

## METs（運動強度）消費エネルギー 記録シート

kcal = METs × 体重（kg） × 時間（h） / 分で計算： METs × 体重 × 分 ÷ 60

項目	記入	項目	記入
患者ID		評価日	
体重（kg）		体調（オン／オフ等）	
評価者		場所	

### 評価前に固定する6点セット（再評価の再現性）

固定項目	チェック (□に✓)	メモ
体重（kg）	<input type="checkbox"/>	
活動条件（速度・距離）	<input type="checkbox"/>	
環境（気温・路面・斜度）	<input type="checkbox"/>	
薬剤（β遮断薬等）	<input type="checkbox"/>	
休憩ルール（間隔）	<input type="checkbox"/>	
中止基準（症状・SpO2等）	<input type="checkbox"/>	

### 採点記録（METs → kcal → 反応）

活動（具体例）	METs	体重 (kg)	時間 (分)	kcal (概算)	RPE	症状／所見メモ (短文)
合計（Total）						

### 再評価メモ（イベント・条件差・介入更新など）
