

肌質チェックシート

<input type="checkbox"/>	むくみやすい、特に下半身
<input type="checkbox"/>	夕方顔がむくむ、たるみが気になる
<input type="checkbox"/>	季節の変わり目にブツが出る
<input type="checkbox"/>	湿度に弱い
<input type="checkbox"/>	足がよくつる
<input type="checkbox"/>	体重が変動しやすい
<input type="checkbox"/>	食べる事が好き (特に甘い物、油物)
<input type="checkbox"/>	肌色が白く、肉質は柔らかい
<input type="checkbox"/>	ベタベタ軟便、もしくは 便意のない便秘
<input type="checkbox"/>	胃腸が弱い
汚水肌タイプ	
合計	

<input type="checkbox"/>	内出血しやすい
<input type="checkbox"/>	目の下にクマがある
<input type="checkbox"/>	煙草を吸う
<input type="checkbox"/>	炭水化物が好き (ごはん、パン、麺類)
<input type="checkbox"/>	肩こり、頭痛がよくある
<input type="checkbox"/>	毛穴の開きが気になる (毛穴の汚れも)
<input type="checkbox"/>	顔色がくすみやすい
<input type="checkbox"/>	習慣性の便秘になりやすい
<input type="checkbox"/>	生理痛がひどい
<input type="checkbox"/>	ニキビ、吹き出物ができやすい
脂漏肌タイプ	
合計	

<input type="checkbox"/>	髪に枝毛、切れ毛がある
<input type="checkbox"/>	貧血ぎみ
<input type="checkbox"/>	食欲はあるが量が食べられない
<input type="checkbox"/>	運動はほとんどしない
<input type="checkbox"/>	爪が割れやすい
<input type="checkbox"/>	低体温である
<input type="checkbox"/>	眠りが浅い、よく夢を見る
<input type="checkbox"/>	コロコロ便秘
<input type="checkbox"/>	小じわが目立つようになった
<input type="checkbox"/>	肌にハリがなくなるとるみが気になる
脱脂肌タイプ	
合計	

<input type="checkbox"/>	イライラしたり怒りやすい
<input type="checkbox"/>	アダルトニキビができる (こもったニキビ)
<input type="checkbox"/>	冷たい食べ物、飲み物を欲する
<input type="checkbox"/>	手足がポカポカ
<input type="checkbox"/>	目が充血しやすい (赤目になりやすい)
<input type="checkbox"/>	暑がりによく顔が赤くなる
<input type="checkbox"/>	寝つきが悪く、眠りが浅い
<input type="checkbox"/>	下痢と便秘を繰り返す
<input type="checkbox"/>	肝斑がある (両頬に大きめのシミ)
<input type="checkbox"/>	アレルギー体質もしくは お肌は敏感な方
脱水肌タイプ	
合計	