自宅で指輪のサイズを測る方法

指輪のサイズは数値ひとつ、つまり合うリングの内周です。それを自宅で1ミリ単位で出す手順をまとめました。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 5, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-measure-ring-size-at-home



自宅で指輪のサイズを測るのに必要な数値はひとつだけ、合うリングの内周（ミリ）です。方法は3つあります。True Ring Sizeでキャリブレーション済みの画面にリングを置く、紙テープを指に巻く、印刷したゲージを使う。1mmの誤差が注文するサイズを左右します。

開示：*AppStoryo*は*True Ring Size*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準を用い、実在する代替アプリを実名で挙げています。

本当に必要な数値はどれですか？

ミリ単位の内周です。指輪サイズの国際規格ISO 8653は、サイズをリング内周のミリ数として定義します。内周54mmのリングはISOサイズ54です。だから1mmの誤差は端数の話ではなく、丸ごと1サイズ分に当たります。

直径は同じ事実の別の見方で、換算に容赦はありません。内周は円周率×直径なので、内周1mmは直径わずか0.32mmです。以下の各方法は、3分の1ミリを保てるかどうかで評価されます。店がどの規格で表記していても関係なく、測るのは一度で、換算は後回しでよい。True Ring Sizeは1回の測定値を米国・英国・欧州・日本・中国・ロシアの各規格へ移します。

スマホの画面で指輪のサイズはどう測りますか？

2通りあり、どちらもキャリブレーションから始まります。リングモードでは、すでに着けているリングを画面に置き、円の輪郭がリングの内側にぴたりと収まるまで大きさを調整します。フィンガーモードでは2本のガイドを指に合わせます。リングモードのほうが信頼できます。金属は形を保ちますが、ガラスに押し当てた指先はつぶれて大きめに出るからです。

キャリブレーションなしでは、画面は1mmの大きさを知りません。W3CのCSS Values and Units仕様はレイアウト上1inを96pxに固定し、同じ節で、基準単位がピクセルの場合「物理単位は実際の物理的寸法と一致しないことがある」と警告しています。Androidは実際の値を返せます——DisplayMetricsリファレンスはxdpiを画面のX方向の正確な1インチあたり物理ピクセル数と定義しています——が、アプリが受け取る密度は段階に丸められた値であることが多く、iOSはAppleのレイアウト指針が説明するようにポイントでレイアウトします。

そこで画面に実寸をひとつ与えます。銀行カードなら何でも使えます。寸法が規格で決まっているからです。ICAOのDoc 9303 Part 5はID-1カードを85.60mm×53.98mmに固定しています。カードの輪郭を一度合わせれば、以降の測定はすべて実測した物体を基準に拡大縮小されます。iPhone版True Ring Sizeをダウンロード、またはAndroid版を入手。無料、30.7MB、完全オフライン、iOS 13.0以降。

紙テープで測る場合はどうしますか?

幅6mmほどの帯を切ります。糸ではなく紙です。糸は伸び、伸びた輪は小さめに出ます。指の根元に、きつくても動く程度に巻き、重なる位置を先の細い鉛筆で印を付け、帯を定規に当てます。端から印までのミリ数が内周、つまりISOサイズです。

無料ですが、最も失敗しやすい方法でもあります。小さな誤差が3つとも同じ向きに働くからです。帯を引っ張ると約0.5mm、太いペンの線でさらに0.5mm、紙のよじれで少し増え、合わせて1サイズ小さく出ます。3回巻いて中央の値を採ってください。

印刷ゲージはなぜ1サイズずれやすいのですか?

図面どおりの寸法で印刷されることがまれだからです。余白に合わせて縮小する設定の印刷ダイアログはゲージも一緒に縮めます。1inを96pxとする換算も、出力機器が物理単位を尊重しなければ生き残りません。内周54mmに対する4%の倍率誤差は2.2mm、ほぼ2サイズ分です。

確認にアプリは不要です。印刷できるゲージのほとんどに付いている定規に銀行カードを当ててください。そこでカードが85.60mmを占めないなら、その用紙は倍率が違い、描かれた円もすべて違います。倍率100%で刷り直すか、画面の方法に切り替えてください。

いつ、指のどこを測るべきですか?

手が温かいとき、そして一日の終わりです。指は寒いと細く、暖かさや運動、塩気の多い食事のあとは太くなります。寒い朝の値と夕食後の値はほぼ1サイズ違うことがあります。別の日に3回測り、1回の値は下書きと考えてください。

次に指を2か所測ります。リングは関節を通り、根元に収まらなければなりません。両方の内周を出して大きいほうを注文します。幅広のリングは幅全体で締まるため、同じ表示サイズの細いリングよりきつく感じます。幅6mm以上なら半サイズ上を検討してください。True Ring Sizeは人ごとにサイズを保存できるので、3回測る習慣が現実的になります。

自宅で測るのが向いていないのはどんな場合ですか?

