

2012年4月11日改訂



改訂版 『身体活動のメッツ(METs)表』

出典： 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values.
Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C,
Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS.
Med Sci Sports Exerc. 2011, 43(8):1575-1581.

作成： (独)国立健康・栄養研究所
基礎栄養研究部 中江 悟司・田中 茂穂
健康増進研究部 宮地 元彦

目次

| ページ数 | 大項目 (Major Heading) |
|------|---|
| 2. | 自転車(bicycling) |
| 3. | コンディショニング運動(conditioning exercise) |
| 6. | ダンス(dancing) |
| 7. | 釣りと狩り(fishing and hunting) |
| 9. | 家での活動(home activities) |
| 13. | 家での修繕作業(home repair) |
| 15. | 不活動、安静～安静に近い低強度活動(inactivity quiet/light) |
| 16. | 芝生や庭の手入れ(lawn and garden) |
| 19. | 多方面にわたる活動(miscellaneous) |
| 21. | 音楽活動(music playing) |
| 22. | 職業(occupation) |
| 28. | ランニング(running) |
| 30. | セルフケア(self care) |
| 31. | 性行動(sexual activity) |
| 32. | スポーツ(sports) |
| 38. | 運搬(transportation) |
| 39. | 歩行(walking) |
| 42. | 水上・水中活動(water activities) |
| 45. | 冬季活動(winter activities) |
| 47. | 宗教的な活動(religious activities) |
| 49. | ボランティア活動(volunteer activities) |

