

## 妊活相談カウンセリングシート

生年月日	年 月 日 才	住所	
お名前	ご連絡先		
身長・体重	cm kg	ご職業	
体型	普通・肥っている(水肥り・脂肪肥り) 痩せている とても痩せている		
顔色	健康色 ・ 白い ・ 青い ・ 赤い ・ 黄色い ・ 黒い ・ シミがある ・ 頬が赤い ニキビ		
体質	普通・ 腺病質・ アレルギー体質 ・ 疲れやすい ・ 冷え性 ・ のぼせ症 多汗症		
血圧	普通 ・ 高い ・ 低い (最高 最低 )		
性質	安定 ・ 精神不安 ・ 神経質 ・ イライラ ・ 気分が沈む ・ 不眠症 ・ 眠い		
胃腸の状態	食欲(有 ・ 無) 胃痛 むねやけ ・ 嘔吐・げっぷが出る・お腹がじゃぶじゃぶ 大便 日 回 普通 便秘 下痢 硬い 軟らかい ばらばら 小便 日 回 遠い 近い 睡眠中 回 残尿感 あり・なし		
生活	起床時間 時 就寝時間 時 睡眠は? 十分 眠りが浅い 夢をみる 不眠症 その他( ) 日々の運動 (有 ・ 無) どんな運動 ( )		
結婚	避妊の有・無 不妊である・無 有る場合 年 妊娠回数 回 流産がある・無		
生理	初潮 才 生理日数 日 周期 ほぼ正しい( 日周期) 早く来る 遅れる 不規則 量は?普通 多い 少ない 色は? 濃い 血液色・薄い 塊は? 有・無 生理周期以外の出血は? 有 ・ 無 生理痛は? 有・無 痛みは? 痛い・軽い 同時に? 頭痛・腰痛・腹痛 暖めると楽? はい ・ いいえ その他( )		
	おりもの 有 ・ 無 色? 白色透明 ・ 黄色粘調 ・ 赤色 ・ 紫赤色 量は? 多い ・ 少ない 排卵時期のおりもの 多い・少ない 生理前症状? 乳房が貼る・頭痛・腰が重い・腹が張る・便通悪化・イライラ・不眠・眠気 ムクミ(顔・まぶた・手・足) 食欲不振 その他の症状?( )		
唇の色	淡白 ・ 白 ・ 暗紅 ・ 紅・ピンク 脈状態 舌状態		
飲んでいる薬やサプリ			

個別相談、随時承っております。上記と裏面をご記入の上、店頭までご持参ください。  
基礎体温表を一緒にご持参いただきますと、より詳しいお話を致します。

	質問 当てはまる項目へ ○をつけてください。	A	B	C
食事	朝食はご飯ですか?パンですか?	ご飯	パン	食べない
	冷たい飲み物・食べ物は良くとりますか?	取らない	時々	毎日
	アルコールはどれくらいとりますか?	飲まない	週1~2	毎日
	タバコは吸いますか?	吸わない	1日10本	10本以上
	野菜は食べますか?	調理して食べる	生で食べる	食べない
	肉類は食べますか?	食べない	週1~2回	よく食べる
	ジャンクフード(コンビニ食は好きですか?)	食べない	週1~2回	よく食べる
睡眠	1日睡眠時間はどれくらいですか?	7時間越え	5~7時間	5時間内
	何時までに寝ますか?	23時まで	1時まで	1時以降
	寝る時電気を消して寝ますか?	真っ暗	豆電球	つける
運動	1日20分以上運動をしている。	毎日	週1	しない
	ウォーキングしてますか?	毎日	時々	しない
	ストレッチ・マッサージはしていますか?	毎日	時々	しない
	筋トレをしていますか?	毎日	時々	しない
入浴	湯船につかりますか?	毎日	時々	シャワー
	お風呂・シャワーの設定温度は?	37~40℃	40~42℃	42℃以上
	入浴時間は?	20分以上	10~20分	10分以下
服装	普段の服装	パンツ	スカート	ミニスカ
	靴下は履きますか?	履く(長い)	履く(短い)	履かない
	腹巻をしている	している	時々	しない
夫婦生活	週にどれくらいの頻度	2回以上	1回くらい	月1~3回
	排卵日を意識している	はい	時々	いいえ
	生理期間は?	5日	6~7日	3~4日
	基礎体温はつけている	毎日	時々忘れ	つけない
	ご夫婦は仲良いですか?	はい		

※ご記入頂いた個人情報第三者へ譲与・公開することはございません。

今だけ

ご記入して店頭にお持ちいただいた方にはたんぽぽ茶1包プレゼント!  
**相談予約・お問合せ エキナカくすり屋さん 019-601-6256**