

METs 活動記録シート

利用者名 / ID _____	評価日 _____
記録者 _____	場所 _____

記録の型：活動名 / 条件 / 時間（分） / RPE（0-10） / 症状

記録前にそろえる項目

目的

強度目安 / 安全管理 / 活動量整理 _____

固定する条件

速度・坂・補助具・休憩 _____

実施前の体調・症状

息切れ / 疼痛 / めまいなど _____

バイタル / 注意点

必要時のみ簡潔に記録 _____

活動記録欄

活動名	条件	代表 METs	時間 (分)	RPE (0-10)	症状・メモ
	平地 / 杖あり / ゆっくり / 休憩2分			例：4	

RPE 記入メモ

※ 数値だけでなく症状もあわせて判断
0 = 安静 / 2~3 = 楽
4~5 = 中等度の目安
7以上 = かなりきつい
補足メモ _____

よく使う METs ミニ早見表

代表値の例。実際は条件で変動します。

活動	METs	活動	METs
座位安静	1.0	立位（静的）	1.3
歩行（ゆっくり）	2.5	歩行（やや速い）	3.3
早歩き	5.0	階段（ゆっくり）	4.0