

下記の不調について、当てはまる数字を 内にそれぞれご記入ください。

1. 全くなし

2. ほとんどなし

3. 少しあり

4. 中等度あり

5. 高度にあり

1

ストレス

2

二日酔い（飲酒後）

3

目の疲れ

4

疲れやすい・だるい

5

便秘

6

むくみ

7

風邪をひきやすい

8

冷え

9

体のこり（肩・腰など）

10

しわ・たるみ

11

しみ

12

にきび

13

乾燥・切れ毛
ぱさつき、抜け毛

14

生理痛（女性のみ）
体臭（男性のみ）