

NITTO NITTO KOGYO GROUP

日東工業グループ 統合報告書

Integrated Report 2025



グループミッション・ビジョン

日東工業グループは2026中期経営計画にあわせ、改めてグループとしてのミッションとビジョンを策定しました。

新たなミッション・ビジョンを当社グループ全体で共有し、私たちは未来の予測が困難で不確実性の高い環境下において「信頼」「安心」という2つの価値を大事にし、社会の問題を解決し続けるために取り組んでいきます。

●ミッション

日本国内のみならずグローバルに向けて、お客様はもちろん取引先や従業員、株主・投資家、地域社会などさまざまなステークホルダーに対して貢献し続けます。

現代は、将来の予測が困難で不確実性が高まっています。当社グループの使命は、そのような環境下においても社会の問題を解決し続けるため「信頼」「安心」という2つの価値をもち続け、美しい地球を次世代につなぐために事業を展開することです。

Mission

地球の未来に「信頼と安心」を届ける

日東工業グループが注力する事業領域

電気と情報を通じた持続性の高い社会基盤の構築



美しい地球を次世代につなぐために事業を展開

●ビジョン

あるべき姿は顕在化している課題のみならず、社会に潜在している問題をつかみ、困難な問題であっても誠心誠意、失敗をおそれず解決に挑むグループであることです。常に新たな価値創造に挑戦し、社会に向けて果たす役割を広げていきます。

Vision

誠実に問題解決にとりくみ 新たな価値創造に挑戦しつづける

日東工業グループが目指すもの

顕在化している課題のみならず、社会に潜在している問題をつかみ、困難な問題であっても解決に挑む

価値創造につなげる対処すべき重要な社会課題



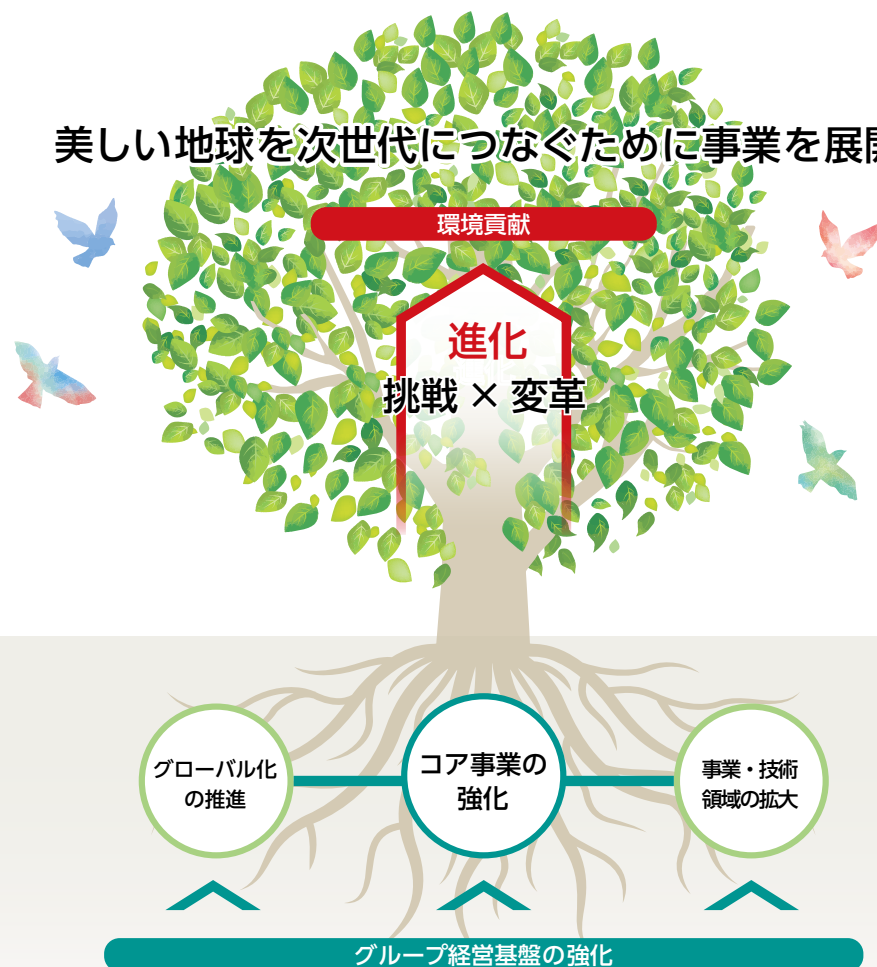
持続可能な社会の実現に向けて果たす役割を広げていく

グループ基本戦略

成長の方向性は、「コア事業の強化」により日東工業グループの主根を骨太にし、「グローバル化の推進」「事業・技術領域の拡大」により事業の根を広げることです。挑戦と変革を繰り返すことで、目指すことは「環境貢献」であり、経済的価値だけでなく社会的価値も高め企業価値を高めていきます。

