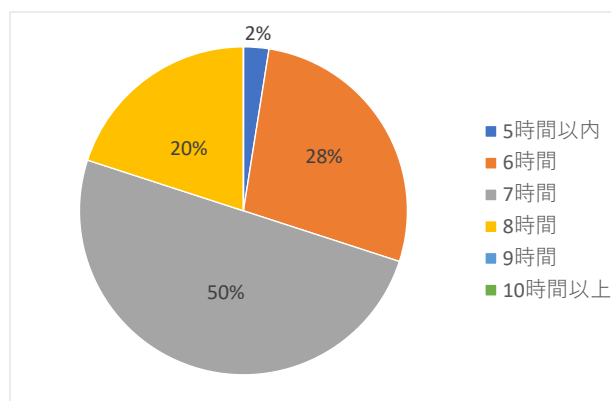


生活習慣アンケート集計 2021年3月～2021年5月

(アンケート総回答数40)

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	1
6時間	11
7時間	20
8時間	8
9時間	0
10時間以上	0
合計回答数	40

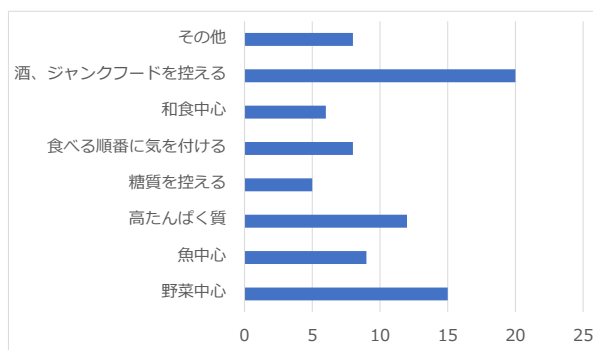


②何か食事でこだわりましたか？(複数回答可・サプリメントは除く)

内容	回答数
野菜中心	15
魚中心	9
高たんぱく質	12
糖質を控える	5
食べる順番に気を付ける	8
和食中心	6
酒、ジャンクフードを控える	20
その他	8

※その他の回答例

バランスよく食べる、カフェインを控える
玄米を主食にするなど。

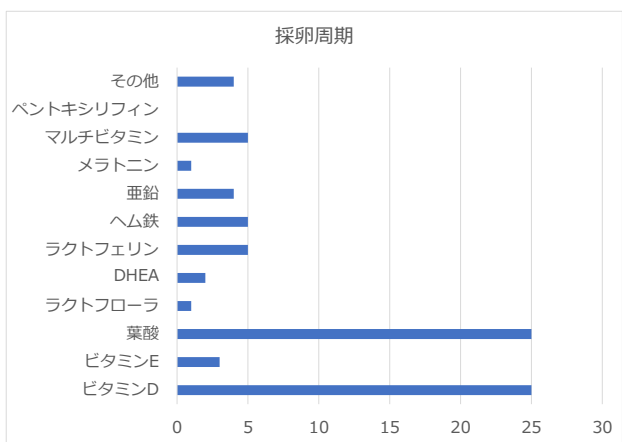


③サプリメントは使っていましたか？採卵・移植それぞれ教えてください。(複数回答可)

【採卵周期】

内容	回答数
ビタミンD	25
ビタミンE	3
葉酸	25
ラクトフローラ	1
DHEA	2
ラクトフェリン	5
ヘム鉄	5
亜鉛	4
メラトニン	1
マルチビタミン	5
ペントキシリフィン	0
その他	4

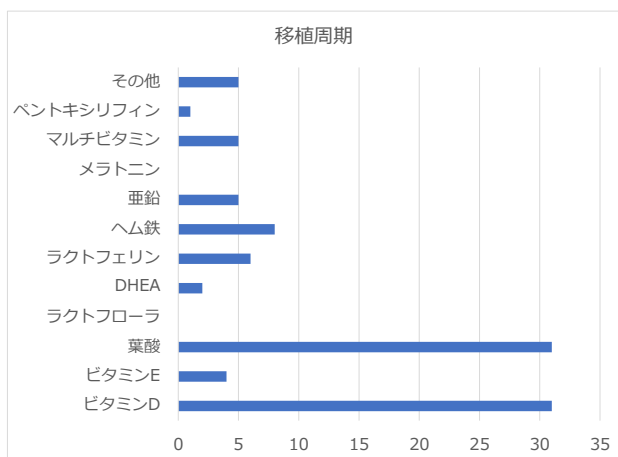
※ビタミンB、コエンザイムQ10
DHA、Fertil Aid、OvaBoost



