

試験運営記入欄

ベッド番号

一般社団法人日本エステティック業協会

AEA認定インターナショナルエステティシャン実技試験 コンサルテーションシート

トレーニング用

※この欄は、実技試験開始時に記入します。

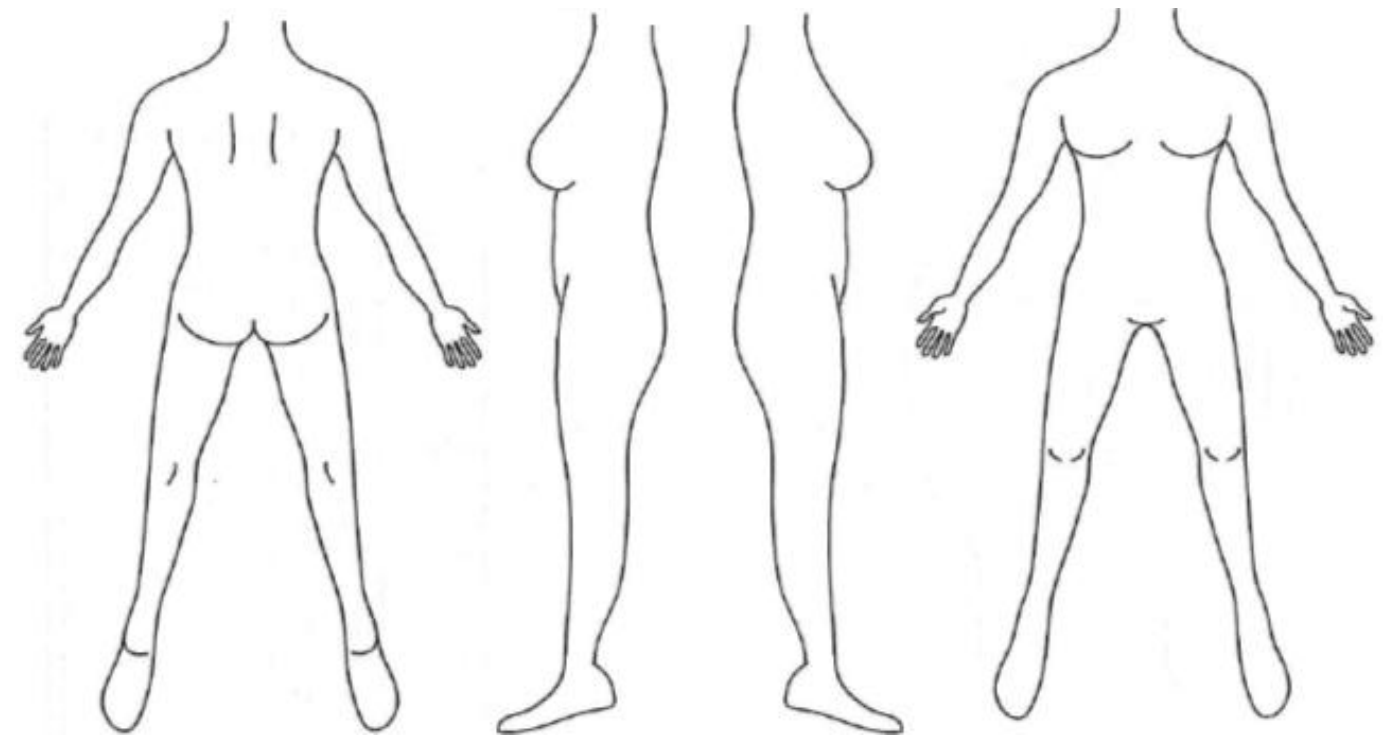
試験日

受験番号

受験者氏名

※複製・転載・転用・改変等の二次利用禁止

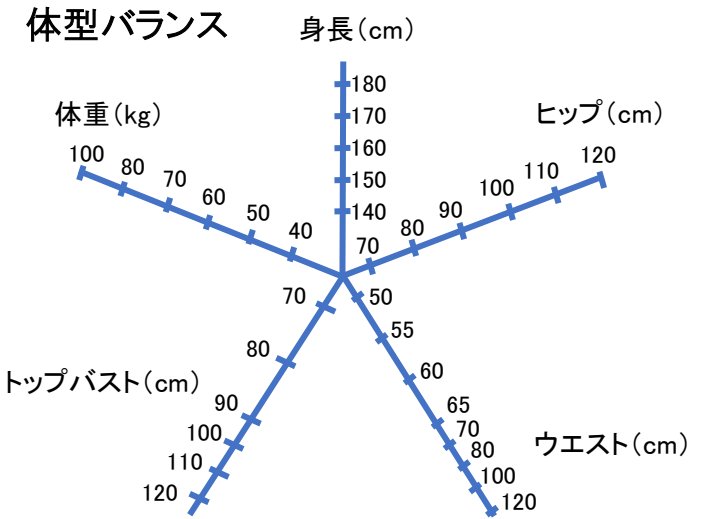
お名前		年齢	ご職業 学生・主婦・会社員・自営業 その他()		未婚 / 既婚 子供 人
生活	規則正しい ・ 不規則		体調	良好 ・ 普通 ・ 不調	
睡眠	平均 時間(時～ 時) 寝付きの状態 (良い ・ 悪い) 眠りの状態 (浅い ・ 深い)			冷え性 ・ 肩こり ・ 胃腸 ・ 便秘 婦人科 ・ 更年期障害 ・ 神経過敏 不眠 ・ 貧血 ・ 高血圧 ・ 低血圧 その他()	
労働時間	1日 時間(: ～ :)			順調 ・ やや不調 ・ 不調 ・ 生理痛	
紫外線量	多い ・ 普通 ・ 少ない		生理	生理周期(日) 閉経	
環境騒音	大きい ・ 普通 ・ 閑静		身体疲労	殆どない ・ 軽度 ・ 重度	
運動	よくする ・ 時々 ・ しない スポーツの種類 ()		身体活動	低い ・ 普通 ・ 高い	
			ストレス	殆どない ・ 普通 ・ 強い	
食品傾向	穀類・魚類・肉類・野菜類・油分 塩分・糖分・その他()		既往症	あり なし	病名: ()歳頃 手術()
嗜好品	煙草(1日 本) 珈琲(1日 杯) アルコール(週 回) 香辛料 (多 ・ 少)		常備医薬品	あり なし	便秘薬 ・ 睡眠薬 ・ ステロイド剤 精神安定剤 ・ ホルモン剤 その他()
食生活	規則正しい ・ 不規則				
食事例	朝()				
	昼()				
	夜()				
アレルギー (かぶれ)	あり なし	食物() 植物() 線維()化粧品() 花粉() 薬 () 日光 ・ 金属 その他()			
アトピー	()歳頃～ 治療法()				
ボディ の悩み	やせたい (希望体重 kg) 気になる部分 (足首 ・ ふくらはぎ ・ 大腿部 ・ 腕 ・ 腹部 ・ 背中 ・ 臀部) 冷え・むくみ ・ 姿勢の歪み ・ たるみ ・ 過脂肪 ・ セルライト 皮膚の状態(吹き出物 ・ かさつき ・ シミ ・ 傷跡 ・ 乾燥) その他()				
フェイス の悩み	乾燥 ・ かさつき ・ 透明感がない ・ シワ ・ たるみ ・ 化粧くずれ ・ シミ ・ ソバカス ニキビ ・ ニキビ痕 ・ 敏感 ・ 赤ら顔 ・ 毛細血管拡張 ・ 鼻(ブラックヘッド) ・ キメが粗い その他()				
基礎化粧品	朝		夜		
要望					



サイズ	身長 cm		体重 kg		体脂肪率 %		標準体重 Kg		
	トップバスト	cm	ヒップ		cm	腕（右）	cm	腕（左）	cm
	アンダーバスト	cm	大腿部（右）（床上 cm）		cm	大腿部（左）（床上 cm）		cm	
	ウエスト	cm	ふくらはぎ（右）（床上 cm）		cm	ふくらはぎ（左）（床上 cm）		cm	
	腹部（臍下 cm）	cm	足首（右）（床上 cm）		cm	足首（左）（床上 cm）		Cm	
BMI（計算式）									

▼ 目標とする各数値と計算式	体重 kg【標準 or 美容】 (計算式:)
1日の必要カロリー	Kcal (計算式:)

マッスルトーン	上腕前	弱い・普通・強い
	上腕後	弱い・普通・強い
	腹部	弱い・普通・強い
	背部	弱い・普通・強い
	臀部	弱い・普通・強い
	大腿部(前)	弱い・普通・強い
	大腿部(後)	弱い・普通・強い
	下腿部	弱い・普通・強い



本日のトリートメントの目的

※複製・転載・転用・改変等の二次利用禁止

フェイシャル	ボディ
--------	-----

トリートメントの流れ(クレンジング終了以降の流れを記入)

	経過	工程	使用粧材・機器等	目的・効果
フェイシャル	00			
	05			
	10			
	15			
	20			
	25			
	30			
	35			
	40			
	45			
	50			
	55			
	60			
ボディ	00			
	05			
	10			
