

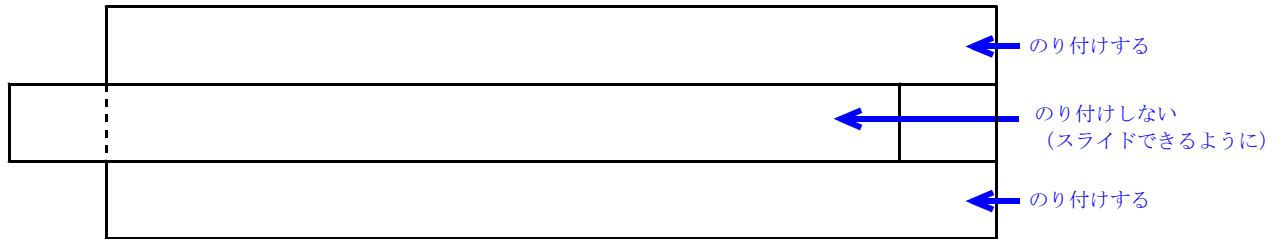
# BMI 計算器の作り方

## 【用意するもの】

1. 厚紙 23cm 程度 × 6cm 1 枚
2. 厚紙 23cm 程度 × 2cm 3 枚
3. 別紙 BMI 計算器の目盛  
(誤差を小さくするために少し厚めのケント紙等に印刷してください)

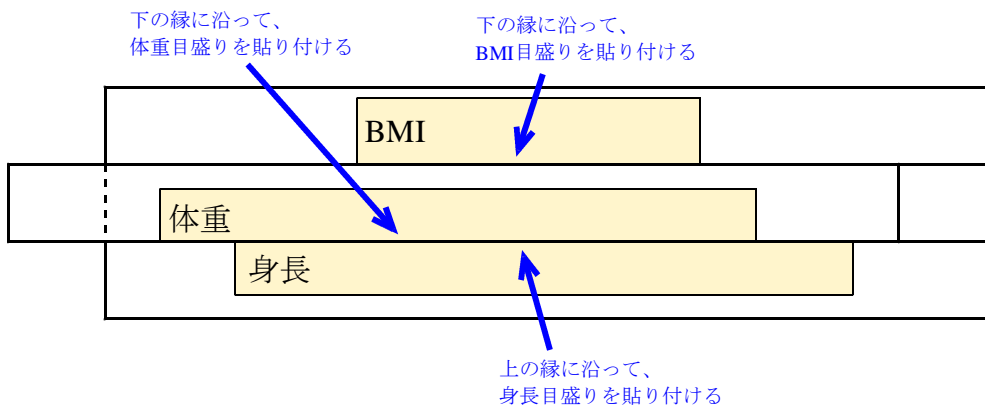
## 【作り方】

1. 6cm 幅の厚紙の上に 2cm 幅の厚紙を三本のせ、真ん中の厚紙がスライドできるように上下の厚紙をのり付けする。(真ん中の厚紙はのり付けしない。)

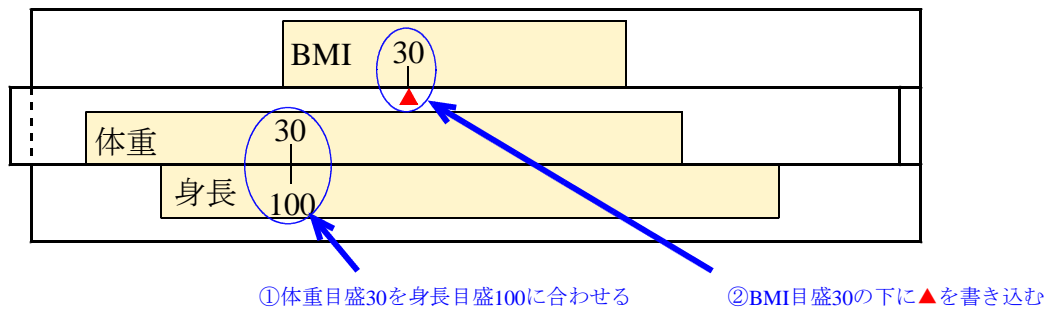


2. ケント紙の目盛を点線に沿って切り取り、それぞれの目盛を、次のように 2cm 幅の厚紙に貼り付ける。

- ① 上の厚紙の下縁に、BMI 目盛を合わせ、のりで貼り付ける。
- ② 真ん中の厚紙の下縁に、体重目盛を合わせ、のりで貼り付ける。
- ③ 下の厚紙の上縁に、身長目盛を合わせ、のりで貼り付ける。  
(いずれも、左右位置は適当でよい。真ん中付近に貼り付けてください。)



