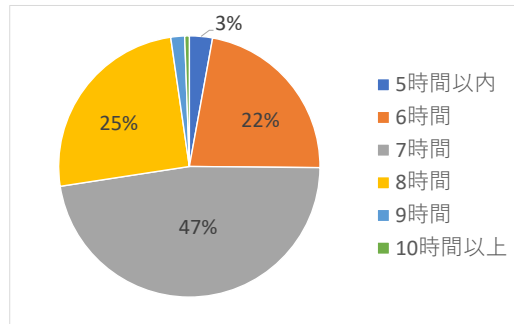


生活習慣アンケート集計 2020年9月～2021年8月

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	5
6時間	39
7時間	83
8時間	44
9時間	3
10時間以上	1
合計回答数	175



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)

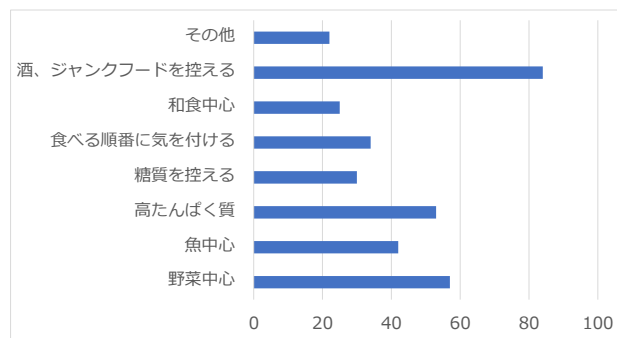
内容	回答数
野菜中心	57
魚中心	42
高たんぱく質	53
糖質を控える	30
食べる順番に気を付ける	34
和食中心	25
酒、ジャンクフードを控える	84
その他	22

※その他の回答例

栄養バランスを意識する、カフェインを控える

玄米を主食にする、朝食で納豆を食べる

ラクトフェリンのヨーグルトを食べる など



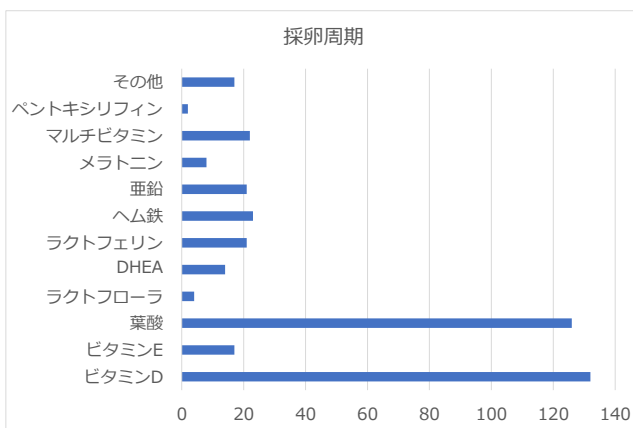
③サプリメントは使っていましたか？採卵・移植それぞれ教えてください。(複数回答可)

【採卵周期】

内容	回答数
ビタミンD	132
ビタミンE	17
葉酸	126
ラクトフローラ	4
DHEA	14
ラクトフェリン	21
ヘム鉄	23
亜鉛	21
メラトニン	8
マルチビタミン	22
ペントキシリフィン	2
その他	17

※その他の回答例

ビタミンB、コエンザイムQ10、酵素 など

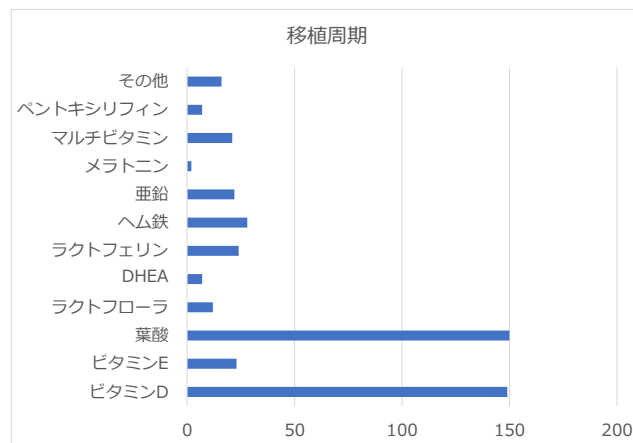


【胚移植周期】

内容	回答数
ビタミンD	149
ビタミンE	23
葉酸	150
ラクトフローラ	12
DHEA	7
ラクトフェリン	24
ヘム鉄	28
亜鉛	22
メラトニン	2
マルチビタミン	21
ペントキシリフィン	7
その他	16