凡例

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|
| 01001 | 1.3 | 日本語 (英語) | 日本語 (英語) (1.0 ~ 1.5METsは背景を白色) |
| 01002 | 2.0 | 日本語 (英語) | 日本語 (英語) (1.6 ~ 2.9METsは背景を青色) |
| 01003 | 4.5 | 日本語 (英語) | 日本語 (英語) (3.0 ~ 5.9METsは背景を黄色) |
| 01004 | 6.0 | 日本語 (英語) | 日本語 (英語) (6.0METs以上は背景を赤色) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 01003 | 14.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：山道、上り坂、きつい労力 (bicycling, mountain, uphill, vigorous) |
| 01004 | 16.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：山道、競技、レース (bicycling, mountain, competitive, racing) |
| 01008 | 8.5 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：モトクロス用自転車 (bicycling, BMX) |
| 01009 | 8.5 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：山道、全般 (bicycling, mountain, general) |
| 01010 | 4.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：16.1km/時未満、レジャー、通勤、娯楽 (bicycling, <10 mph, leisure, to work or for pleasure (Taylor Code 115)) |
| 01011 | 6.8 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：通勤、自分で選んだペースで (bicycling, to/from work, self selected pace) |
| 01013 | 5.8 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：非舗装道や農道、ほどほどの速さ (bicycling, on dirt or farm road, moderate pace) |
| 01015 | 7.5 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：全般 (bicycling, general) |
| 01018 | 3.5 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：レジャー、8.9km/時 (bicycling, leisure, 5.5 mph) |
| 01019 | 5.8 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：レジャー、15.1km/時 (bicycling, leisure, 9.4 mph) |
| 01020 | 6.8 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：16.1-19.2km/時、レジャー、ゆっくり、楽な労力 (bicycling, 10-11.9 mph, leisure, slow, light effort) |
| 01030 | 8.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：19.3-22.4km/時、レジャー、ほどほどの労力 (bicycling, 12-13.9 mph, leisure, moderate effort) |
| 01040 | 10.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：22.5-25.6km/時、レース、レジャー、速い、きつい労力 (bicycling, 14-15.9 mph, racing or leisure, fast, vigorous effort) |
| 01050 | 12.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：25.7-30.6km/時、レース/ドラフティングなし、または30.6km/時以上でのドラフティングあり、とても速い、レース全般 (bicycling, 16-19 mph, racing/not drafting or > 19 mph drafting, very fast, racing general) |
| 01060 | 15.8 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：32.2km/時より速い、レース、ドラフティングなし (bicycling, > 20 mph, racing, not drafting) |
| 01065 | 8.5 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：19.3km/時、サドルに座る、ブレーキに手をかける、またはドロップハンドルに手をかける、ペダル毎分80回転 (bicycling, 12 mph, seated, hands on brake hoods or bar drops, 80 rpm) |
| 01066 | 9.0 | 自転車 (bicycling) | 自転車に乗る：19.3km/時、立ってこぐ、ブレーキに手をかける、ペダル毎分60回転 (bicycling, 12 mph, standing, hands on brake hoods, 60 rpm) |
| 01070 | 5.0 | 自転車 (bicycling) | 一輪車に乗る (unicycling) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--|---|
| 02001 | 2.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | アクティブビデオゲーム(例: Wii Fit): 楽な労力(例: バランス、ヨガ) (activity promoting video game (e.g., Wii Fit), light effort (e.g., balance, yoga)) |
| 02003 | 3.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | アクティブビデオゲーム(例: Wii Fit): ほどほどの労力(例: エアロビック、レジスタンス) (activity promoting video game (e.g., Wii Fit), moderate effort (e.g., aerobic, resistance)) |
| 02005 | 7.2 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | アクティブビデオゲーム、アーケードゲーム(例: エクサゲーミング、ダンスダンスレボリューション): きつい労力 (activity promoting video/arcade game (e.g., Exergaming, Dance Dance Revolution), vigorous effort) |
| 02008 | 5.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 軍人用障害物エクササイズ、ブーツキャンプトレーニングプログラム (army type obstacle course exercise, boot camp training program) |
| 02010 | 7.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、全般 (bicycling, stationary, general) |
| 02011 | 3.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、30-50ワット、非常に楽な労力 (bicycling, stationary, 30-50 watts, very light to light effort) |
| 02012 | 6.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、90-100ワット、ほどほどからきつい労力 (bicycling, stationary, 90-100 watts, moderate to vigorous effort) |
| 02013 | 8.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、101-160ワット、きつい労力 (bicycling, stationary, 101-160 watts, vigorous effort) |
| 02014 | 11.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、161-200ワット、きつい労力 (bicycling, stationary, 161-200 watts, vigorous effort) |
| 02015 | 14.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、201-270ワット、非常にきつい労力 (bicycling, stationary, 201-270 watts, very vigorous effort) |
| 02017 | 4.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、51-89ワット、楽からほどほどの労力 (bicycling, stationary, 51-89 watts, light-to-moderate effort) |
| 02019 | 8.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 自転車: 自転車エルゴメータ、RPM/スピンバイククラス (bicycling, stationary, RPM/Spin bike class) |
| 02020 | 8.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 健康体操(例: 腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂、ジャンピングジャック(ジャンプしながら手足を開閉)): きつい労力 (calisthenics (e.g., push ups, sit ups, pull-ups, jumping jacks), vigorous effort) |
| 02022 | 3.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 健康体操(例: 腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂、足や手を突き出す運動): ほどほどの労力 (calisthenics (e.g., push ups, sit ups, pull-ups, lunges), moderate effort) |
| 02024 | 2.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 健康体操(例: 腹筋運動、クランチ): 楽な労力 (calisthenics (e.g., situps, abdominal crunches), light effort) |
