

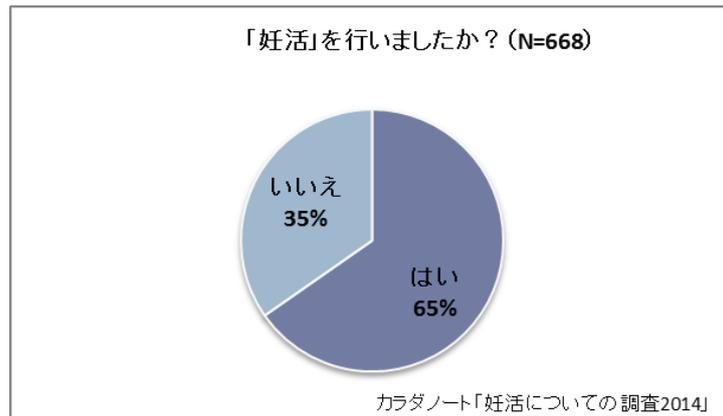


65%の妊婦さんが「妊活」経験あり 「妊活」から妊娠に至るまでの体験談

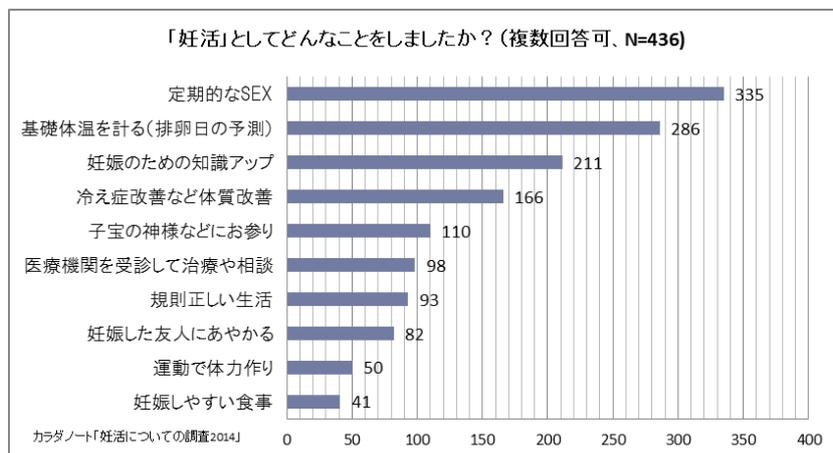
医療・健康系モバイルサービスを展開する株式会社プラスアール（本社：東京都港区、代表取締役：佐藤竜也）は、「妊活」について妊婦さん668人に調査しました。その結果、65%の妊婦さんが「妊活」をしていた（積極的に妊娠を意識した行動全般、不妊治療に限らない）ことが分かりました。妊婦さんが「妊活」をどう捉え、どう向き合ってきたのか、妊娠に至るまでの体験談を紹介致します。

■65%の妊婦さんが「妊活」していたと回答

「妊活」を行いましたか？（積極的に妊娠を意識した行動全般、不妊治療に限らず）という質問に対しては、65%の妊婦さんが「はい」と回答しました。回答時の年齢別では10代で60%、20代で62%、30代で73%、40代で83%が妊活を行ったと回答しました。積極的に妊娠を意識した行動（妊活）によって妊娠に至った人が半数以上であり、年齢が高くなるほどその傾向が強くなっていることが分かりました。



「妊活」としてどんなことをしましたか？（複数回答可、N=436）という質問については、以下の結果となりました。上位には妊活の基本となる「定期的な営み」や「排卵日の予測」、「妊娠のための知識をつけること」、そして血行を促進しホルモンバランスを整えるための「冷え対策」が並びました。





■排卵日予測、「パートナーに伝えづらかった」との声。ストレス減らす工夫も

「排卵日の予測」については様々な声が寄せられました。「パートナーにはっきり伝えた」という人がいる一方で、伝えづらい・お互いのプレッシャーとなる・義務的になるのが嫌だといった理由から「あえて伝えずいつも通りにした」、「排卵日だということは伝えず自分からムードを作った」という人も。また「義務的にならないよう排卵日に旅行やお出かけをしていた」、「排卵日は毎月旦那さんに伝えづらかったので家族共有カレンダーアプリに登録していた」という妊婦さんもいました。

■妊婦さんのうち、医療機関を受診していたのは15%（パートナーの受診も含む）

妊活として「医療機関を受診していた」のは98人と、アンケートに回答した妊婦さん668人のうち15%でした（パートナーの受診も含む）。医療機関を受診していた妊婦さんの体験談として、以下の声が寄せられました。

- ・「妊娠に関してパートナーと深く話し合った」
- ・「妊娠を希望してすぐに不妊症の検査を受けた」
- ・「主人との絆が強くなったなど痛感しています」
- ・「仕事をしながら病院に通うのが大変だった」
- ・「人と比べてしまい、それがストレスとなった」
- ・「20代だったので周りで不妊治療をやっている人は全然おらず、相談できる人もいなくて旦那に八つ当たりしたり、毎日治療のことで頭がいっぱいで頻繁に泣いたり、ストレスフルな毎日だった。旦那が協力的だったのが唯一の救いで最後まで頑張れた」

■妊娠に至るまでは「体づくりに励んだ」、「友人にあやかりとした」と人それぞれ

その他には「フレッシュジュースを毎日つくって飲んでいた」、「毎朝の体操と夕方1キロのランニング」と体づくりに励んだという声や、「妊婦友達をまたいだ」、「友人に陣痛の時に富士山を書いてもらった」と友人にあやかりとしたという声も。また「妊活について知識がなく遠回りした。今は妊活の大切さを知ってもらうために、積極的に周りの人に自分の体験を言うようにしている」と、妊娠に至るまでの自分の経験を伝えたいという妊婦さんもいました。

「妊活」の捉え方、向き合い方は人それぞれですが、妊娠について正しい知識を身につけることは大切です。今後もプラスアールでは医療や健康について調査するとともにサービス改善に努め、皆様に役立つ情報の提供を行ってまいります。

□カラダノート「妊活についての調査」

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2014年5月12日～2014年5月25日
- ・対象者：カラダノートシリーズアプリ「妊娠なう」利用者 668名
(年齢構成 10代6%、20代66%、30代27%、40代以上1%)

□「カラダノート」シリーズについて <http://karadanote.jp/>

「スマホで健康記録を文化にする」をサービスビジョンに掲げ、健康知識共有サイト「カラダノート」を中心に、妊娠記録の「妊娠なう」、服薬管理の「お薬ノート」、血圧記録の「血圧ノート」など、健康記録系アプリを30以上展開しております。ウェブ・アプリ合計で月間180万人以上の方にご利用いただいております。

□本件に関するお問い合わせ先

株式会社プラスアール



電話番号：03-4431-3770

メール：info@plusr.co.jp

□株式会社プラスアール <http://www.plusr.co.jp>

本社所在地：東京都港区芝 2-3-9 芝イーストビル 2 階

創業：2009 年 3 月

代表取締役：佐藤竜也

事業内容：医療・健康系スマートフォンアプリ事業、モバイルサイト事業など