

METs活動記録シート | 2024年版対応

最初に確認

成人版METsは19～59歳。60歳以上はMET60+を別指標として扱い、成人版の強度区分をそのまま当てはめません。

対象者

日付

目的

活動	指標	値	条件	時間/回数	RPE	症状・バイタル

成人版METs（19～59歳）の代表値 | 活動条件が近い行を選ぶ

活動例	METs	活動例	METs
着替え（立位または座位）	2.8	掃除機掛け（全般、ほとんどの労力）	3.0
入浴（座位）	1.5	歩行 3.2-3.9 km/時（平地、ゆっくり）	2.8
皿洗い（立位または全般）	2.0	歩行 4.5-5.5 km/時（平地、ほどほど）	3.8
洗濯（干す・たたむ等、立位を含む軽い労力）	2.3	階段を上る（ゆっくり）	4.5

60歳以上はMET60+を別に扱う

MET60+は1 MET60+=2.7 mL/kg/minを基準とする別指標です。成人版と同じ低・中・高強度の区分へ、そのまま当てはめません。

記録の最小セット

活動名 + 指標（METs / MET60+） + 値 + 条件 + 時間/回数。必要に応じてRPE、息切れ、疼痛、バイタルを追加します。

出典（2024年版）

https://www.nibn.go.jp/activities/documents/2024Compendium_table_adult_ver1_1_5.pdf

https://www.nibn.go.jp/activities/documents/2024Compendium_table_OA_ver1_1_3.pdf

数値は活動条件により異なります。個別の運動処方や安全判断はMETsだけで決めません。