

# 健康しび

## 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, 夫を連れて), 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, 夫の仕事, 郵便, ギター演奏(立位)
3.3	カーペット巻き, 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, ほどの速さ, 散歩など), 乗に自転車に乗る(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(11.6km/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, ベッドの換りわり, 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, 速歩に)
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】

安静時(静かに座っている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

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), 車洗い
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, 洗濯・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)

成人: 3メッツ以上の身体活動を  
1日60分以上(1日約8000歩以上)  
週23メッツ・時以上

高齢者: 3メッツ以上の身体活動を  
1日40分以上(1日約6000歩以上)  
週15メッツ・時以上

## 運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング, バレーボール, 社交ダンス(ワルツ, サンバ, タンゴ), ビラティス, 太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット), 自律性を伴った新しい筋力トレーニング(軽・中等度), 体操(家で, 軽・中等度), ゴルフ(練習カートを使って), カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球, パワーヨガ, ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地, やや速めに=93m/分), ゴルフ(クラブを振って遊ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*, 水中歩行(中等度), ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとしたペース)
5.0	かなり速歩(平地, 速く=107m/分), 野球, ソフトボール, サーフィン, バレエ(モダン, ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとしたペース), スキー, アタピクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング, ウェイトトレーニング(高強度, パワーリフティング, ボディビル), バスケットボール, 水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4)kgの荷物を背って
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング, サッカー, スキー, スケート, ハンドボール*
7.3	エアロビクス, テニス(シングルス)*, 山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を背って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分), 水泳(クロール, 3つ子の速さ, 46m/分未満), ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール, 速い, 69m/分)
10.3	武道・武術(柔道, 柔術, 空手, キックボクシング, テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分), 自転車エルゴメーター(161~200ワット)

  

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング, 全身を使ったテレビゲーム(パズル運動, ほか)
2.5	ヨガ, ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

\* 競技の種別

個人差を踏まえ、強度や量を調整し可能なことから取り組みましょう