【胚移植周期】

内容	回答数
ビタミンD	31
ビタミンE	4
葉酸	31
ラクトフローラ	0
DHEA	2
ラクトフェリン	6
ヘム鉄	8
亜鉛	5
メラトニン	0
マルチビタミン	5
ペントキシリフィン	1
その他	5

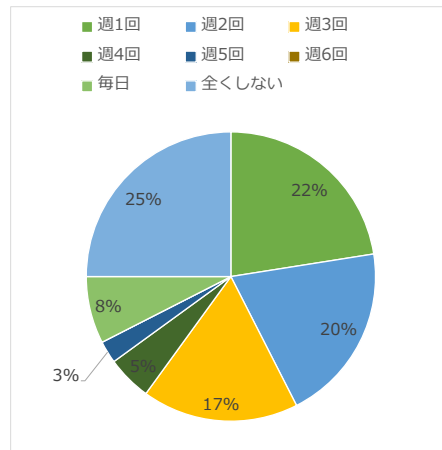
※ビタミンB、コエンザイムQ10
DHA、EPA



④運動はどの程度していましたか？

【回数】

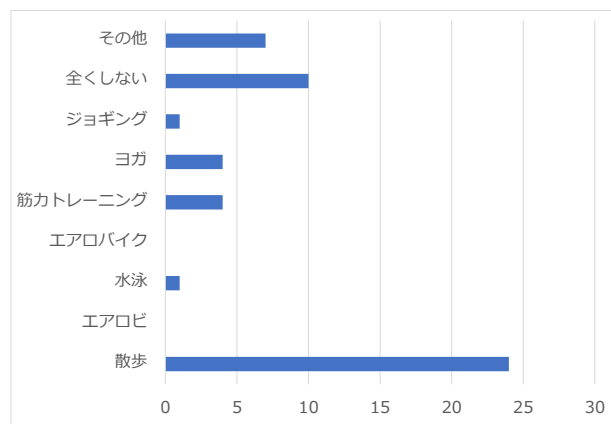
頻度	回答数
週1回	9
週2回	8
週3回	7
週4回	2
週5回	1
週6回	0
毎日	3
全くしない	10



【種類】

種類	回答数
散歩	24
エアロビ	0
水泳	1
エアロバイク	0
筋力トレーニング	4
ヨガ	4
ジョギング	1
全くしない	10
その他	7

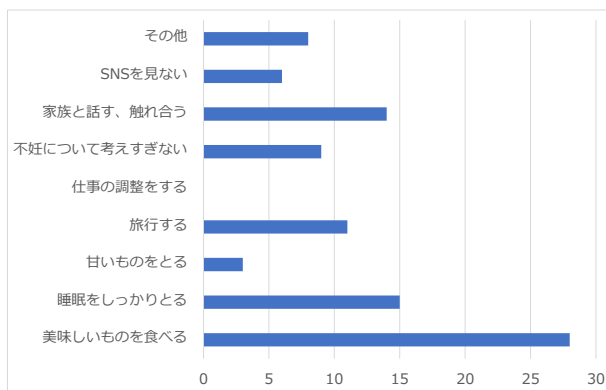
※ダンス、ラジオ体操、ピラティス
ZUMBA、フィットネスゲーム
サイクリング、山登りなど。



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	28
睡眠をしっかり取る	15
甘いものをとる	3
旅行する	11
仕事の調整をする	0
不妊について考えすぎない	9
家族と話す、触れ合う	14
SNSを見ない	6
その他	8

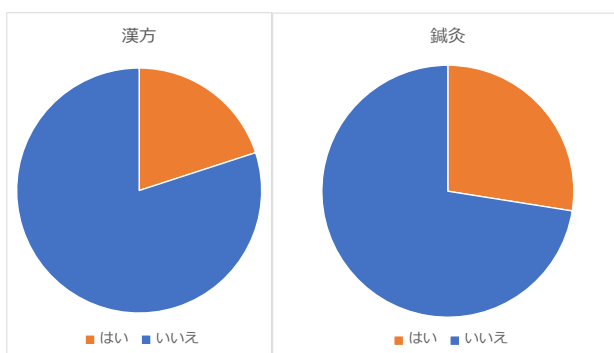
※イメトレ、深呼吸、不妊仲間と情報共有
 身体を動かす、愛犬と触れ合う
 映画を観る、ショッピング、趣味を楽しむなど。



⑥漢方や鍼灸は行っていましたか？

漢方	はい	8
	いいえ	32
鍼灸	はい	11
	いいえ	29

※無回答はいいいえで集計



⑦卒業時の胚のグレードと年齢を教えてください。

