



# エクササイズ = メッツ × 時間

## 運動

## 生活活動

3メッツ

軽い筋力  
トレーニング

20分



歩行

20分



4メッツ



速歩

15分



自転車

15分



15分

6メッツ



10分



10分

階段昇降

10分



8メッツ

ランニング

7~8分



水泳

7~8分



重い  
荷物を運ぶ

7~8分



資料：「健康づくりのための運動指針 2006」（厚生労働省）に基づき作成