

# 質 問 票

年 月 日

●ふりがな： \_\_\_\_\_

●氏 名： \_\_\_\_\_ 様

●生年月日：西暦 年 月 日（ 歳）

案内などを郵送してもよろしければご記入をお願いいたします。

●住所：〒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

●サロンから連絡可能なメールアドレス： \_\_\_\_\_

●サロンから緊急時のみ連絡可能な電話番号： \_\_\_\_\_

●婚歴： 未婚 ・ 既婚

●出産経験： 有 ・ 無

●現在：妊娠中あるいは妊娠の可能性がありますか？： 有 ・ 無

●授乳中ですか？： はい ・ いいえ

●お仕事： フルタイムの仕事 パートタイムの仕事 専業主婦 学生

●当サロンを何で知りましたか？

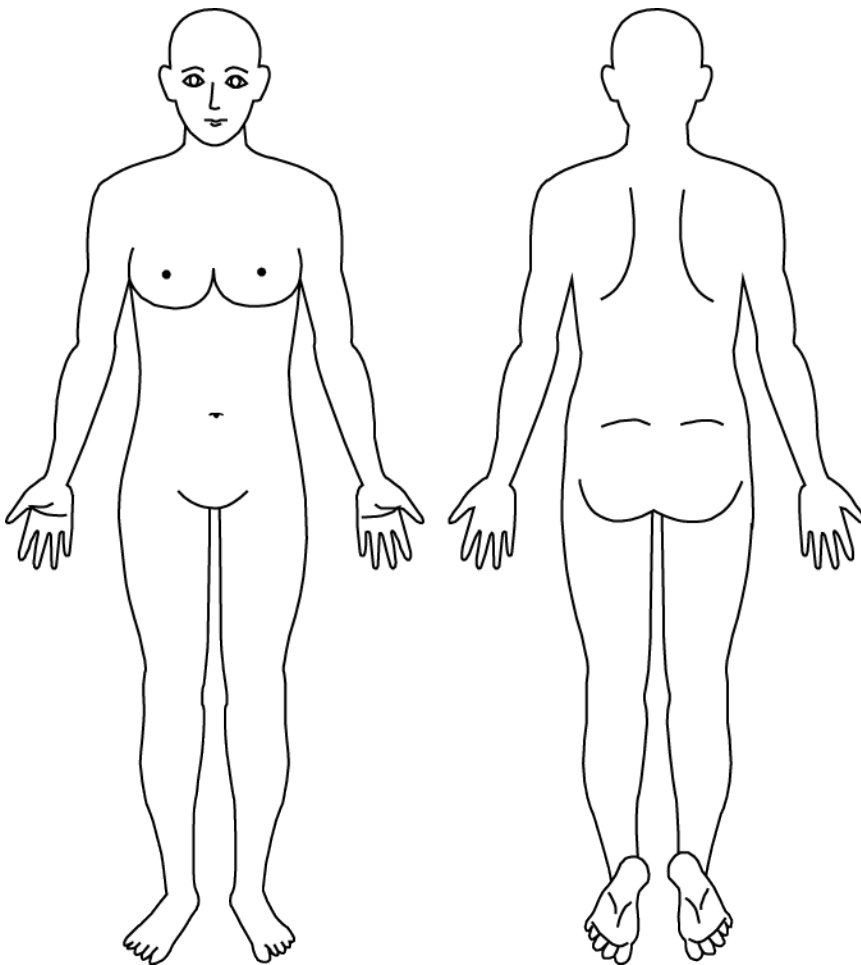
ご紹介（ \_\_\_\_\_ 様） ホームページ facebook ページ

## お体についての質問

★身体の状態について教えてください

●どのような症状で来店されましたか？

●↓具合の悪い部位に○をつけてください。



●つらくなったのはいつ頃からですか？

●思い当たる原因はありますか？

●つらくなってから状態は変化していますか？

良くなっている 変わらない 悪くなっている

●現在はどんな状態ですか？

何もしなくても痛い 動かすと痛い 今は動かしても痛くない 痺れている

その他( \_\_\_\_\_ )

●現在の症状に対して病院やその他の医療機関へ行かれましたか？

行った 行かない

・行かれた方はどのような説明を受けましたか？

●過去（1年くらいの間）に経験した痛み（現在と違う場所）やトラブル、怪我、手術などはありますか？

ある ない

■「ある」方にうかがいます

・痛みについて → 場所はどこですか？（複数可）

・トラブルはどこですか？（複数可）

消化器系 整形外科系（骨粗鬆症も含む） 精神疾患（うつ病他） 不眠症  
アトピー/喘息 婦人科系疾患（生理痛、PMS 更年期障害含む） 慢性疲労症候群  
便秘 下痢 高血圧 低血圧 貧血 浮腫（むくみ） 慢性の肩こり  
慢性の腰痛 肥満 糖尿病 冷え 自律神経 呼吸器系  
その他( \_\_\_\_\_ )

