

お肌のチェックシート ( ) 様

洗顔は	1日	合計 ( ) 回	夜は ( ) 時ごろに
	クレンジングは	している・していない オイル・ミルク・ジェル・その他 ( )	
	洗顔料は	よく泡立てて・泡立ち不十分で	
	すすぎは	( ) 回	ぬるま湯で・お湯で・水で
	水分のふきとりは	タオルでおさえる・ゴシゴシ拭く	
	化粧水などをつけるのは	洗顔後 ( ) 分後に	
メイクは	している時間	朝 ( ) 時 ~ 夜 ( ) 時	
	日焼け止めは	S P F ( ) , P A ( ) のものを使用・ 使用していない	名前 ( )
	ファンデーションのパフ	( ) 日に一度洗う・洗っていない・パフは使用していない	
	メイクの仕方は	ノーメイクが多い・薄いメイクが多い・濃いメイクが多い・ その他 ( )	
スキンケアは (複数選択可)	化粧水・美容液・乳液・ クリーム・エステ・ ピーリング	化粧品のメーカーは ( ) が多い。	
	お肌のためにやっている ことは何かありますか。	( )	
食事は	1日 ( ) 回	バランス良い・あまり良くない	
	油ものは	食べる機会が少ない・多い	
	外食やコンビニのメニューは	ほとんど無い・1日 ( ) 回	
	よく取っている栄養素は	野菜・たんぱく質・でんぷんや糖類・食物繊維・ミネラル分	
便通は	毎日・( ) 日に1回		
間食は	1日 ( ) 回	( ) が好き	
お酒は	( ) 日に一度	( ) を、( ) くらい飲む	
タバコは	吸わない・吸う ( ) 本/日		
生理とは	関係はほとんど無い・前後に悪化する ( ) のころに悪化		
洗濯は	シーツや枕カバーなどは	毎日洗濯・( ) 日に一度洗濯している	
	洗顔の時に使用するタオルは	毎日洗濯・( ) 日に一度洗濯している	
髪型は	顔にかからない・かかっている		
洗髪は	毎日・( ) 日に一度洗う		
入浴時	洗う順番は	髪の毛 ( ) 顔 ( ) 体 ( )	
	方法は	ほとんどお風呂・シャワーが多い	
	湯船につかっている時間	( ) 分間	
	あかすりタオルなどは	使用していない・使用している	
普段の環境	冷暖房が効きすぎ・外回りが多い・埃っぽいところにいる・その他 ( )		