

Appendix

● 単位換算表

長さ

cm センチメートル	m メートル	km キロメートル	inch インチ	feet フィート	yard ヤード	mile マイル
1	0.01	—	0.3937	—	—	—
100	1	0.001	39.3701	3.2808	1.0936	—
100,000	1,000	1	39,370	3,280	1,093	0.6213
2.54	—	—	1	0.0833	0.0278	—
30.48	0.3048	—	12	1	0.3333	—
91.44	0.9144	—	36	3	1	—
—	1,609	1.6093	—	5,280	1,760	1

重さ

g グラム	kg キログラム	oz オンス ^(注1)	lb ポンド(パウンド)
1	0.001	0.0352	—
1,000	1	35.274	2.2046
28.349	0.0283	1	0.0625
453.59	0.4535	16	1

(注1) 液量オンスは 1 fl oz = 29.6ml

体積 容積

合	ml ミリリットル	ℓ リットル	in ³ 立方インチ	ft ³ 立方フィート	qt (US) クオート(米:液量)	gal (UK) ガロン(英)	gal (US) ガロン(米)
1	180.39	0.1803	11.008	0.0063	0.1906	0.0397	0.0476
0.0055	1	0.001	0.061	—	0.001	0.0002	0.0002
5.5435	1,000	1	61.023	0.0353	1.0567	0.2199	0.2641
0.0908	16.387	0.0163	1	0.0005	0.0173	0.0036	0.0043
156.96	28,316	28.316	1,728	1	29.922	6.2288	7.4805
5.2461	946.35	0.9463	57.75	0.0334	1	0.2081	0.25
25.2	4,546	4.546	277.42	0.1605	4.8038	1	1.2009
20.984	3,785.4	3.7854	231	0.134	4	0.833	1

面積

m ² 平方メートル	km ² 平方キロメートル	in ² 平方インチ	ft ² 平方フィート	yd ² 平方ヤード	acre エーカー	坪
1	—	1,550	10.763	1.1959	—	0.3025
1,000,000	1	—	—	1,195,900	247.11	302,500
0.0006	—	1	0.0069	0.0007	—	—
0.0929	—	144	1	0.1111	—	0.0281
0.8361	—	1,296	9	1	—	0.2529
4,046.8	0.004	—	43,560	—	1	1,224.17
3.306	—	5,124	35.584	3.953	—	1

● 単位換算表

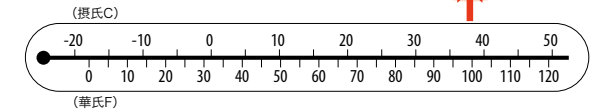
温度

$$\text{華氏(F)} \rightarrow \text{摂氏(C)} \quad C = \frac{5}{9}(F - 32)$$

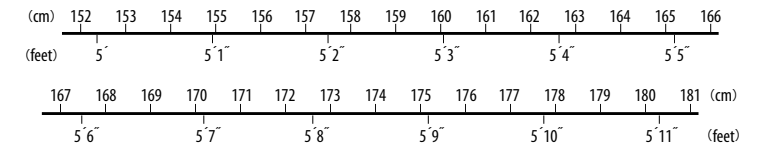
$$\text{摂氏(C)} \rightarrow \text{華氏(F)} \quad F = \frac{9}{5}C + 32$$

$$32^\circ\text{F} = 0^\circ\text{C}$$

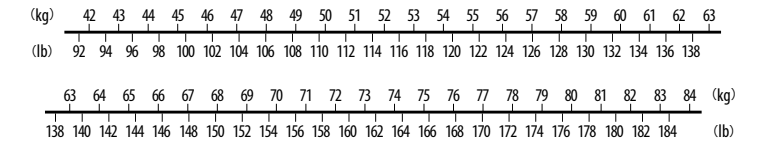
$$90^\circ\text{F} = 32.2^\circ\text{C}$$



身長



体重



レディース

〈洋服〉	S	M	L			
日	5	7	9	11	13	15
米	2	4	6	8	10	12
英	30	32	34	36	38	40

〈靴〉

日	22	23	24	25	26
米	5	6	7	8	9
英	3½	4½	5½	6½	7½

メンズ

〈ワイシャツ〉
(首回り)