※その他の回答例

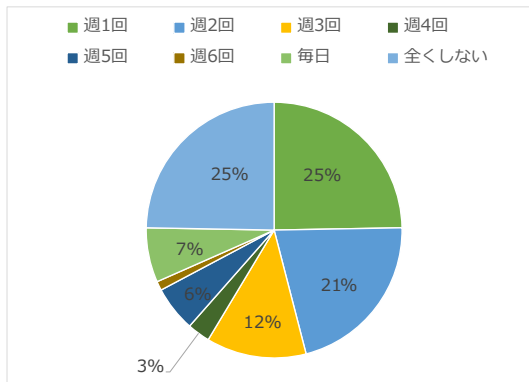
コエンザイムQ10、酵素、ピオスリー など



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	43
週2回	37
週3回	22
週4回	5
週5回	10
週6回	2
毎日	12
全くしない	43



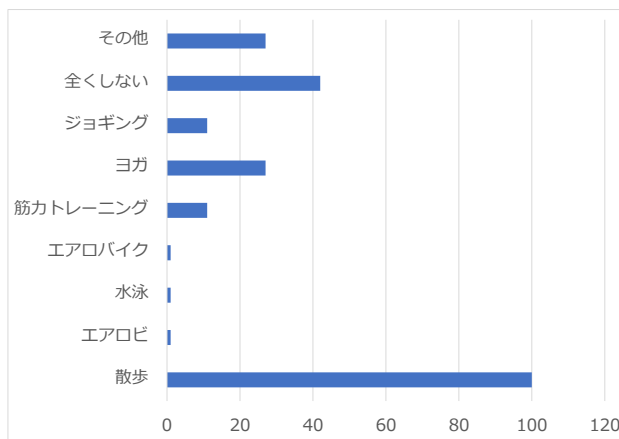
【種類】

種類	回答数
散歩	100
エアロビ	1
水泳	1
エアロバイク	1
筋力トレーニング	11
ヨガ	27
ジョギング	11
全くしない	42
その他	27

※その他の回答例

ラジオ体操、ピラティス、ZUMBA

サイクリング、ゴルフ 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)

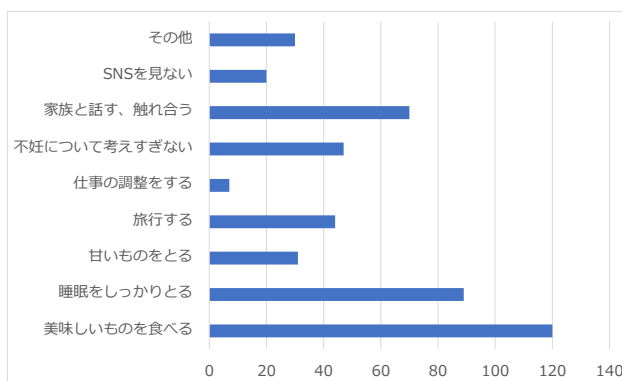
解消法	回答数
美味しいものを食べる	120
睡眠をしっかりとる	89
甘いものをとる	31
旅行する	44
仕事の調整をする	7
不妊について考えすぎない	47
家族と話す、触れ合う	70
SNSを見ない	20
その他	30

※その他の回答例

ショッピング、整体に通う、映画を観る

不妊仲間と情報共有、愛犬と触れ合う

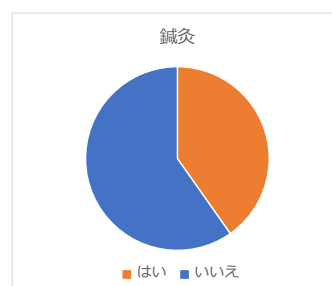
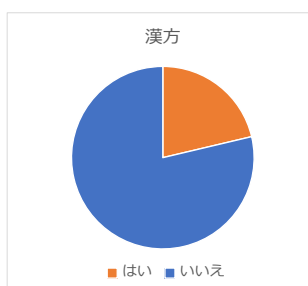
ゲームや漫画を楽しむ など



⑥漢方や鍼灸は行っていましたか？

漢方	はい	36
	いいえ	133
鍼灸	はい	68
	いいえ	101

※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。