| 02030 | 3.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 健康体操: 楽からほどほどの労力、全般(例: 背筋を使用した運動)、階段の上り下り (calisthenics, light or moderate effort, general (e.g., back exercises), going up & down from floor (Taylor Code 150)) |
| 02035 | 4.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | サーキットトレーニング: ほどほどの労力 (circuit training, moderate effort) |
| 02040 | 8.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | サーキットトレーニング: ケトルベルを含む、短時間の休息を含む有酸素運動、全般、きつい労力 (circuit training, including kettlebells, some aerobic movement with minimal rest, general, vigorous intensity) |
| 02045 | 3.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | カーブスの所定のトレーニング (Curves™ exercise routines in women) |
| 02048 | 5.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | エリプティカルトレーナー(ペダルを踏むと足が楕円形を描くように作られている運動器具)、ほどほどの 労力 (Elliptical trainer, moderate effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--|--|
| 02050 | 6.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | レジスタンストレーニング(ウェイトリフティング、フリーウェイト、マシンの使用)、パワーリフティング、ボディビルディング、きつい労力 (resistance training (weight lifting, free weight, nautilus or universal), power lifting or body building, vigorous effort (Taylor Code 210)) |
| 02052 | 5.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | レジスタンス(ウェイト)トレーニング：スクワット、ゆっくりあるいは瞬発的な努力で (resistance (weight) training, squats, slow or explosive effort) |
| 02054 | 3.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | レジスタンス(ウェイト)トレーニング：複合的エクササイズ、様々な種類のレジスタンストレーニングを8-15回繰り返す (resistance (weight) training, multiple exercises, 8-15 repetitions at varied resistance) |
| 02060 | 5.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | フィットネスクラブでの運動：全般 (health club exercise, general (Taylor Code 160)) |
| 02061 | 5.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | フィットネスクラブでの運動：全般、体操やウェイトトレーニングを組み合わせた1回あたりに行う運動 (health club exercise classes, general, gym/weight training combined in one visit) |
| 02062 | 7.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | フィットネスクラブでの運動：コンディショニング教室 (health club exercise, conditioning classes) |
| 02064 | 3.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 家庭での運動：全般 (home exercise, general) |
| 02065 | 9.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ステアートレッドミルエルゴメータ(階段昇りの運動)：全般 (stair-treadmill ergometer, general) |
| 02068 | 12.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | なわとび：全般 (rope skipping, general) |
| 02070 | 6.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、全般、きつい労力 (rowing, stationary ergometer, general, vigorous effort) |
| 02071 | 4.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、全般、ほどほどの労力 (rowing, stationary, general, moderate effort) |
| 02072 | 7.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、100ワット、ほどほどの労力 (rowing, stationary, 100 watts, moderate effort) |
| 02073 | 8.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、150ワット、きつい労力 (rowing, stationary, 150 watts, vigorous effort) |
| 02074 | 12.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボート漕ぎ：ローイングエルゴメータ、200ワット、非常にきつい労力 (rowing, stationary, 200 watts, very vigorous effort) |
| 02080 | 6.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | スキーマシーンをを用いた運動：全般 (ski machine, general) |
| 02085 | 11.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | スライドボードを用いた運動：全般 (slide board exercise, general) |
| 02090 | 6.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | スリムナスティックス(低インパクトの有酸素性運動)、ジャザサイズ(ジャズダンスを用いたエクササイズ) (slimnastics, jazzercise) |
| 02101 | 2.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ストレッチ：ゆったり (stretching, mild) |
| 02105 | 3.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ピラティス：全般 (pilates, general) |
| 02110 | 6.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 運動教室の指導(例：エアロビクス、水中運動) (teaching exercise class (e.g., aerobic, water)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--|--|
| 02112 | 2.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ボールを用いた運動療法：フィットボールエクササイズ (therapeutic exercise ball, Fitball exercise) |
| 02115 | 2.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 上肢の運動：腕エルゴメータ(ハンドエルゴメータ) (upper body exercise, arm ergometer) |
| 02117 | 4.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 上肢の運動：エアダインエルゴメータで腕のみを用いて毎分40回転、ほどほどの労力 (upper body exercise, stationary bicycle - Airdyne (arms only) 40 rpm, moderate) |
| 02120 | 5.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | アクアビクス：水中での健康体操、水中運動 (water aerobics, water calisthenics, water exercise) |
| 02135 | 1.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ジャグジー(渦巻き)風呂に入る：座位 (whirlpool, sitting) |
| 02140 | 2.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：ヨガ、ストレッチ)、楽な労力 (video exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., yoga, stretching), light effort) |
| 02143 | 4.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：カルディオレジスタンス)、ほどほどの労力 (video exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., cardio-resistance), moderate effort) |
| 02146 | 6.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | 映像を用いた運動：テレビのコンディショニングプログラム(例：カルディオレジスタンス)、きつい労力 (video exercise workouts, TV conditioning programs (e.g., cardio-resistance), vigorous effort) |
| 02150 | 2.5 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ヨガ：ハタ (yoga, Hatha) |
| 02160 | 4.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ヨガ：パワー (yoga, Power) |
| 02170 | 2.0 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ヨガ：ナディショーダナ (yoga, Nadisodhana) |
