

## 【 ホルモンバランスチェックシート &lt; 男性用 &gt; 】

それぞれのチェックポイントについて、AタイプもしくはBタイプのどちらか当てはまる方に「」を付けていただき、それぞれの合計点を算出してください。

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモン	点数	男性ホルモン
頭	髪型/髪質	5	髪が少し長い方が似合う	5	短髪が似合う
		3	ウェーブが似合う	3	ストレートが似合う
		3	柔らかい	3	硬い
顔	大きさ	3	大きい	3	小さい
	輪郭	1	骨を感じない	1	骨が出てゴツ'している
	肌の色	1	白い	1	黒い
	皮膚感	1	つるつるしている	1	ざらざらしている
	目つき	1	視線が柔らかい	1	ストレートな視線
		3	見上げる感じ	3	まっすぐ見る感じ
	目	3	大きな目	3	小さな目あるいは細い目 ・普通
		1	長い	1	短い
	まつ毛	1	多い	1	少ない
		3	多い	3	少ない
	鼻	1	小さい	1	大きい
		1	細い	1	肉厚
		1	低い	1	高い
		3	骨を感じない	3	骨を感じる
	口	2	小さい	2	大きい
		1	唇は薄いか、ぼっちゃん	1	唇の厚みは普通
		2	口角が上がっている	2	口角が真直が下っている
	歯	1	小さい	1	大きい
	眉毛	3	細い	3	太い
		2	薄い	2	濃い
1		眉骨が出ていない	1	眉骨が出ている	
頭・顔の合計点数 (計 47 点)					

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモン	点数	男性ホルモン	
身体	全体のボリューム	5	下半身にある	5	上半身にある	
		2	太っている	2	ふつう・細い	
		2	脂肪質	2	筋肉質	
	肩	3	なで肩	3	張っている	
		3	厚みがない	3	厚みがある	
		3	肩幅が狭い	3	肩幅がある	
	腰幅	2	広い	2	狭い	
	ヒップ	3	大きい	3	小さい	
	身長	1	低い	1	高い・普通	
	厚み	3	骨格が平たい	3	骨格に厚みがある	
	皮膚感	1	つるつる	1	ボコボコ	
		1	柔らかい	1	硬い	
	首	1	細い	1	太い	
		1	長い	1	短い	
	胸囲	1	筋肉がない	1	筋肉がある	
	足	3	内股	3	まっすぐ・外股	
	手	1	すらっとしている	1	骨を感じる	
		1	小さい	1	大きい	
	身体合計点数 (計37 点)					

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモン	点数	男性ホルモン
声	大きさ	3	小さい	3	大きい
	トーン	3	高い	3	低い
	1	とおる声	1	割れている声	
歩き方	歩幅	1	狭い	1	広い
	角度	1	内股歩き	1	外股歩き
	手の振り方	1	小さい	1	大きい
座り方	足の揃え方	1	揃える	1	広げる
	手の位置	1	すーっと置いている感じ	1	ひじを張った感じ
動き	動き方	1	小さい	1	大きい
	はやさ	3	遅い	3	はやい
動作・しぐさの合計点数 (計 16 点)					
総合計 (計 100 点)					

氏名

\_\_\_\_\_