

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

| メッツ | 活動内容 | 1エクササイズに相当する時間 |
|-----|--|----------------|
| 3.0 | 普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など) 釣り(2.5(船で座って)~6.0(溪流フィッシング))、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター:ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位) | 20分 |
| 3.3 | 歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペット掃き、フロア掃き | 18分 |
| 3.5 | モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事:配管工事 | 17分 |
| 3.8 | やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床磨き、風呂掃除 | 16分 |
| 4.0 | 速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る:16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度) | 15分 |
| 4.5 | 苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に餌を与える | 13分 |
| 5.0 | 子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分) | 12分 |
| 5.5 | 芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら) | 11分 |
| 6.0 | 家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする | 10分 |
| 8.0 | 運搬(重い負荷)、農作業:干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる | 8分 |
| 9.0 | 荷物を運ぶ:上の階へ運ぶ | 7分 |

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1:同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2:それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。