ふとんと眠りの専門店
ぐっすりなかじま

コンサルティングシート

記入日：　　/　　/　　担当：

☐ 口コミ記載　　担当：
☐ インスタ記載（顔出し可 ・ 不可）

ふりがな お名前　　男・女・未回答	生年月日（西暦）　年　月　日　年代：20代・30代 40代・50代・60代 70代・80代 電話　（　）
〒 ご住所	※測定に必要です 身長（　cm） 体重（　kg）
メール　@	ご職業　会社員・公務員・自営業・主婦・パート・医療・介護・学生・その他
家族構成　人　（大人　人・子供　人）	お仕事環境　立ち仕事・座り仕事・事務系・屋外での仕事
来店きっかけ　ホームページ・SNS・WEB広告・DM・チラシ・雑誌・テレビ・看板・のぼり・ラジオ ご紹介（ご紹介者名：　）・他（　）	
WEB検索キーワード　腰痛・肩こり・首こり・めまい・いびき・ストレートネック・オーダー枕・マットレス・他（　）	

睡眠について教えてください　当てはまる数字に〇をつけてください

（0:基本的に問題ない　1:時々悪いと感じる　2:日常的に問題あり　3:生活に支障をきたすレベル）

寝付きまでの時間
0　1　2　3

冷え（ 手 ・ 足 ・ 全身 ）
0　1　2　3

疲れがとれにくい 、足がつる
0　1　2　3

痛みやこり（ 首 ・ 肩 ・ 腰 ）
0　1　2　3

いびき
0　1　2　3

眠りが浅い
0　1　2　3

夜中に目が覚めることがある
0　1　2　3

朝起きられない
0　1　2　3

日中の眠気
0　1　2　3

その他　（ ☐ 寝汗　☐ ほてり　☐ 手足だす　☐ 頭痛　☐ 便秘　☐ めまい　☐ 背中が痛い ）

・平均の睡眠時間は？　就寝（　時　分ごろ ）　起床（　時　分ごろ ）　睡眠時間（　時間　分程度 ）

・今回のご来店の一番の目的は何ですか？

睡眠に関連する内容でご興味がある項目にチェックを入れてください

☐ 美容　☐ ダイエット　☐ 健康　☐ 身体づくり（筋トレ）　☐ お仕事のパフォーマンスUP　☐ スポーツのパフォーマンスUP

生活習慣について

働き方を教えてください（　　）

運動をしていますか？（はい　[頻度: 週　　回　　内容 :　　]　・　いいえ）

1日の食事回数は？（朝食　・　昼食　・　夕食 [就寝　　時間前]　・　間食 [1日　　回] ）

お酒は飲みますか？（よく飲む　・　たまに飲む・飲まない）　メモ [　　]

おやすみ前の1-2時間の過ごし方、当てはまるものに〇をつけてください。

☐ 湯船につかる ☐ シャワーを浴びる ☐ スマホを見る ☐ TVを見る ☐ 読書をする ☐ 家事をする ☐ 運動をする
☐ ストレッチをする ☐ PCを使う ☐ コーヒーを飲む ☐ 食事をする ☐ 横になる

湯船に浸かりますか？（頻度 [夏 : 週　　回　・　冬 : 週　　回] [就寝　　時間前] ）

カフェインはとりますか？（はい [　☐朝　　☐日中　　☐夕方以降　]　・　いいえ ）

寝室環境について

自宅に寝室はありますか？（　はい　・　いいえ　）　寝室では何名で休まれていますか？（　　名　　内 子ども　　名）

ペットと一緒に休まれることはありますか？（　はい　・　いいえ　）メモ [　　]

寝室の光環境は？　朝 :（　真っ暗　・　暗め　・　明るい ）　夜 :（　真っ暗　・　暗め　・　明るい ）メモ [　　]

寝室の空調（温湿度）環境は？（エアコン　・　他 [　　]・使用していない ）　メモ [　　]

寝室の音環境は？（騒音が気になる　・音楽を流している・　無音 ）　メモ [　　]

アロマなどの香りを使用していますか？（　はい　・　いいえ　・　他 [　　]）メモ [　　]

ご使用中の寝具について

・まくら　☐羽根 ☐わた ☐低反発 ☐パイプ ☐そば殻 ☐その他（　　）☐使ってない
使用年数（　　年）不満（あり　・　なし）

・敷き寝具　☐スプリング ☐低反発 ☐高反発 ☐綿わた ☐ウレタン ☐羊毛
使用年数（　　年）サイズ（ S ・ SD ・ D ・ それ以上 ）不満（あり　・　なし）

 ☐ ベッド	☐ 畳・フローリング	何名で使用していますか？（　　名）

・夏の掛けふとん　☐真綿ふとん（絹）☐ 木綿ふとん ☐ タオルケット ☐ 毛布 ☐ 肌掛け（麻・羽毛・わた）
使用年数（　　年）不満（あり　・　なし）

・冬の掛けふとん　☐ 羽毛ふとん ☐ 真綿ふとん（絹）☐ 木綿ふとん ☐ 毛布 ☐ 肌掛け（麻・羽毛・わた）☐ 他（　　）
使用年数（　　年）不満（あり　・　なし）

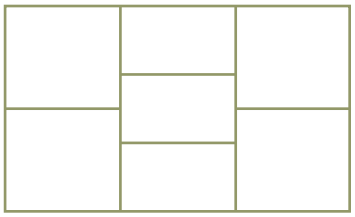
オーダー枕　アフターフォロー

素材　☐エンジェルフロート　☐パフ　☐ミニ備長炭　☐エラストパイプ
☐ニューミン　☐整圧（ R ・ H ）　☐その他（　　）

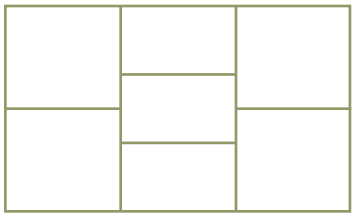
高	中	低

メモ

TOP



BASE



調整日　　年　　月　　日	調整日　　年　　月　　日	調整日　　年　　月　　日
担当	担当	担当
調整後	調整後	調整後