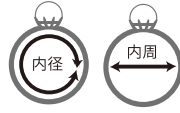


# 指輪のサイズの調べ方

日本の指輪サイズは、下記の表の「内周」と「内径」に基づいて作られています。



リングサイズ表

サイズ(号)	8	9	10	11	12	13	14	15	16
内周(mm)	48.2	49.2	50.3	51.3	52.4	53.4	54.5	55.5	56.5
内径(mm)	15.4	15.7	16.0	16.4	16.7	17.0	17.4	17.7	18.0

## 調べ方

### 1

#### リングゲージを使う



いちばん間違いのない、サイズの確認方法です。  
これで指の内周と内径を同時にチェックできます。

## 調べ方

### 2

#### 紙テープや服飾用メジャーを使う

上記のリングサイズ表をもとに、内径と内周を測る。

#### 計測のコツ

指のいちばん太い部分が、関節なのか、指の根元なのか、人によって異なります。  
よく観察してから計測場所を決めてください。  
関節が太い人は、関節をぎりぎり通るサイズにしてください。  
(指輪が指の根元で回ってしまうのをなるべく防ぐため)



指のサイズは測る時間帯や体調で多少変わってきます。  
手が冷えていたり、夕方以降の遅い時間だと、サイズはより小さくなります。  
少なくとも、朝と晩、2回測ることをおすすめします。