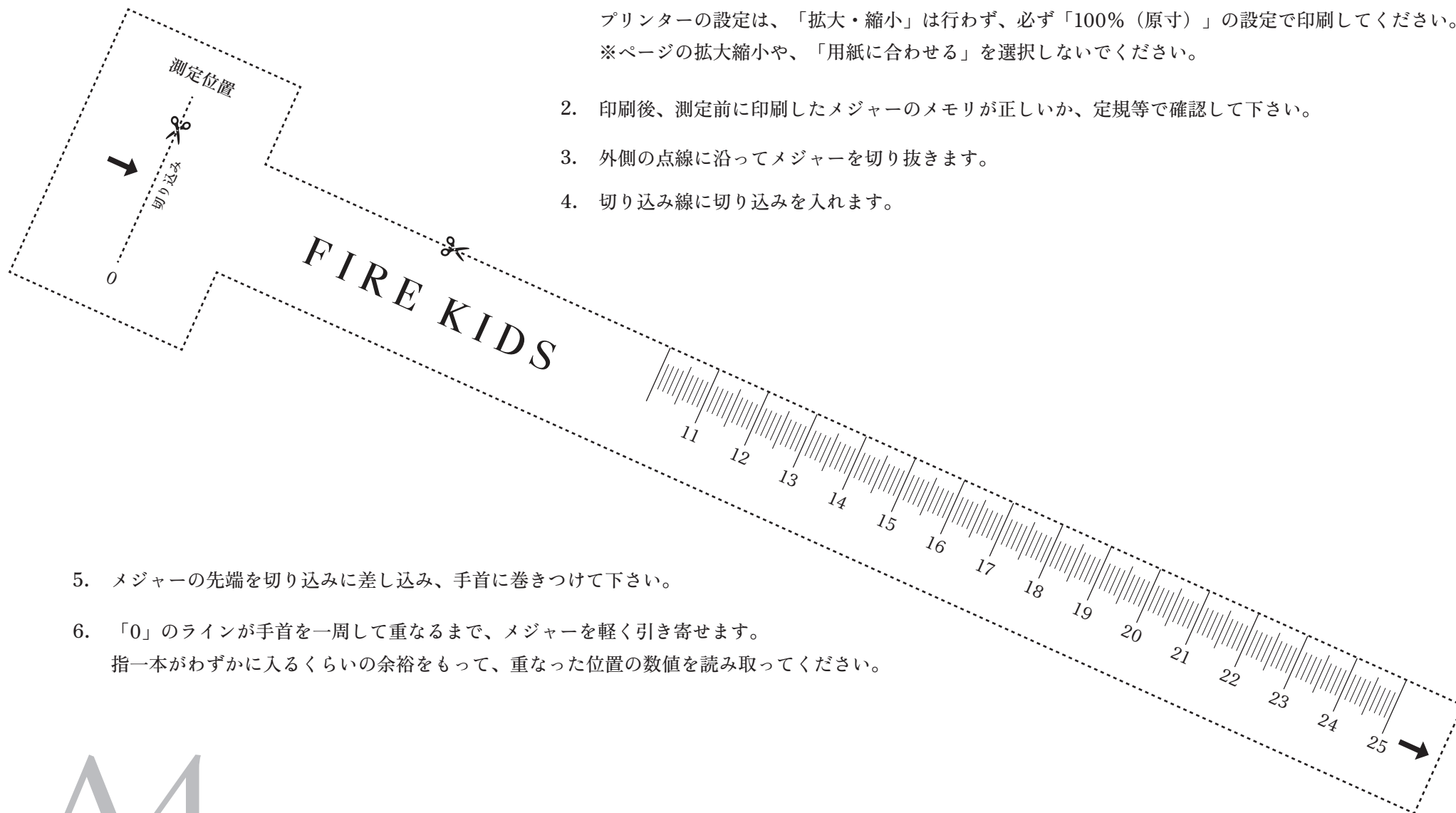


【使い方ガイド】

1. こちらの用紙をA4用紙（横）に印刷して下さい。
プリンターの設定は、「拡大・縮小」は行わず、必ず「100%（原寸）」の設定で印刷して下さい。
※ページの拡大縮小や、「用紙に合わせる」を選択しないでください。
2. 印刷後、測定前に印刷したメジャーのメモリが正しいか、定規等で確認して下さい。
3. 外側の点線に沿ってメジャーを切り抜きます。
4. 切り込み線に切り込みを入れます。



5. メジャーの先端を切り込みに差し込み、手首に巻きつけて下さい。
6. 「0」のラインが手首を一周して重なるまで、メジャーを軽く引き寄せます。
指一本がわずかに入るくらいの余裕をもって、重なった位置の数値を読み取ってください。

A4