

日常活動度の目安

1メット(MET)：いすに座って安静にしているときに消費する酸素の量
 メッツ(METs)：運動の強さを示す単位

メッツ	日常の労作	趣味	運動	仕事
1～2	食事、洗面、裁縫、編みもの自動車の運転	ラジオやテレビの鑑賞読書、トランプ、囲碁将棋	かなりゆっくり歩く (1.6km/h)	一般事務
2～3	電車などに立って乗る、調理小物の洗濯、モップでの床拭き	ボーリング、盆栽の手入れ、ゴルフ (カート利用)	ゆっくりした平地歩行 (3.2km/h) 2階までゆっくり昇る	守衛 (管理人) 楽器の演奏
3～4	シャワーを浴びる、10kgの荷物を背負って歩く、炊事一般布団を敷く、膝をついての床拭き	ラジオ体操、釣りバトミントン、ゴルフ	少し速く歩 (4.8km/h) 2階まで昇る	機械の組み立て溶接作業、タクシー・トラックの運転
4～5	10kgの荷物をかかえて歩く簡単な草むしり、立て膝での床拭き、夫婦生活、入浴	陶芸、ダンス、卓球テニス、キャッチボールゴルフ (打ちっぱなし)	速く歩く (5.6km/h)	ペンキ塗り、壁紙塗り、軽い大工仕事
5～6	10kgの荷物を片手にさげて歩くガーデニング (軽い土で)	溪流釣り、アイススケート	かなり速く歩く (6.5km/h)	大工仕事、農作業
6～7	シャベルで地面を掘る、雪かき	フォークダンス、軽いクロスカントリー (4km/h)		
7～8		水泳、登山、スキー	ジョギング (8.0km/h)	
8～	階段で10階以上昇る	各種スポーツ競技		