

座りがちな身体活動

1.0	横になってテレビを見る
1.0	横になって何もしない
1.3	手洗い
1.3	タバコを吸う
1.3	読書
1.3	会話・電話
1.3	立位でテレビを見る
1.3	机仕事
1.3	自動車・トラック・バス・電車に乗車
1.3	コンピュータのタイピング

1.5	座って音楽鑑賞
1.5	郵便配達 バイク
1.5	入浴・座位
1.5	座って食事
1.5	座って服薬

数字はメッツの値

軽度の身体活動

家		家-1		家-3	
1.8	アイロンがけ	2.3	家の中を歩く	2.5	モップがけ 立位 楽に
1.8	高齢者や障がい者の食事・髪をと かす 楽な動作	2.3	掃き掃除 ゆっくり 楽に	2.5	家具のほこりを取る・磨く
1.8	座位で学校の授業を受ける	2.3	魚をさばく	2.5	掃除全般 楽に
1.8	キスをする 抱きしめる	2.3	お給仕・テーブルのセッティング	2.5	ペットの餌やり
2.0	皿洗い	2.3	食料品以外の買い物	2.5	食料品の片付け (運搬・荷物運び)
2.0	調理や食事の準備で動く	2.3	座って子供と遊ぶ	2.5	小さな子供を抱き抱えて移動する
2.0	洗濯物を干す・たたむ	2.3	ペットの世話	2.5	幼児の世話
2.0	衣類や洗濯物を片付ける	2.3	家の改装作業 楽なもの	2.5	座って動物と遊ぶ
2.0	床磨き 浴室・浴槽磨き 楽に	2.3	患者の世話	2.5	家の修繕全般 楽なもの
2.0	植物の水やり	2.3	荷物の積み降ろし	2.5	調理するシェフ
2.0	灯油を入れる 電球を交換する	2.3	就寝の準備	2.8	いろいろな家事を同時にこなす 楽に
2.0	授乳 座位または横になって	2.3	トイレ	2.8	機械を使って裁縫
2.0	道具を研ぐ	2.3	ビデオゲーム 楽なもの	2.8	立って子供と遊ぶ
2.0	洗車・ワックスがけ	2.3	ストレッチ ゆったり	2.8	立って動物と遊ぶ
2.0	パン作り 楽なもの			2.8	着替え 立位/座位
2.0	仕事中の歩行 ゆっくり			2.8	ピラティス全般
2.0	身支度をする：手洗い 髭剃り 化粧			2.8	椅子立ち上がり運動6-12回/分
2.0	シャワーを浴びる 立位でタオル拭 き				

数字はメッツの値

軽度な身体活動-2

庭仕事/道路/屋外

庭仕事/道路/屋外-2

音楽活動

1.8	パラグライダー ほどほどの高さ	2.5	1トン以上のトラック・トレーラー・バスの運転	1.8	座位でアコーディオンの演奏
1.8	飛行機・ヘリコプターに搭乗	2.5	バードウォッチング	1.8	木管楽器の演奏
2.0	道具を研ぐ	2.5	水中歩行 ゆっくり	1.8	金管楽器の演奏
2.0	洗車・ワックスがけ	2.5	家から車・バスまで歩く	2.0	フルートの演奏
2.0	ガーデニング	2.5	ピストル射撃	2.0	楽器の演奏全般
2.0	農作業 楽なもの	2.5	芝刈り	2.0	オルガンの演奏
2.0	植物の水やり	2.5	大工仕事全般 楽なもの	2.0	ギターの演奏
2.0	道路工事の交通整理	2.5	左官 楽なもの	2.3	チェロの演奏
2.0	警察官の交通整理・立位	2.8	ゆっくり歩行	2.3	オーケストラの指揮
2.0	警察官 パトカー運転	2.8	トラクターを運転する	2.3	ピアノの演奏
2.0	トラック・タクシー運転	2.8	バイクの運転	2.5	コントラバスの演奏
2.0	車・小型トラックの運転	2.8	カヌー/ボートを漕ぐ	2.5	トランペットの演奏
2.3	ゆっくり散策			2.5	バイオリンの演奏
2.3	庭仕事 楽なもの			2.5	ビリヤード
2.3	建設作業			2.5	ダーツ
2.3	郵便配達 徒歩			2.5	キャッチボール