・怪我 → どこをどのように怪我されましたか？

・手術 → どのような病気でどこを手術されましたか？

●現在、服用されているお薬はありますか？

ある ない

■「ある」方にうかがいます

・何種類のお薬を服用されていますか？ → ( ) 種類

・その中で長期間（1年位以上）服用されているお薬はありますか？

ある ない

●疲労感について

・肉体面：疲労が激しい 疲れやすい ほとんど感じない

・精神面：安定している 不安定 イライラする 憂うつである

●月経はありますか？

ある ない

■「ある」方にうかがいます

・定期的に月経はありますか？

定期的にある → ( ) 日周期 不定期にある

・月経前症候群（PMS）の症状はありますか？

ある ない

■「ない」方にうかがいます

妊娠中である 閉経した → ( ) 歳のとき ピルを飲んでいる

その他：( )

●現在、更年期障害の症状でなやまれていますか？

いる いない

■「いる」方にうかがいます

・どのような症状がありますか？

ほてりと発汗（ホットフラッシュ） 冷え イライラ めまい 動悸

息切れ 頭痛 疲労感 不安感 不眠 憂うつ感

その他：( )

## 美容についての質問

### ★ダイエットについて

#### ●ダイエット経験はありますか？

ある ない

#### ■「ある」方にうかがいます

・今までで最高どのくらい減量しましたか？ → ( ) 歳の時に 最高 ( ) kg

#### ●リバウンドしたことはありますか？

ある → 何回ありますか？ ( ) 回 ない

#### ●減量したいと思っていますか？

はい → ( ) kg 減量したい いいえ

#### ●ダイエットについて質問はありますか？

### ★お肌について

#### ●お肌について悩まれていることはありますか？

ある ない

#### ■「ある」方にうかがいます

・それはどのようなことですか？（複数可）

乾燥肌である 脂性肌である 混合肌である（Tゾーンが脂っぽく他は乾燥している）

敏感肌である 肌にハリがない 肌にツヤがない 肌が荒れている

顔全体がむくんでいることが多い 顔がくすんでいる 小じわが多い

体調は悪くないのに顔色が悪い 顔全体のたるみが気になる 目尻のしわが深い

額のしわが深い ほうれい線が深い 目の下のたるみが気になる

あごのたるみが気になる 最近目尻が下がってきた マリオネットラインがある

上くちびるに複数の縦じわがある シミが多い ソバカスがある

シミが濃くなってきた にきびができる 肌が硬くなったと感じる

化粧のノリが悪い 生理前から生理中にかけて肌のトラブルが多くなる

その他：( )

★スキンケアについて質問はありますか？

## 生活習慣についての質問

★睡眠について

●一日の平均睡眠時間：( ) 時間

●熟睡できていますか？

できている できていない → 一晩に何回ぐらい目が覚めますか？ ( ) 回

★排泄について

●排尿：平均 ( ) 回/日

●排便について

・便秘はしていますか？

している → ( ) 日間 していない

・下痢はしていますか？

している → ( ) 日間 していない

・便秘と下痢を繰り返していますか？

している していない

★運動はしていますか？

している → 何を：( )

どのくらい：( ) 回/週 ( ) 時間

していない

★趣味はありますか？

内容：( )

★嗜好品について

●飲酒されますか？

する → ( ) 回/週 → 休肝日をとりますか？ → とる とらない  
しない

●タバコは吸いますか？

吸う → ( ) 本/日くらい 吸わない 今はやめている

★飲み物について

●無糖コーヒー、無糖の紅茶、緑茶を1日に合計で2リットル以上飲んでいますが？

飲んでいる → 一番多く飲んでいるのは何ですか？：( )  
飲んでいない

●糖分を含む飲料（ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンクなど）を飲んでいますが？

毎日飲んでいる → どのくらい：( )  
たまに飲む ほとんど飲まない

●水（水道水、浄水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、白湯）を飲んでいますが？

意識して飲んでいる → どのくらい：( ) リットル/日  
あまり飲まない まったく飲まない

★食事について

●食事の時間帯

・朝食：食べる → ( ) 時頃 食べない 食べない時もある  
・昼食：食べる → ( ) 時頃 食べない 食べない時もある  
・夕食：食べる → ( ) 時頃 食べない 食べない時もある

●外食について（弁当も含む）

多い（1日1食以上） 少ない（一週間に1～2食程度） ほとんど食べない

●食事の内容について

・気になることはありますか？（複数可）

栄養バランス 添加物 味付け（濃い、薄い、香辛料が好きなど） 塩分とりすぎ  
糖分とりすぎ 野菜不足 よく噛まずに早食い 食べ過ぎ

★現在飲んでいるサプリメントはありますか？ あれば教えてください。