

項目	5点	3点	0点
1. 手足が冷える	いつも	冬だけ	ない
2. 冬、気温の変化で赤くなったりほてる	いつも	ときどき	ない
3. 入浴後、赤くなったりかゆみが出る	いつも	ときどき	ない
4. 直射日光に当たると肌が赤くなる	いつも	ときどき	ない
5. 日焼け後のシミ・ソバカスがある	ある		ない
6. 頭皮にかゆみやフケがある	いつも	ときどき	ない
7. 顔そり後、かゆくなったり赤くなったりする	いつも	ときどき	ない
8. かかとが切れたり割れたりする	いつも	ときどき	ない
9. 怪我ややけどの跡が残りやすい	いつも	ときどき	ない
10. 汗をかくとかゆくなる	いつも	ときどき	ない
11. 化粧品でかぶれたことがある	いつも	ときどき	ない
12. 草や木でかぶれたことがある	いつも	ときどき	ない
13. 絆創膏や湿布でかぶれたことがある	いつも	ときどき	ない
14. 指先や手の甲が荒れやすい	いつも	ときどき	ない
15. パーマやカラーリング後に肌荒れする	いつも	ときどき	ない
16. 下着、衣類などでかぶれる	いつも	ときどき	ない
17. あせもがしやすい	いつも	ときどき	ない
18. 肌がざらざらする	いつも	ときどき	ない
19. アレルギー体質である	いつも	ときどき	ない
20. フェイスラインにニキビがしやすい	いつも	ときどき	ない

※該当する回答がない項目は「ない」で計算してください。

あなたの回答で選択した
項目数を記載してください

加点点数をかけてください

一項目前の数字を足した
合計値を記載してください

5点	3点	0点
×	×	×
↓	↓	↓
合計 = _____ 点		

↓
診断結果

0～15点	安定した強い肌
16～60点	まあまあの弱い肌
61～100点	非常に弱い肌