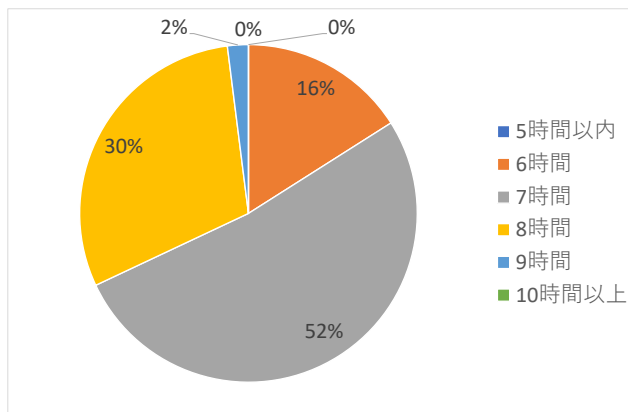


生活習慣アンケート集計 2020年12月～2021年2月

(アンケート総回答数36)

①平均睡眠時間は何時間でしたか？

時間	回答数
5時間以内	0
6時間	8
7時間	26
8時間	15
9時間	1
10時間以上	0
合計回答数	50

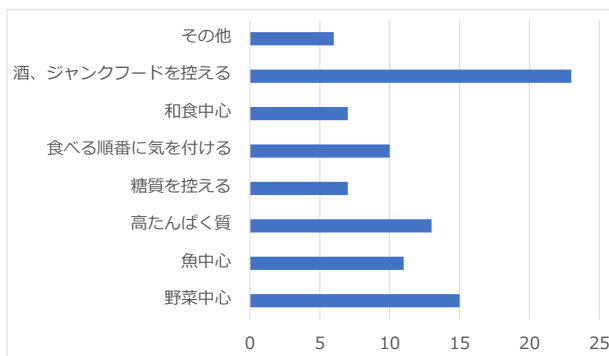


②何か食事でこだわりましたか？(複数回答可・サプリメントは除く)

内容	回答数
野菜中心	15
魚中心	11
高たんぱく質	13
糖質を控える	7
食べる順番に気を付ける	10
和食中心	7
酒、ジャンクフードを控える	23
その他	6

※その他の回答例

欠食しない、バランスよく食べる
玄米、雑穀を食べるなど。

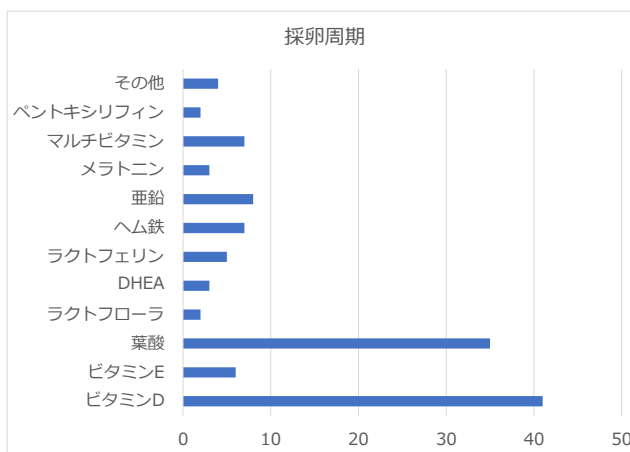


③サプリメントは使っていましたか？採卵・移植それぞれ教えてください。(複数回答可)

【採卵周期】

内容	回答数
ビタミンD	41
ビタミンE	6
葉酸	35
ラクtofローラ	2
DHEA	3
ラクtofフェリン	5
ヘム鉄	7
亜鉛	8
メラトニン	3
マルチビタミン	7
ペントキシリフィン	2
その他	4

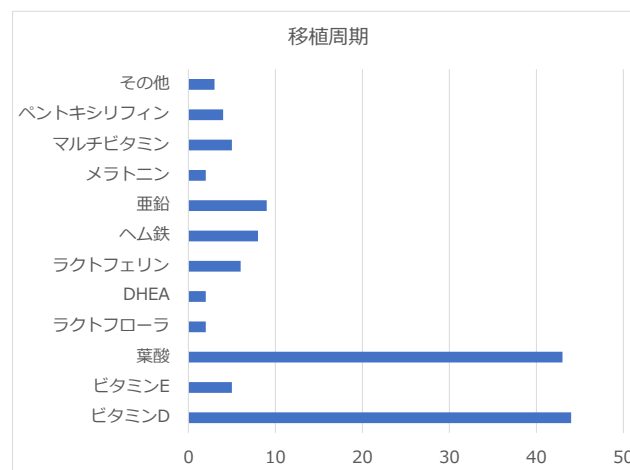
※水素、酵素、プラセンタ
カルシウム、ビタミンB、マグネシウム



【胚移植周期】

内容	回答数
ビタミンD	44
ビタミンE	5
葉酸	43
ラクtofローラ	2
DHEA	2
ラクtofフェリン	6
ヘム鉄	8
亜鉛	9
メラトニン	2
マルチビタミン	5
ペントキシリフィン	4
その他	3

