

# 【MET s（身体活動量）換算表】

METs	身の回りの行動	趣味	運動	仕事
1～2	食事、洗面 裁縫、編物、電話 車の乗り降り 入浴（可能なら洗髪介助）	ラジオ、テレビ 読書、トランプ 囲碁、将棋 動物の世話（軽度）	かなりゆっくりとした 歩行（25m/分程度）	事務仕事
2～3	乗り物に立って乗る 調理、小物の洗濯 洗濯物片付け、アイロンがけ シャワー、入浴	楽器の演奏 植物の水やり ゴルフ（電動カート） 子供と遊ぶ	ゆっくりとした平地歩行 （50m/分 未満） 2階までゆっくり昇る	守衛、管理人 店員 自家用車運転
3～4	掃除機 炊事一般、布団を敷く 窓拭き、膝をついての床拭き	ラジオ体操 釣り 太極拳 バドミントン（非競技） ゴルフ（バックを持たない）	少し速い歩行 （70～80m/分 程度） 2階まで昇る	機械の組み立て 溶接作業 トラックの運転 タクシーの運転
4～5	10kgの荷物を抱えて歩く 庭の草むしり 立て膝での床拭き 夫婦生活	陶芸、ダンス 卓球、テニス（ダブルス） キャッチボール ゴルフ（セルフ）	早歩き （90～100m/分 程度）	家畜の餌やり 軽い農作業 軽い大工仕事
5～6	10kgの荷物を片手に 下げて歩く シャベル使い（軽い土）	水泳 溪流釣り ソフトボール、野球	すごく速く歩く （110m/分 程度）	大工 芝刈り 農作業
6～7	シャベルで掘る 家具の運搬	フォークダンス テニス（シングルス） サッカー		家畜の飼育
7～8	運搬（重い荷物）	水泳、登山、スキー スポーツクラブの エアロビダンス	サイクリング ジョギング （135m/分）	
8～	階段を連続して10階以上 上る	なわとび、各種スポーツ		

- ◎ 1MET s は安静座位時の酸素摂取量です。
- ◎ 心肺運動負荷試験（CPX）を行うことで、  
個々に合わせた運動処方可能になり、  
何Metsまでの活動が可能か指示できます。
- ◎ 指示されたMetsを超える活動は、  
休憩しながら行ってください。