あとからサイズ直しができない指輪のときです。タングステンカーバイドやチタンは金のように切って接ぎ直せず、全周に石を留めたエタニティリングには削る地金がありません。最初の注文が正しくなければなりません。そうした場合は鋼のゲージリングを備えた宝飾店へ。当社を含め、どのアプリの仕事でもありません。

指の形が安定していないときも向いていません。関節の腫れ、妊娠、体重の大きな変化はいずれも数値を動かします。根元よりはるかに太い関節には、より正確な測定よりヒンジ付きのリングが必要です。カードも硬貨も定規もなければ、画面のゲージは推測しているだけです。紙テープを使ってください。

どの指輪サイズ計測アプリを使うべきですか?

4本はいずれも2026年9月24日時点で米国App Storeで無料でした。バージョンと日付はその掲載情報によります。

評価件数が最多の選択肢が欲しいなら**Ring Sizer by Jason Withers**を選ぶ

- Uniqo Lab.のアプリで、平均4.5、評価6,817件——このカテゴリで最大のレビュー基盤です。
- バージョン4.0.6、2026年8月13日更新。長い公開実績が何より重いなら、これが妥当な選択です。

平均点で選ぶなら**Ring Sizer - Ring Size Meter**を選ぶ

- AppLiks Sp. z 0.0.のアプリで、459件の評価に対し平均4.8——この一覧で最高点です。
- バージョン2.0.7、2026年5月15日更新。ただし首位より標本はかなり小さいです。

以前に使ったことがあるなら**Ring Sizer - Size Measure App**を選ぶ

- LightApps OUのアプリで、平均4.2、評価2,399件。
- バージョン2.3.5、最終更新は2025年12月5日——ここで最も古い日付で、新しい端末で使う前に知っておく価値があります。

オフラインで測り換算も内蔵したいなら**True Ring Size**を選ぶ

- 無料、広告なし、アプリ内課金なし。iPhoneとAndroidの両方に対応します。
- ネットワークなしで動作し、掲載情報ではデータ収集なしと宣言されています。
- 1回の測定値を6か国の規格へ換算し、直径と内周を並べて表示します。
- バージョン1.0、2026年7月31日公開、レビューは1件のみ——首位とは正反対の取引です。

キャリブレーションしていない画面の物理には、どのアプリも勝てません。True Ring Size: Sizer & GaugeのApp Store掲載文も、最後の一行でそれを認めています。

> 注意：画面での計測はお使いの画面に依存します。最良の結果を得るにはカードでキャリブレーションし、2回測ってください。

これはこのページのすべての方法に当てはまります。寸法が公開されている物を基準にキャリブレーションし、3回測り、候補が2つなら大きいほうを注文し、そのリングがサイズ直しできるかを先に確かめてください。Google PlayでTrue Ring Sizeを入手、またはApp Storeで。

自宅での指輪サイズ計測：よくある質問

スマホの画面で指輪のサイズを正確に測れますか?

先にキャリブレーションし、指ではなくリングを測るなら測れます。銀行カードでのキャリブレーションは画面に85.60㎜という既知の基準を与え、画素密度の推測を取り除きます。すでに着けているリングを測るほうが、ガラスに指を押し当てるより再現性が高いのは、リングが形を保つからです。

計測器具なしで指輪のサイズを知る方法はありますか?

幅6㎜の紙テープを指の根元に巻き、重なる位置に印を付け、その長さを定規でミリ単位に測ります。その長さが内周、すなわちそのままISOサイズです。別の日に3回繰り返し、中央の値を採ってください。

指輪のサイズは直径ですか、内周ですか?

どちらも使われるため、商品ページの表記が食い違います。ISO 8653は内周をミリで用い、米国の表は内径を示すことが多いです。換算は円周率で、内周54㎜は直径17.2㎜に当たります。アプリの表示を記録し、注文時に換算してください。

1サイズの差はどのくらいですか?

隣り合う米国の整数サイズの間で、内周約2.5㎜、直径約0.8㎜です。これは、引っ張った紙テープ、太い鉛筆の線、倍率96%の印刷のいずれか一つだけでも1サイズ分ずれてしまう程度の小ささです。

指は朝に測るべきですか、夜ですか?

手が温かい夜です。指は寒いときや夜の休息のあとは細く、朝の測定は小さめに出て、日中に関節を通らないリングになりがちです。別々の日に3回測るほうが、丁寧な1回より確かです。

印刷用ゲージが誤った答えを出すのはなぜですか?

印刷で倍率が変わるからです。印刷ダイアログが余白に合わせてページを縮めれば、円もすべて一緒に縮みます。刷った紙の定規に銀行カードを当てて確認してください。カードが85.60㎜を占めなければ、その紙は使えません。

本人に聞かずに他人の指輪サイズを測れますか?

その指にすでに着けているリングからだけです。借りて、キャリブレーション済みの画面か定規で内側を測り、返してください。写真や手の大きさからの推測は計測ではなく、サイズ直しできないリングを当て推量で注文すれば取り返せません。

True Ring Sizeは無料で、オフラインでも動きますか?

無料で、広告もアプリ内課金もなく、完全にオフラインで動作します。換算表とキャリブレーションのデータは端末上にあります。iOS版のダウンロードは30.7MBでiOS 13.0以降が必要、Android版はGoogle Playにあります。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 自宅で指輪のサイズを測る方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-measure-ring-size-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.