当社グループは電気・情報インフラを守ることで社会に貢献してきましたが、加えて環境を守ることに貢献していきます。

美しい地球を次世代につなぐために事業を展開



環境貢献につなげることで、経済的価値だけでなく社会的価値も高め、企業価値を向上させる

挑戦[機会への対応]と変革[リスクへの対応]を繰り返し企業進化を遂げる

主根であるコア事業を骨太にする「グローバル化の推進」「事業・技術領域の拡大」により、事業の根を広げる

事業を支える盤石な土壌を築きあげる

日東工業グループの特徴と強み

●事業領域の広さ

日東工業グループは、幅広い事業領域を持つことで、社会の変化に対応し、多様な顧客ニーズに応えるとともに、リスク分散を図り、持続的な成長を目指しています。

電気・情報インフラ関連の製造・工事・サービス事業に加え、流通事業、電子部品関連製造事業など幅広い事業展開により、それぞれが独立して機能するだけでなく、相互に連携し、相乗効果を生み出すことでグループ全体の事業基盤を強固にしています。

幅広い顧客層



電気・電子業界だけでなく、情報通信、自動車、鉄道、公共インフラ、エネルギー、産業機器など多岐にわたる顧客ニーズに対応

多様な製品・サービス



当社グループのさまざまな技術ノウハウを融合させ、標準品からカスタム品まで、顧客ニーズに合わせた多様な製品・サービスを提供

グローバルな展開



国内だけでなく、アジアを中心に中国、シンガポール、タイなどで製造・販売・技術サービス拠点を展開し、グローバルな顧客ニーズに対応

技術革新への対応



電気自動車 (EV) 関連、再生可能エネルギー関連、情報通信 (ICT) 関連など、社会の変化に対応した製品・サービスの開発に注力

●顧客満足度の追求

日東工業グループでは、単に製品を製造するだけでなく、豊富な試験データと高度な評価技術を駆使することで、顧客満足度を徹底的に追求しています。これは、製品の品質、信頼性、そして顧客の要求への柔軟な対応につながっています。

顧客からの信頼を得ることで、長期的なパートナーシップを築き、ともに成長していくことを目指しています。

徹底した品質保証体制



製品の品質を保証するために、さまざまな試験を実施し、多岐にわたり、高い性能を発揮できるように入念な検証を実施することで、製品設計の改善や、より高品質な製品開発へフィードバック

高度な評価技術による性能向上



最新の試験設備と高度な評価技術を活用し、さまざまな環境下において製品の性能を最大限に引き出すための研究開発

顧客ニーズへの柔軟な対応



顧客の多様なニーズに応えるため、高度な技術と最先端の生産設備でソリューションを提供し、顧客の製品開発を強力にサポート

継続的な技術革新



検証・評価技術を駆使した技術革新により、蓄積されたデータを分析し、新たな課題を発見・解決することで、常に最先端の製品を提供

目次・編集方針

CONTENTS

イントロダクション

グループミッション・ビジョン	
グループ基本戦略	01
日東工業グループの特徴と強み	02
目次・編集方針	03

トップメッセージ

CEO メッセージ	04
COO メッセージ	06

特集

働きがい改革の取り組み	10
健康経営に関する取り組み	11

価値創造ストーリー

価値創造の軌跡	12
価値創造プロセス	13
長期成長ストーリー	14
マテリアリティ	15
価値創造ストーリーの解説	16

経営戦略

At a Glance	17
中期経営計画	18
事業戦略	20
財務資本戦略・経営基盤改革	22
財務ハイライト	25
グループ経営	26

事業戦略

電気・情報インフラ関連 製造・工事・サービス事業	28
電気・情報インフラ関連 流通事業	32
電子部品関連 製造事業	34
人的資本	36
DXの取り組み	38
研究開発	40
品質マネジメント	41