	15			
	20			
	25			
	30			
	35			
	40			
	45			
	50			
	55			
	60			

ホームケアアドバイス

<食事>	<生活>※運動含む	<スキンケア・ボディケア>
------	-----------	---------------

今後のエステティックケアの提案(推奨ケア)

<フェイシャル>	<ボディ>
----------	-------

【参照体重における基礎代謝量】

性別	男 性			女 性		
年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1～2(歳)	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5(歳)	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7(歳)	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9(歳)	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11(歳)	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14(歳)	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17(歳)	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29(歳)	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110
30～49(歳)	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160
50～64(歳)	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110
65～74(歳)	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080
75以上(歳)	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010

【年齢階級別にみた身体活動レベルの郡分け】

身体活動レベル	レベルⅠ（低い）	レベルⅡ（ふつう）	レベルⅢ（高い）
1～2(歳)	-	1.35	-
3～5(歳)	-	1.45	-
6～7(歳)	1.35	1.55	1.75
8～9(歳)	1.40	1.60	1.80
10～11(歳)	1.45	1.65	1.85
12～14(歳)	1.50	1.70	1.90
15～17(歳)	1.55	1.75	1.95
18～29(歳)	1.50	1.75	2.00
30～49(歳)	1.50	1.75	2.00
50～64(歳)	1.50	1.75	2.00
65～74(歳)	1.45	1.70	1.95
75以上(歳)	1.40	1.65	-

【身体活動レベルと日常生活の内容】

身体活動レベル	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
	1.50（1.40～1.60）	1.75（1.60～1.90）	2.00（1.90～2.20）
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客など、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合
中程度の強度（3.0～5.9メッツ）の身体活動の1日当たりの合計時間（時間／日）	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当たりの合計歩行時間（時間／日） ³	0.25	0.54	1.00

1 代表値。（ ）内はおよその範囲。

2 Balck, et al.164）、Ishikawa-Takata, et al.184）を参考に、身体活動レベル（PAL）に及ぼす職業の影響が大きいことを考慮して作成。

3 Ishikawa-Takata, et al.184）による。