日	36-37	38-39	40-41	42-43
米・英	14-14½	15-15½	16-16½	17-17½

〈Tシャツ、セーターなど〉

サイズ	S	M	L	XL
英・米(胸囲)	34-36	38-40	42-44	46-48

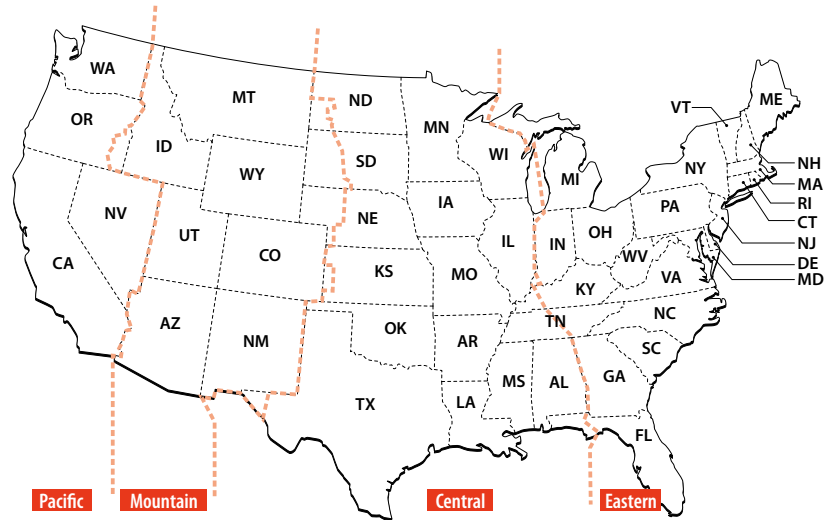
〈靴〉

日	25	26	27	28	29
米	7	8	9	10	11
英	6½	7½	8½	9½	10½

Appendix

● 日米英時差表

日本	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Pacific	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7
Mountain	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
Central	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
アメリカ																								
Eastern	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pacific(夏)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
Mountain(夏)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Central(夏)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eastern(夏)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
イギリス	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
イギリス(夏)	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



● 主な国の国際ダイヤルコード

Argentina	54	El Salvador	503	Iran	98	New Caledonia	687	Singapore	65
Australia	61	Fiji	679	Iraq	964	New Zealand	64	South Africa	27
Austria	43	Finland	358	Israel	972	Norway	47	Spain	34
Brazil	55	France	33	Italy	39	Pakistan	92	Sweden	46
Canada	1	Germany	49	Japan	81	Panama	507	Switzerland	41
Chile	56	Greece	30	Kenya	254	Peru	51	Taiwan	886
China	86	Haiti	509	Korea	82	Philippines	63	Thailand	66
Columbia	57	Hong Kong	852	Kuwait	965	Poland	48	United Kingdom	44
Costa Rica	506	Hungary	36	Malaysia	60	Portugal	351	U.S.A.	1
Denmark	45	India	91	Mexico	52	Russia	7		
Egypt	20	Indonesia	62	Netherlands	31	Saudi Arabia	966		

● 体の部位

● 目 eye
まつげ eyelashes
まぶた eyelid
瞳孔 pupil
眼球 eyeball

● 口 mouth
上唇 upper lip
下唇 lower lip
歯肉 gum
前歯 front teeth
奥歯 back teeth
舌 tongue

● 腕部 arm
二の腕 upper arm
肘 elbow
前腕 forearm
手首 wrist

● 脚部 leg
上腿(太もも) thigh
膝 knee
下腿 lower thigh
足 foot
アキレス腱 Achilles tendon
くるぶし ankle
かかと heel
足の裏 sole of the foot
足の甲 instep
足の親指 big toe
足の第2指 second toe
足の第3指 third toe
足の第4指 fourth toe
足の小指 little toe

● 頭部 head
頭頂 top of the head
後頭部 back of the head
顔 face
額 forehead
こめかみ temple
眉 eyebrow
口 mouth
あご chin
首 neck
首筋 nape
頭蓋骨 skull
鎖骨 collarbone

● 胴部 body
肩 shoulder
背 back
胸 chest
みぞおち stomach
腹 abdomen
腰 waist
尻 bottom
筋肉 muscle
脊柱 backbone
肋骨 rib
恥骨 pubic bone

● 手 hand
爪 nail
手のひら palm
指の腹 ball of the finger
親指 thumb
人さし指 index finger
中指 middle finger
薬指 ring finger
小指 little finger

● 神経系 nervous system
痛覚 pain
触覚 touch
圧覚 pressure
視覚 sight
聴覚 hearing
嗅覚 smell
味覚 taste

● 循環器 circulation
リンパ球 lymphocyte
リンパ腺 lymph gland
動脈 artery
静脈 vein