サステナビリティ

日東工業グループのサステナビリティ	42
非財務ハイライト	43
環境理念	44
日東工業のバリューチェーン	45
気候変動への対応	46
カーボンニュートラルに向けた長期目標と2024年度の結果	48
人権の尊重	49
ステークホルダーとの対話	50
社外からの評価	53

経営体制

社外取締役座談会	54
役員一覧	58
コーポレート・ガバナンス	60
コンプライアンス	65
リスクマネジメント	66

データ

11年間のサマリー	67
会社概要・株式の状況	69

編集方針

当報告書は、株主・投資家をはじめとするすべてのステークホルダーの皆様へ、中長期的な企業価値向上に向けた取り組みを理解していただくために発行しています。企業価値向上に関連する情報を中心に、日東工業グループの基本的価値観やあゆみ、中長期的な価値創造、サステナビリティへの取り組みのうち、特に重要なポイントを紹介しています。

なお、当報告書に掲載しきれない情報については、当社Webサイトに掲載していますので、併せてご参照ください。

当社Webサイト <https://www.nito.co.jp/>

対象期間

2024年度（2024年4月1日～2025年3月31日）

* 一部、それ以外の期間の活動についても記載しています。

発行情報

2025年10月発行

対象範囲

日東工業株式会社およびグループ会社を含めた、当社グループ全体を対象としています。

将来の見通しに関する注意事項

本報告書における今後の計画、見通し、戦略などの将来予想に関する記述は、開示時点で合理的であると判断する一定の前提に基づいており、実際の業績などの結果はさまざまな要素により、見通しと大きく異なる結果となり得ることをご了承ください。

CEO メッセージ



「正々堂々と本道を歩もう」という
創業者の想いのもと、
品質と信頼を第一に、
新たな価値を創造します。

日東工業グループは「正々堂々と本道を歩もう」「品質第一主義」のもとで新たな価値の創造に挑戦し、サステナブルな社会づくりに貢献するとともに、お客様、取引先、従業員、株主・投資家、地域社会などステークホルダーの皆様との信頼関係を築き、ご期待にお応えしてまいります。

取締役会長 Chairman CEO

加藤 時夫

CEO メッセージ

「品質第一主義」貫いてきた77年

1948年に瀬戸の陶磁器を活用した「カットアウトスイッチ」を開発して以来、日東工業は電力を安全にご利用いただくための配・分電盤やブレーカなどの電気設備機器、情報通信用設備などを開発し、電気・情報インフラの発展に貢献してきました。さらに、注文品を翌日にお届けする「ワンデーデリバリー」を実現するなど、お客様の視点に立って生産・販売・サービスの一貫体制を築きあげてきました。近年は、地球環境に貢献するためエネルギーマネジメントシステムや電気自動車用充電器シリーズ、太陽光発電関連製品などに事業を広げています。グローバル展開では、中国や東南アジアに生産・販売拠点を展開し、欧米にも販売拠点を置いて電気・情報インフラづくりに貢献しています。

このような77年にわたる事業活動において、当社が大切にしてきたのは「正々堂々と本道を歩もう」という創業者の想いであり、当社グループの企業理念のベースとなっています。この理念のもと、当社グループは、安全で高品質な製品をお届けする「品質第一主義」を貫いてお客様の信頼を得てきました。

ステークホルダーとともに持続的成長を

2026中期経営計画にあわせて私たちはミッション「地

球の未来に『信頼と安心』を届ける」を、そしてビジョン「誠実に問題解決にとりくみ新たな価値創造に挑戦しつづける」を掲げました。

私たちを取りまく社会・経済は大きな変革期を迎えています。特に、気候変動により激甚化する自然災害をはじめ、環境や防災に関する問題が大きな課題となります。当社グループは、美しい地球を次世代につなぐために、人と環境を大切にする企業文化を育んで持続的な成長を目指します。その取り組みは当社グループだけでは果たせません。株主・投資家の皆様のご理解・ご支持をいただくことはもとより、お客様や取引先の皆様とのパートナーシップが重要となります。さらに、当社グループが社会的価値を高めていくには、地域社会の皆様の理解も欠かせません。

そのために、株主・投資家の皆様とのコミュニケーションを大切にして、適切な情報開示を行い、ご意見・ご要望に真摯にお応えしていくとともに、お客様や取引先の皆様とも共栄につながる連携を深めていきます。

