

体質をチェックしよう！



一番チェックの多い項目が
あなたのタイプ！

- ☐ むくみやすい
- ☐ 頻尿・夜尿症がある
- ☐ 冷え性
- ☐ 胃がもたれやすい
- ☐ 色が白い
- ☐ 軟便・下痢をしやすい
- ☐ 大きい声が出ない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ よく息切れをする



気虚

- ☐ 眠れない、多夢
- ☐ 口の中が苦い味
- ☐ 偏頭痛
- ☐ よくため息をつく
- ☐ 下痢・便秘を繰り返す
- ☐ 喉にものが詰まった感
- ☐ 不安・憂うつがある
- ☐ イライラ、怒りっぽい
- ☐ お腹が張る
- ☐ ゲップやガスが多い



気滞

- ☐ 顔色が赤い
- ☐ から咳
- ☐ 目が乾きやすい
- ☐ 耳鳴り
- ☐ 喉が渇く
- ☐ 便がコロコロしている
- ☐ 寝汗をかく
- ☐ のぼせ、ほてりがある
- ☐ 冷たいものを欲する
- ☐ 夕方以降、微熱が出やすい



陰虚

- ☐ 動悸がする
- ☐ 抜け毛・白髪
- ☐ 爪が白っぽい
- ☐ 物忘れ
- ☐ かすみ目、疲れ目
- ☐ 顔色が白い
- ☐ 皮膚がカサカサ
- ☐ めまい、立ちくらみ
- ☐ 手足が痺れる
- ☐ こむらがえり



血虚

- ☐ 顔や唇が暗い
- ☐ 肩こり
- ☐ 関節痛
- ☐ 体にしこりができる
- ☐ シミ、そばかすが多い
- ☐ 便の色が黒い
- ☐ 動悸がする
- ☐ 不整脈
- ☐ 下肢の静脈瘤
- ☐ 生理痛がひどい



瘀血

- ☐ 頭が重い
- ☐ めまい、吐き気
- ☐ 肌が脂性
- ☐ 吹き出物がよくできる
- ☐ 痰が多い
- ☐ むくみやすい
- ☐ 太っている、水太り
- ☐ 体が重たい
- ☐ 体脂肪率が高い
- ☐ コレステロール値が高い



痰質

こちらのチェックに応じて
2Pの結果が自動で表示される
ようにしたいです。

診断結果

あなたの体質は・・・

虚弱太り体質



自動表示

このタイプの特徴

自動表示

今後起こりやすい症状

自動表示

原因

自動表示

イメージ



総合評価 ○○○点

気虚 ○点

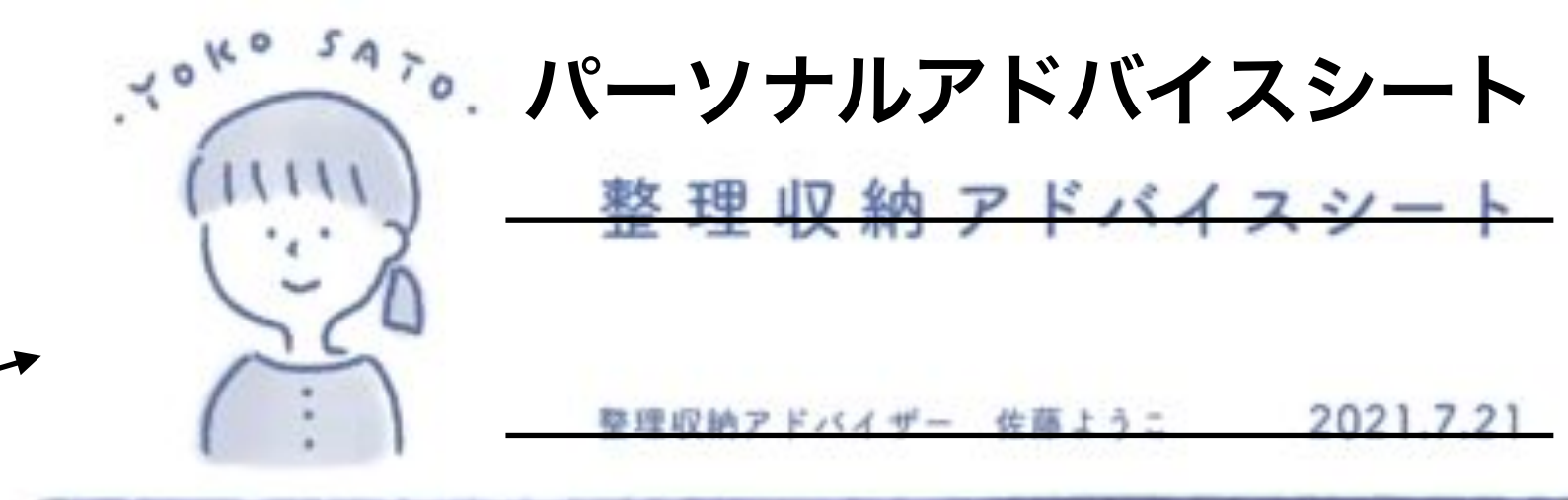
気滞 ○点

※点数のみ自動表示

以下、同様に作成

制作にあたって：チャートはP1の気虚、気滞などで構成
各チェック項目が10個あるので、一つ10点で計算

体質の画像にする



食事の回数について

お悩み 時間帯・タイミング 模様替えのアドバイス

- ・どのような絵本棚を選べばよいか知りたい
- ・子ども机を息子が使えるようにしたい
- ・ごはん時は落ち着けるようなレイアウトにしたい

おもちゃ棚の効率的な使い方

- ・おもちゃ棚に奥行きがありうまく使えていない

食べる内容について・絵本は新たな絵本棚に移動したい

目標 使いやすく居心地のよい配置を見つけましょう

- ・おもちゃを活かして、ベースの色はシンプルに！

その他注意点

- ・奥行きある収納を攻略して収納力をアップ！

総評 模様替えは色々試してみるのが一番です！

作成にあたって：見出しと本文は相手に合わせて作成するので自動でなくて良いです。
記入できるような欄だけお願いします

生活習慣のアドバイス
模様替えについて

＊ 部屋に入った時に、真っ先に視線が行きやすいのが部屋の奥（入り口の対角線上）なのですが、今奥にソファとリクガメコーナーとちゃぶ台とがあり、お部屋のぎっしり感を醸し出してしまっているので、抜け（余白）を作るといいように思います。

＊ 絵本は視覚的にガチャガチャしやすいので、専用の絵本棚を置くと圧迫感が増しそうなのが心配です。りんご箱のような木箱を、高さが出ないよう一段か二段ずつ並べるのが、お部屋の雰囲気にも合いそうです。用途が変わっても使えるものがおすすです。壁につけられる家具などを使って絵本を並べるのも◎

＊ リクガメコーナーをDK側によせてみてはいかがでしょうか？DK側から見た時、奥に抜けができて視界がスッキリしそうですし、水回りも近くなります。



制作にあたって

- ・素材はこちらで用意します
- ・文言もこちらで用意
- ・全体的なデザインはお願いしたいです（全体のカラーは体質にの結果に合わせて欲しいので、虚弱太りはグレー、ストレス太りは黄色、むくみ太りは青）