

生活習慣病発症予防及び死亡リスクの低下に効果のある身体活動量の下限值は1.9METs・時/週以上から2.6METs・時/週の間分布していることから、この値に相当する週当たりの身体活動時間は、3METsの強度（普通歩行）で1日当たり54～74分である。3METsの強度の身体活動を、日常的な歩行や身体活動で表したものである。（エクササイズガイド2006参照のこと）

4. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

対象者の体力を評価する目的の項目である。

5. 現在、たばこを吸っている

喫煙は、動脈硬化の独立した危険因子である。内臓脂肪症候群と喫煙により相乗的に心血管疾患の発症が増加する。

---

2METs：身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかを表す単位。（座って安静にしている状態が1METs、ふつう歩行が3METsに相当。）