また、地域イベントへの参加や小学生向けの出前授業、日東学術振興財団による研究助成や海外派遣助成などの社会活動を積極的に進めてまいります。このような活動を通じてステークホルダーの皆様との信頼関係を築き、持続的な成長を目指しています。

当社グループの「未来」を担う人財づくりも大きな



テーマです。国籍や性別などジェンダーの壁を超えて従業員の皆さんの個性を尊重し、大いに能力を発揮できる環境づくりを目指しています。従業員一人ひとりが仕事に誠実に向き合いながら成長し、jobをvocation（天職・使命感を持つ職業）と感じてくれると信じています。また、当社では芸術作品を至る所に配置し、従業員の皆さんが芸術に触れることで心が安らぐよう願っています。

当社グループは、創業者の想いや企業理念を貫くとともに、新たな価値の創造に挑戦し、健全な財務体質を維持しつつ、積極的な投資を通じて持続的成長を果たすことで、株主・投資家をはじめステークホルダーの皆様のご期待にお応えしたいと考えています。皆様にはいっそうのご理解ご支援をお願い申し上げます。

COO メッセージ

地球の未来に「信頼と安心」を
お届けするために、
新たな価値創造に
挑戦しつづけます。

取締役社長 COO
黒野 透

COO メッセージ

売上高、当期純利益ともに過去最高

2024年度の連結業績は増収増益となり、売上高、当期純利益ともに過去最高を記録しました。売上高は新たにグループ会社化したテンパール工業、2023年に設立したEMソリューションズの連結効果に加え、価格改定、案件価格の改善などが寄与し、子会社株式の取得に伴う特別利益を計上したこともあって当期純利益が大幅な増益となりました。

当年度における日東工業グループを取り巻く経営環境は、非住宅の建築棟数が建築費用の高騰もあって伸び悩み、住宅着工件数も前期並み、設備関係の機械受注もコロナ禍が明けて回復基調にあるものの前期並みの水準でした。そうした厳しい環境の中、当社グループは、2026中期経営計画の初年度として、グループ経営の強化によるシナジー効果を高めつつ事業規模拡大に向けた積極的な施策を展開してきました。

とりわけ大きな成果として、DXを駆使したスマートファクトリーである瀬戸工場の順調な稼働があげられます。これまで主力商品である配・分電盤やキャビネットにおいては、標準品の大量生産を通じてコスト低減と安定品質を確保し、お客様の注文を翌日にはお届けする「ワンデーデリバリー」に代表される生産・販売・サービスの一貫体制を築くことで高い競争力と収益性を確保してき

ました。しかし、そのために仕掛品や在庫を大量に抱えざるを得ないことが大きな経営課題となっていました。

この課題を解決するためにお客様の注文にリンクして特注品も標準品も1つのラインで流す混流生産「スマートオーダーキャビネット」を導入することで、DXを活用したQCDの向上と在庫削減の両立を実現しました。この革新的な生産システムは生産技術部門とDX推進部門が一体になり、初期トラブルなども乗り越えて自社開発したもので、今後の改善・進化についても主体的かつ迅速に行うことができます。

さらなる「進化の加速」へグループ経営を強化

2026中期経営計画の2年目となる今期は、これまで培ってきた技術を基盤に新たな価値創造に挑戦しつづけることで、さらなる「進化の加速」に向けて社会的価値と経済的価値の創出に努めています。

特に重視しているのはグループ経営の進化です。当社グループは冒頭でも出た2社を新たにに加え、日東工業を含めた国内9社、海外4社となりました。事業領域もメーカーや設計・施工などさまざまなサービスを提供するソリューション企業、グローバルに販売・調達を行う商社にまで広がっています。こうしたグループ内の連携を強化することでシナジー効果の創出に取り組んでいます。

日東工業のトップである私の取り組みとしては、各グ



ループ会社のトップと毎月業績内容や直近の課題、新規投資などについて議論しています。さらにグループ間の人的交流を活発に行い、グループ会社が参画するプロジェクト型の取り組みを推進しています。

また、昨年度は2026中期経営計画の1年目の浸透活動として、各グループ会社のトップだけでなく、従業員にも説明をしに行きました。このような取り組みを行うことで従業員との対話の機会を増やし、そこで出た意見や課題を積極的に取り入れていきたいと考えております。各グループ会社の従業員一人ひとりの熱意を醸成することが企業の成長には必要であり、今後のシナジー効果の創出にもつながります。