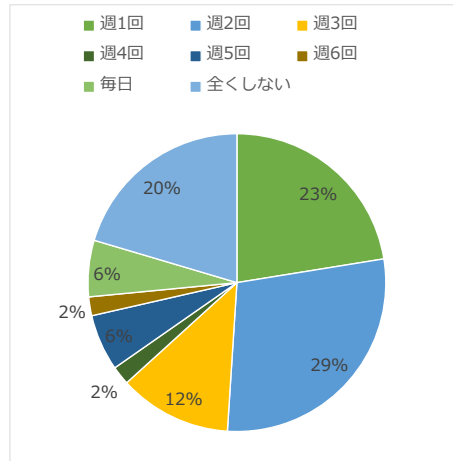
※酵素、プラセンタ
カルシウム、ビタミンB、マグネシウム



④運動はどの程度していましたか？

【回数】

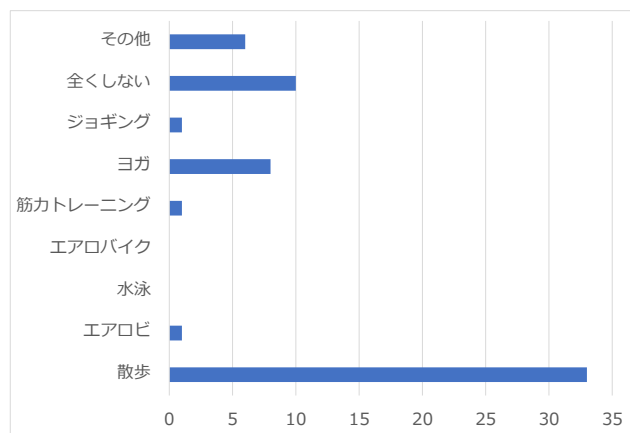
頻度	回答数
週1回	11
週2回	14
週3回	6
週4回	1
週5回	3
週6回	1
毎日	3
全くしない	10



【種類】

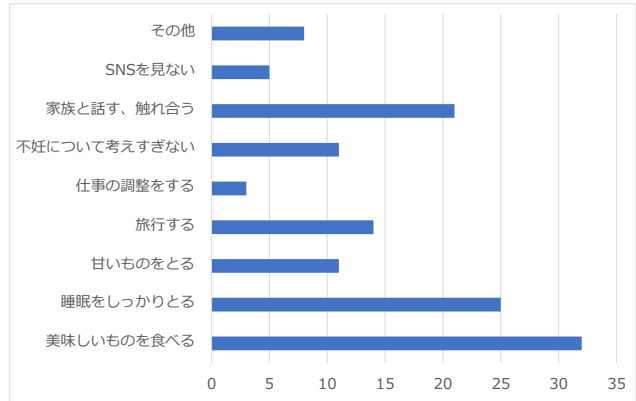
種類	回答数
散歩	33
エアロビ	1
水泳	0
エアロバイク	0
筋力トレーニング	1
ヨガ	8
ジョギング	1
全くしない	10
その他	6

家族と公園で遊ぶ、通勤時ひと駅歩く、自転車ピラティス、サイクリング、ウォーキング、フィットネスゲーム、ストレッチなど。



⑤ストレス解消はどの様にしていましたか？(複数回答可)

解消法	回答数
美味しいものを食べる	32
睡眠をしっかり取る	25
甘いものをとる	11
旅行する	14
仕事の調整をする	3
不妊について考えすぎない	11
家族と話す、触れ合う	21
SNSを見ない	5
その他	8

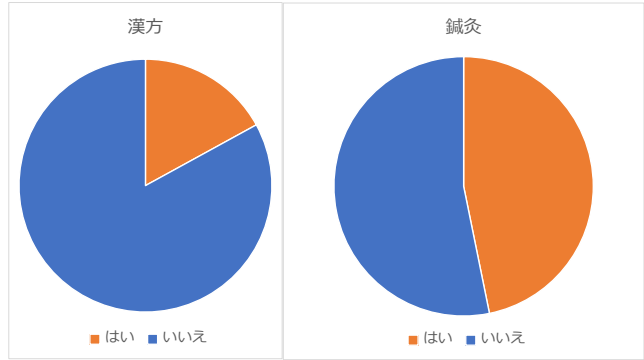


何もせずゴロゴロ、笑う、ブログを読む
カラオケ、友達と話す、何も考えない
買い物、ガーデニング、音楽を聴くなど。

⑥漢方や鍼灸は行っていましたか？

漢方	はい	8
	いいえ	39
鍼灸	はい	22
	いいえ	25

※無回答はいいえで集計



⑦卒業時の胚のグレードと年齢を教えてください。