3. 体重目盛 30 を身長目盛 100 に合わせ、BMI 目盛 30 の下 (体重目盛を貼った真ん中の厚紙) に ▲ 印をつける。



## 【BMI の求め方】

真ん中の体重目盛をスライドさせ、自分の体重と身長を合わせてください。  
▲ 印の指し示す数値があなたの BMI です。

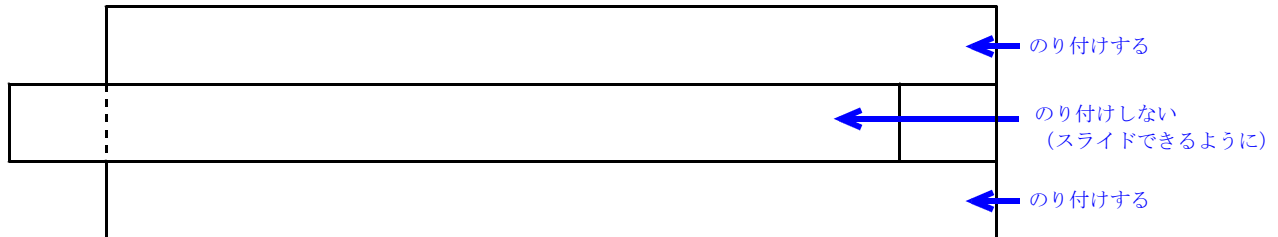
# Rohrer 指数計算器の作り方

## 【用意するもの】

1. 厚紙 23cm 程度 × 6cm 1 枚
2. 厚紙 23cm 程度 × 2cm 3 枚
3. 別紙 Rohrer 指数計算器の目盛  
(誤差を小さくするために少し厚めのケント紙等に印刷してください)

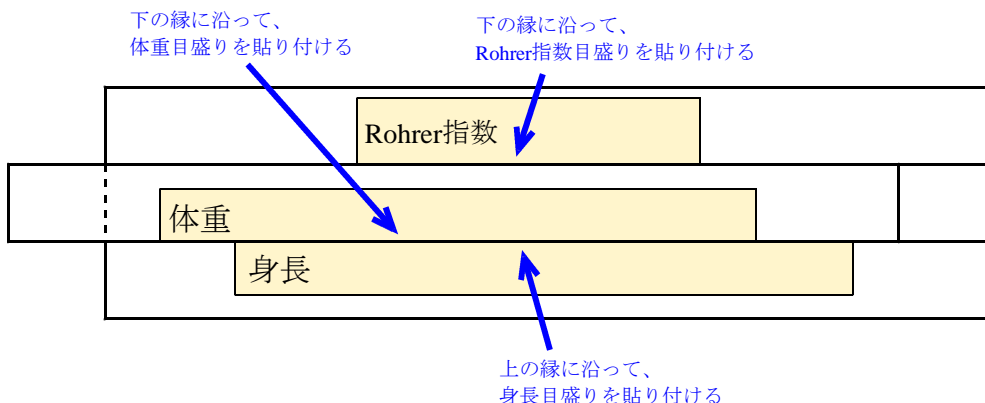
## 【作り方】

1. 6cm 幅の厚紙の上に 2cm 幅の厚紙を三本のせ、真ん中の厚紙がスライドできるように上下の厚紙をのり付けする。(真ん中の厚紙はのり付けしない。)

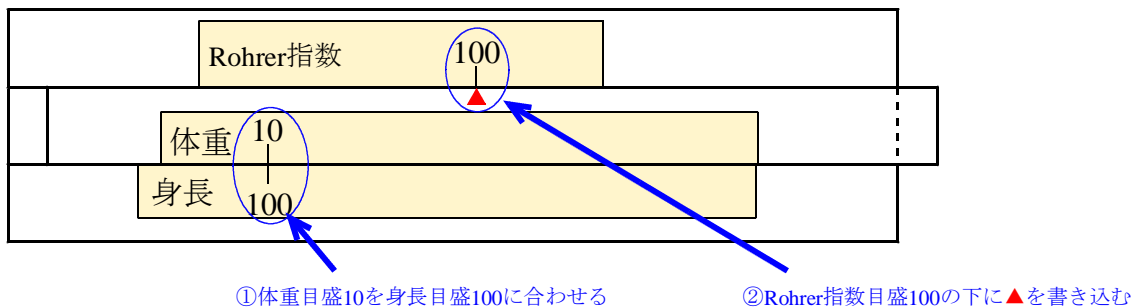


2. ケント紙の目盛を点線に沿って切り取り、それぞれの目盛を、次のように 2cm 幅の厚紙に貼り付ける。

- ① 上の厚紙の下縁に、Rohrer 指数目盛を合わせ、のりで貼り付ける。
  - ② 真ん中の厚紙の下縁に、体重目盛を合わせ、のりで貼り付ける。
  - ③ 下の厚紙の上縁に、身長目盛を合わせ、のりで貼り付ける。
- (いずれも、左右の位置は適当でよい。真ん中付近に貼り付けてください。)



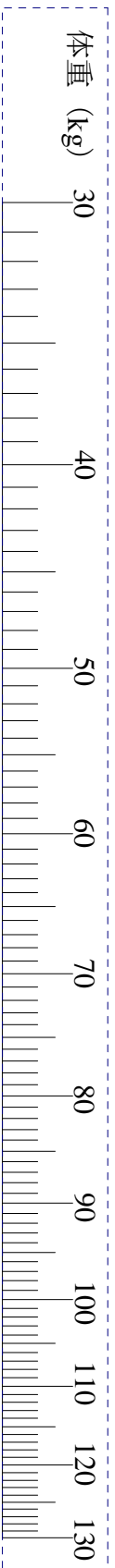
3. 体重目盛 10 を身長目盛 100 に合わせ、Rohrer 指数目盛 100 の下 (体重目盛を貼った真ん中の厚紙) に ▲ 印をつける。



## 【Rohrer 指数の求め方】

真ん中の体重目盛をスライドさせ、自分の体重と身長を合わせてください。  
▲ 印の指し示す数値があなたの Rohrer 指数です。

別紙 BMI 計算器の目盛



別紙 Rohrer指数計算器の目盛