グループ経営を進めてきたことで事業の幅が広がり、よりお客様のニーズにお応えできるようになりました。

COO メッセージ



日東工業が創業当初から貫いてきた「品質第一主義」をグループ全体に根付かせ、国内外を問わずどこで生産しても「日東工業品質」を実現する、いわば「Made by NITTO KOGYO」を世界のお客様にお届けしたいと考えています。さらに今後は、環境に優しい製品づくりにもグループ全体で力を入れていく方針です。地球環境を守る取り組みは、グループミッションである「地球の未来に『信頼と安心』を届ける」にもつながります。

コア事業でナンバーワンに、 新規事業を積極展開

2026中期経営計画では、経営資源の最適配分を通じてグループ全体の収益力を高めるべく、「重点成長事業」

「安定事業」「将来事業」に区分した事業ポートフォリオ戦略に基づき、位置付けと方向性を明確化した施策を実行しています。

電気・情報インフラ関連 製造・工事・サービス事業では、安定事業であるコア事業を強化するために配電盤事業においてテンパール工業との協働によるシナジーの創出を進めていきます。キャビネット事業においてはより多くのお客様にとってのファーストコンタクト企業であり続けること、情報通信関連事業においては超スマート社会に対応した製品・サービスを創出することで強い事業として盤石な基盤づくりを目指しています。新規市場の開拓では、事業・技術領域を拡大するために、カーボンニュートラルへの対応として電力の効率利用につながるEMS(エネルギー管理システム)に注力しています。当社グループとして競争力のある高品質・高付加価値製品を開発するとともに、EMソリューションズの強みを活かして現場調査から設計、施工、サービスまでの一貫したソリューションを提供することで優位性を高めていくことに期待しています。さらに、EVのリユースバッテリーを活用することで資源循環への対応を実現したサファ Link-ONE-(産業用太陽光自家消費蓄電池システム)などの拡販にも注力していきます。2024年度からは宇宙産業や一次産業の課題解決に貢献したいと考えており、当社グループの

製品・技術の提供や効率的なエネルギー管理に関する研究を進めています。

電気・情報インフラ関連 流通事業では、2024年度は半導体工場建設案件を獲得するなどIT投資向けのネットワーク部材が増加しました。この事業では、海外部門を持つサンテレホンの商社機能を生かして製品・部材をグローバルに調達することで、当社グループの事業への寄与と、外販による事業拡大に力を入れていきます。

電子部品関連 製造事業は、コロナ禍明けに起きた半導体不足に対応して在庫を積み増した影響がありましたが在庫調整は着実に進んでいます。アプライアンス関連は回復傾向であり、ノイズ対策の電子部品、ソリューションにも技術優位性があるため海外展開も含めて力を入れていきます。

このような事業展開の基盤となるのは研究開発です。近年の電気火災の増加を踏まえて微弱な放電を高感度に検知するスパークテクトを開発し、久能山東照宮や善光寺、松本城、札幌時計台などの貴重な文化財に納入しています。このほか、キャビネットなどの防錆、新素材の研究、自然災害への対応、水素社会に向けた製品開発などに取り組んでおり、大学との共同研究や大学発のスタートアップへの出資といった新規事業につながる挑戦的な取り組みも進めていきます。

COO メッセージ

好循環を生み出す人財育成と社会貢献

このような「進化の加速」を担う原動力は人財です。私は副社長時代から「働きがい改革」に取り組み、現在も、「社長通信」という場を通じて、自身の経験談や全社的な施策の進捗などについて、従業員向けに定期的な情報発信を行っています。例えば、私が若手開発者だったころの失敗談や、どのように問題解決に取り組みお客様から信頼をいただいたかを紹介することで、失敗をおそれずチャレンジする精神を伝えています。人財教育では、業務の効率化や生産改革、新事業開拓に必須となるDX教育などの専門教育や、グローバル人財育成のための海外研修制度などを導入しています。当社グループでは今後も従業員が主体的に自身の可能性を広げ、活躍の場を増やすことにつながる施策を進めていきます。

もうひとつ大切なのが、より多くの方々に日東工業グループのファンになっていただくことです。例えば、お客様でも人手不足が大きな課題となっています。そうした社会課題に応じて現場工事を省力化するソリューションを提供することでお客様に役立つだけでなく、新たな価値を生み出すことができます。その結果、社会課題を解決し、持続可能な社会の実現に貢献していきます。