数字はメッツの値

3メッツ程度

中等度の身体活動

5メッツ程度

4メッツ程度

3.0	掃除機 ほどほど
3.0	家の周りの掃除
3.0	高齢者・障害者の介護
3.0	大工仕事全般
3.0	性行動全般 ほどほど
3.0	犬の散歩
3.3	台所での活動 掃除全般
3.3	食料品の買い物
3.5	健康体操 楽からほどほど
3.5	カーブスの所定トレーニング
3.5	調理・食事の準備 ほどほど
3.5	徒歩で旅行やバカンス
3.5	みかん畑の仕事 果実を摘む
3.5	患者の世話 部屋の掃除・準備
3.5	仕立て作業 アイロンがけ
3.5	散歩
3.5	立位 子供の世話 活動時
3.8	家庭での運動全般
3.8	大工仕事 屋外
3.8	灌木や木の刈り込み 剪定ハサミで
3.8	除草をする ほどほど
3.8	ゴミの収集 道路清掃
3.8	体操全般
3.8	車椅子を押す
3.8	歩行 ほどほど

4.0	自転車をこぐ 通勤・娯楽
4.0	洗濯 ほどほどの労力
4.0	大工仕事 家の改装作業ほどほど
4.0	芝生・庭の水やり
4.0	庭仕事全般 ほどほど
4.0	歩行 通勤・通学
4.0	卓球
4.3	自転車 楽なマイペース
4.3	農作物を植える かがんだ状態
4.5	家の修繕 ほどほど
4.5	床磨き
4.5	農作業 動物全般の世話
4.5	肉体労働・単純労働 ほどほど
4.5	ゴルフ全般
4.5	階段を上がる ゆっくり
4.5	松葉杖を使う 全般
4.5	家の修繕 ほどほど
4.8	部屋の片付け
4.8	歩行 速い

5.0	サーキットトレーニングほどほど
5.0	ボート漕ぎほどほど
5.0	除草をする きつい
5.0	スクワットゆっくり
5.0	漁業 ほどほどの労力
5.0	シャベルで土を一面に広げる
5.3	伐採 小-中くらいの木
5.3	雪かき 人力 ほどほど
5.3	炭鉱作業 石炭や岩の掘削
5.5	フィットネスクラブでの運動全般
5.5	社交ダンス 速い
5.5	芝刈り全般 ほどほど
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.5	マーチングバンド 速い歩行ペース
5.5	炭鉱作業 全般
5.5	マッサージ師 立位
5.8	水泳クロール ゆっくり
5.8	自転車 ほどほどの速さ
5.8	フラフープ
5.8	家具の移動
5.8	庭をたがやす
5.8	性行動 積極的きつい

数字はメッツの値

強い身体活動

6メッツ

7メッツ

8メッツ以上

6.0	電動アシスト自転車 軽めの電動アシスト	7.0	自転車を漕ぐ 全般	8.0	思い荷物の運搬（レンガ・工具など）
6.0	のこぎりで鋼材を切る	7.0	ローラースケート	8.0	ほどほどの重さの荷物を上の階に運ぶ 11.3-22.2kgの箱
6.0	家の修繕 きつい	7.0	松葉杖を使う 速いペース	8.0	消防士 全般
6.0	シャベルで雪かき	7.0	スケート 全般	8.0	ホッケー全般
6.0	道路工事 重機の運転	7.0	スキー全般	8.3	伐採 大きな木
6.0	フェンシング全般	7.3	シャベルで溝を掘る	8.5	自転車をこぐ 山道全般
6.0	川に入っの釣り ウィーダー着用	7.3	キックボクシング	8.5	フラメンコダンス
6.0	バレーボール試合	7.5	シャベルで雪かき きつい	8.5	林業 きつい労力
6.3	土地をならす きつい	7.5	引越しの作業で重いものを運ぶ	9.3	ボクシング ラウンド
6.3	砕石や砂利を敷く	7.5	ジョギング全般	9.3	自転車
6.3	馬のレース 騎手 速足	7.5	階段を登る1段飛ばし	9.3	階段を上がる 速いペース1段ずつ
6.5	浴室・浴槽磨き	7.5	雪かき きつい	9.5	サッカー試合
6.5	丸太を切る きつい	7.8	農作業 きつい	9.6	剣道切り返し
6.5	トラック運転 荷物の積み下ろし	7.8	ボクシング スパーリング	10.3	競歩（3.1m/秒 11.2km/時）
6.5	剣道 基本稽古ほどほど			11.0	縄跳び全般
6.8	テニス全般 ほどほど			11.3	社交ダンス 競技
				11.3	柔道
				11.3	剣道かかり稽古
				11.8	縄跳び ほどほど
				14.0	自転車を漕ぐ 上り坂
				14.0	スケート アイスダンス
				15.5	競歩（4.0m/秒 14.0km/時）

数字はメッツの値