営理念を実践していくことです。

コンプライアンスの基礎となる品質マネジメント・マニュアル及び環境マネジメント・マニュアルを策定・導入し、サステナブルな企業として永続的に電機業界及び社会の発展に貢献して参ります。また、ステイクホルダーとの信頼関係の構築を通して、社会の公器として企業の社会的責任（CSR）を果たして参ります。

経営戦略体系と管理会計のかかわり



サンシングループの社会的責任

サンシングループは、企業はステイクホルダーをはじめとする社会全体と共存して繁栄し、社会的責務を伴う存在であると考え、以下の取組みを実施しています。

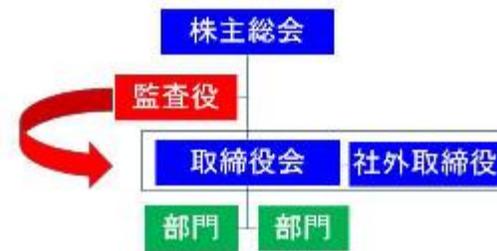
■ コーポレートガバナンス

経営者がコンプライアンスに準じた行動をしているか、コーポレートガバナンスにより、内部の業務監査を行っています。

■ CSR及び環境経営

サンシングループではCSRに環境経営、品質保証、危機管理などの要素を含め、ホームページで活動内容を発信しています。特に環境経営はISOなどの環境マネジメントシステム（EMS）と連携した活動を実施しています。

コーポレートガバナンスと機関の役割



CSRの基本的要素



CSRの新たな要素



サンシングループの企業行動基準

サンシングループの倫理法令遵守企業行動基準は、「経営理念」を実践するために、企業倫理とコンプライアンスの観点から、基本的な姿勢を以下の通り定めています。

1. 私たちは、常に社会人としての自覚を持ち、高い倫理観に基づき、社会的良識に従って行動します。
2. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、関係法令および社内規定はもとより、利害関係者と取り交わした契約や約束を常に遵守し、全ての企業活動が正常な商慣習と企業倫理に適合したものになるよう努めます。
3. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、全ての人の基本的人権と個性を尊重し、オープンなコミュニケーションに努めます。
4. 私たちは、全ての利害関係者に対し、誠実に接するとともに、公平・公正かつ透明な関係を維持し、フェアな取引を行います。
5. 私たちは、会社の正当な利益に反する行為や会社の信用・名誉を損ねる行為を一切行いません。

サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループは、経営戦略達成のため、「アカウントティング・システム（財務的：定量的管理）」と「コントロール・システム（非財務的：定性的管理）」という2つのシステムから成るマネジメント・コントロール・システムズを導入しています。

このマネジメント・コントロール・システムズの「コントロール・システム」の基軸となるものとして、当グループ独自の品質マネジメント・マニュアルがあります。この品質マネジメント・マニュアルに基づき、ISO9000シリーズに準拠した品質方針、および環境マネジメント・マニュアルに基づき、ISO14001やエコステージなどの環境方針を策定しています。これらの方針に従い、コンプライアンス・品質・環境・地域貢献・人財育成等のCSR活動に努めています。



サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループでは、形式知化された業務をルール化し、業務フローと業務マニュアルを策定しています。

■ マネジメント・システム

マネジメント・システムにより業務を標準化し、企業活動に安定した品質をもたらしています。

■ 5W2HとPDCA→P' サイクル

PDCA→P' サイクルは計画策定のPlan、計画を実行するDo、計画と実行の差異を評価するCheck、評価から修正と改善を行い次のPlan(P')につなげるActionから構成されます。サンシングループでは情報共有システムなどを活用して、5W2Hを明示し、プロセスの進捗を可視化/共有しています。

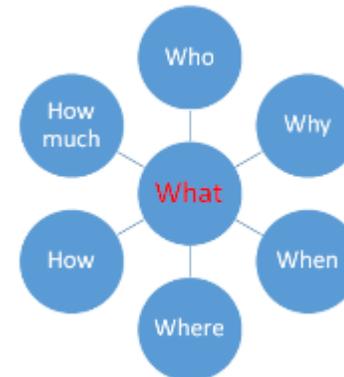
マネジメントシステムの基本構成



マネジメントシステムのレビュー



ビジネスの5W2H



PDCA→P' サイクルの概念



未来形から問題を解決するソウレンホウ

サンシングループでは悪い問題は過去形になる前に潰すことが重要と考え、一般的に言われるハウレンソウ（報告・連絡・相談）ではなく、ソウレンホウ（相談・連絡・報告）を励行しています。ソウレンホウにより、過去形（報告）ではなく未来形（相談）と現在形（連絡）の情報を共有し、予測される問題に対して事前に対応することが出来ます。



出所：石井 宏宗『経営とは生きること -企業家に求められる3つの視点-』税務経理協会、2011年



編集
後記

SSD ADMDept. Y.M.

今年の夏は、各地で記録的な猛暑が続き夏バテをされた方も多いのではないのでしょうか。ようやく季節も変わり涼しくなってきましたが、最近では、「秋バテ」という言葉も聞くようになりました。「秋バテ」は、夏の疲れを引きずり体力が回復せず、疲労感や頭痛、血行不良、睡眠の質の低下が主な症状だと言われています。「秋バテ」対策には、温かい食事を積極的に摂ること、入眠2、3時間前に38～39℃のぬるめのお風呂に入ること、などが効果的です。秋バテを感じている方は是非試してみてください。