新たに株主になっていただいた方、長く株式を保有されている方に対しても、健全な財務体質を維持し、成長に向けた先行投資を積極的に進めつつ高水準の配当でお応えするとともに、統合報告書や決算説明会などの機会を通じてコミュニケーションを深めることで、長期にわたり応援してもらえる企業を目指します。

また、当社グループは社会になくてはならない電気・情報インフラの一端を担い、家庭や店舗、オフィスなどで広く製品をお使いいただいているにもかかわらず、BtoB製品であるためにそれほど知名度が高くありません。そこで、地域社会において地元自治体のイベントの協賛や小学生を対象とする電気教室を開催するなどの活動を地道に展開し、ステークホルダーの皆様当社グループのことをより知っていただきたいと考えています。また、これらの社会貢献活動は従業員が自発的に提案する方式をとっていることも好循環を生み出しています。直近では、環境負荷の低減や、障がいを抱える方々の就労支援を目的に「名古屋市発達障害啓発プロジェクト」に参加し、障がい者支援施設との協働で使用済みユニフォームのアップサイクルによるオリジナルペンケースの製作を行いました。この活動は今期初めでの実施となりましたが、多様な方々とのつながりを育む貴重な機会となりました。



オリジナルペンケースは私も愛用しています。

2025年度の増収増益を期す

2026中期経営計画の2年目となる2025年度は、アメリカの関税政策や、ウクライナや中東で続く深刻な紛争が世界の政治経済の先行きに大きな影を落としており、為替変動やエネルギー価格の高騰などが懸念されます。当業界においても企業の設備投資、建築需要などの冷え込み、物流費用や原材料・部材コストなどの増加が想定されますが、当社グループにおいては2026中期経営計画に掲げた事業戦略の積極的な推進を実施し、たしかな価値を提供することで2026年3月期の通期連結業績として、売上高、経常利益ともに増収増益を期しています。

皆様にはいっそうのご理解ご支援をよろしくお願い申し上げます。

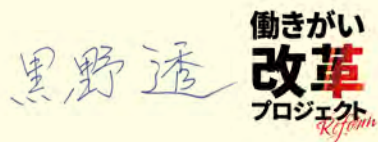
特集

働きがい改革の取り組み

働きがい改革とは

「働きがい改革」とは、2019年に提唱された日東工業のプロジェクトです。創業者の「社員は家族、家族の働く職場を快適に」という想いを引き継ぎ、「日東工業の社員でよかった」と思える社員を増やすことを目的としています。

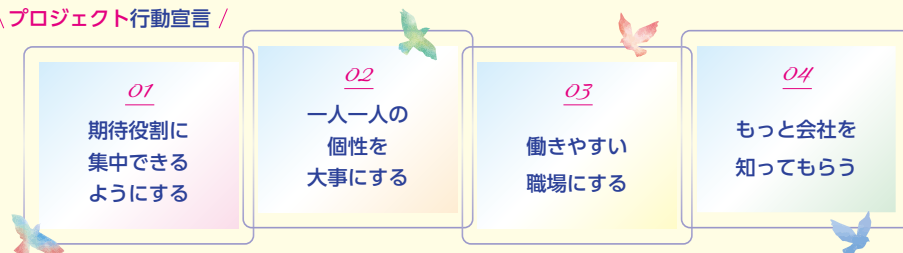
社員意識調査やプロジェクト活動を通じて、社員の満足度向上と会社への誇りを持てる環境づくりを目指し、ワークライフバランスの向上や風通しの良い関係性構築などさまざまな取り組みを行っています。また、2025年度からは働きがい改革推進室という専門部署を設けて、取り組みを加速させています。



社長の想いと行動宣言

当社は、社員一人ひとりが会社を好きになり、いきいきと働ける職場を目指し、「働きがい改革」を推進しています。この改革は、「働きやすさ」と「やりがい」を追求し、風通しの良い、毎日楽しく働ける環境づくりを目指しています。「日東工業の社員でよかった」と心から思える会社となるよう、全社一丸となって取り組んでまいります。

