

生活活動のメッツ表

| メッツ | 3メッツ以上の生活活動の例 |
|-----|---|
| 3.0 | 普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位) |
| 3.3 | カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦 |
| 3.5 | 歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転 |
| 4.0 | 自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし |
| 4.3 | やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える) |
| 4.5 | 耕作、家の修繕 |
| 5.0 | かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に) |
| 5.5 | シャベルで土や泥をすくう |
| 5.8 | 子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬 |
| 6.0 | スコップで雪かきをする |
| 7.8 | 農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除) |
| 8.0 | 運搬(重い荷物) |
| 8.3 | 荷物を上の階へ運ぶ |
| 8.8 | 階段を上る(速く) |

| メッツ | 3メッツ未満の生活活動の例 |
|-----|--|
| 1.8 | 立位(会話、電話、読書)、皿洗い |
| 2.0 | ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ |
| 2.2 | 子どもと遊ぶ(座位、軽度) |
| 2.3 | ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏 |
| 2.5 | 植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業 |
| 2.8 | ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度) |

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステムティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)