プロジェクト行動宣言 /



具体的な取り組み事例

①ユニフォーム刷新プロジェクト

「工場を明るくしたい」という想いから、働きがい改革プロジェクトの一環として社員参加型企画で新しいユニフォームをデザインしました。

「みんなに愛され続けるユニフォーム」をコンセプトに、社員だけでなく家族や地域にも愛されることを願って考案しました。安全性と清潔感を重視しつつ、機能性も兼ね備え、社員の投票で決定された、多くの想いが詰まったユニフォームです。



②モノづくり体験

知的障がいを抱える子どもたちは、社会との接点が限られ、特別支援学校からの卒業後の進路選択に課題を抱えることが少なくありません。また、障がいへの理解が社会全体で十分に浸透しているとは言えない現状です。

こうした背景を踏まえ、当社では特別支援学校の生徒たちがモノづくりを通じて他者と関わり、自身の可能性を広げる機会を創出するとともに、社員の障がいへの理解を深めることを目指して愛知県瀬戸市の特別支援学校でモノづくり体験を通じた交流活動を実施しました。

③電気教室

当社では、毎年夏休み期間に小学校高学年向けの「電気教室」を開催しています。実験や工作を通じて、子どもたちが電気の仕組みの面白さに触れ、未来への好奇心を育むことを目的としています。

また、講師やスタッフは社内から公募することで、社員が主体的に社会貢献に関わる機会を創出しています。今後もこの活動を継続し、地域社会への貢献と子どもたちの健やかな成長を応援していきます。



特集

健康経営に関する取り組み

社員の健康増進とコミュニケーションを育むウォーキングイベント「健康Nウォーク」

日東工業グループでは、社員の心身の健康を応援するため、さまざまな健康づくり活動を企画しています。

その中でも、健康Nウォークは、スマートフォンアプリを活用し、社員が手軽に楽しく運動を習慣化し、職場のコミュニケーション活性化を目的としたウォーキングイベントです。

●企画概要

健康Nウォークは、働くみんなで運動を手軽に楽しく始めるきっかけづくりとなることを目的としています。

また、スマートフォンアプリを利用して、個人の歩数を計測する個人戦とチームで目標達成を目指すチーム対抗戦の二部構成で実施されており、日々のウォーキングを通じて社員同士のコミュニケーションの活性化を目指しています。

なお、個人戦では、期間中の達成歩数に応じて食品詰め合わせセットなどが贈られ、チーム対抗戦では、参加チームに対しての親睦を深めるための活動補助費が支給され、親睦会なども開催されています。

●開催実績

・第1回 (2023年11月20日～12月3日)

個人参加者700名以上、チーム対抗戦には72チームが参加しました。

・第2回 (2024年11月1日～11月14日)

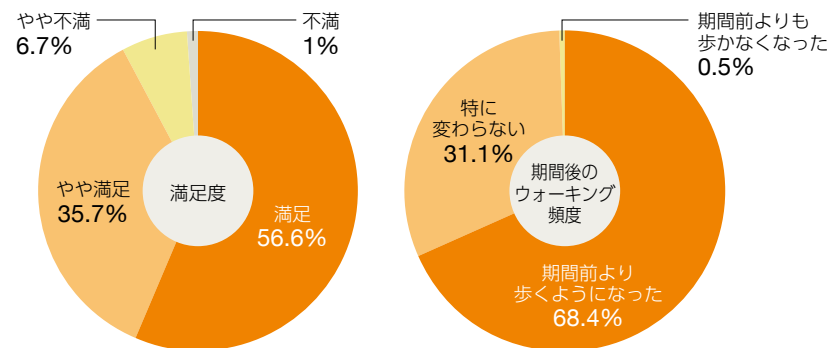
第2回はグループ会社も参加し、総勢1,700名以上が参加する大規模なイベントとなりました。チーム対抗戦には役員チームも加わり、全185チームが参加して熱い戦いを繰り広げました。

●参加者からの反響

2023年度の健康Nウォークでは、参加者の90.5%が「満足」または「やや満足」と回答、2024年度の健康Nウォークでは、参加者の92.3%が「満足」または「やや満足」と回答しており、高い満足度で推移しています。

また、2024年度の健康Nウォーク参加者の68.4%が「イベント開催前よりも歩くようになった」と回答しており、イベントが参加者の運動習慣に良い影響を与えています。

アンケート結果



普段いかに歩いていないかを知り、歩くことを意識できました。



景色がたのしみ♡



昼休憩に職場のみんなと歩いたりして、楽しめました。



意識して歩いたことで、睡眠の質が向上した気がします。