| 02180 | 3.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ヨガ：スリヤナマスカー (yoga, Surya Namaskar) |
| 02200 | 5.3 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ニュージーランド原住民の身体活動(伝統舞踊、例：ハカ・ポウヒリ、モテアテア、ワイアタ・ティラ、ファカワテア)：全般、ほどほどの労力 (native New Zealander physical activities (e.g., Haka Powhiri, Moteatea, Waita Tira, Whakawatea, etc.), general, moderate effort) |
| 02205 | 6.8 | コンディショニング運動 (conditioning exercise) | ニュージーランド原住民の身体活動(伝統舞踊、例：ハカ、タイアハ)：全般、きつい労力 (native New Zealander physical activities (e.g., Haka, Taiaha), general, vigorous effort) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 03010 | 5.0 | ダンス (dancing) | バレエ：モダン、ジャズ、全般、リハーサルや教室 (ballet, modern, or jazz, general, rehearsal or class) |
| 03012 | 6.8 | ダンス (dancing) | バレエ：モダン、ジャズ、公演、きつい労力 (ballet, modern, or jazz, performance, vigorous effort) |
| 03014 | 4.8 | ダンス (dancing) | タップダンス (tap) |
| 03015 | 7.3 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：全般 (aerobic, general) |
| 03016 | 7.5 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：15.2-20.3cmのステップを伴う (aerobic, step, with 6 - 8 inch step) |
| 03017 | 9.5 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：25.4-30.5cmのステップを伴う (aerobic, step, with 10 - 12 inch step) |
| 03018 | 5.5 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：10.2cmのステップを伴う (aerobic, step, with 4-inch step) |
| 03019 | 8.5 | ダンス (dancing) | ベンチステップ教室：全般 (bench step class, general) |
| 03020 | 5.0 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：弱い衝撃 (aerobic, low impact) |
| 03021 | 7.3 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：強い衝撃 (aerobic, high impact) |
| 03022 | 10.0 | ダンス (dancing) | エアロビックダンス：4.5-6.8kgの重りを身に着けて (aerobic dance wearing 10-15 lb weights) |
| 03025 | 4.5 | ダンス (dancing) | 民族舞踊や伝統舞踊(例：ギリシャダンス、中近東舞踊、フラダンス、サルサダンス、メレンゲダンス、 ボンバ・イ・ブレナ舞踊、フラメンコ、ベリーダンス、スウィングダンス) (ethnic or cultural dancing (e.g., Greek, Middle Eastern, hula, salsa, merengue, bamba y plena, flamenco, belly, and swing)) |
| 03030 | 5.5 | ダンス (dancing) | 社交ダンス：速い (ballroom, fast (Taylor Code 125)) |
| 03031 | 7.8 | ダンス (dancing) | 一般的なダンス(例：ディスコ、フォーク、アイリッシュステップダンス、ラインダンス、ポルカ、コントラ、 カントリー) (general dancing (e.g., disco, folk, Irish step dancing, line dancing, polka, contra, country)) |
| 03038 | 11.3 | ダンス (dancing) | 社交ダンス：競技、全般 (ballroom dancing, competitive, general) |
| 03040 | 3.0 | ダンス (dancing) | 社交ダンス：ゆっくり(例：ワルツ、フォックストロット、スロージャンプ、サンバ、タンゴ、19世紀ダンス、 マンボ、チャチャ) (ballroom, slow (e.g., waltz, foxtrot, slow dancing, samba, tango, 19th century dance, mambo, cha cha)) |
| 03050 | 5.5 | ダンス (dancing) | アニシナベ族のジングルダンス (Anishinaabe Jingle Dancing) |
| 03060 | 3.5 | ダンス (dancing) | カリビアンダンス(アバクア、ビギン、ベルエアー、ボンゴ、ブルッキンズ、カリビアン・クアドリル、 ディンキ・ミニ、ギア、ガンベイ、イボ、ジャンクヌー、クミナ、オレイシャ、ジャンプ) (Caribbean dance (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, Caribbean Quadrills, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--------------------------------|--|
| 04001 | 3.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：全般 (fishing, general) |
| 04005 | 4.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：クラブフィッシング (fishing, crab fishing) |
| 04007 | 4.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：手づかみ (fishing, catching fish with hands) |
| 04010 | 4.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り関連：ミミズを掘り出す、シャベルを用いて (fishing related, digging worms, with shovel) |
| 04020 | 4.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 川岸で歩きながらの釣り (fishing from river bank and walking) |
| 04030 | 2.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | ボートやカヌーでの釣り：座位 (fishing from boat or canoe, sitting) |
| 04040 | 3.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 川岸での釣り：立位 (fishing from river bank, standing (Taylor Code 660)) |
| 04050 | 6.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 川に入っでの釣り：ウェーダーを着用して (fishing in stream, in waders (Taylor Code 670)) |
| 04060 | 2.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：氷上、座位 (fishing, ice, sitting) |
| 04061 | 1.8 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：ジョグやライン、立位、全般 (fishing, jog or line, standing, general) |
| 04062 | 3.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：たもの仕掛けと魚の回収、全般 (fishing, dip net, setting net and retrieving fish, general) |
| 04063 | 3.8 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：定置網の仕掛けと魚の回収、全般 (fishing, set net, setting net and retrieving fish, general) |
| 04064 | 3.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 釣り：フィッシングホイール、網のセッティングと魚の回収、全般 (fishing, fishing wheel, setting net and retrieving fish, general) |
| 04065 | 2.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 鉾を用いた釣り：立位 (fishing with a spear, standing) |
| 04070 | 2.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：弓と矢、クロスボウ (hunting, bow and arrow, or crossbow) |
| 04080 | 6.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：シカ、ワピチ(アメリカのアカシカ)、大きな獲物 (hunting, deer, elk, large game (Taylor Code 170)) |
| 04081 | 11.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 大きな獲物の狩猟：獲物を引きずる (hunting large game, dragging carcass) |
| 04083 | 4.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 大型の海洋生物の狩猟 (hunting large marine animals) |
| 04085 | 2.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 大きな獲物の狩猟：ハンティング台から、歩行はほとんど伴わない (hunting large game, from a hunting stand, limited walking) |
| 04086 | 2.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 車、航空機、ボートからの大きな獲物の狩猟 (hunting large game from a car, plane, or boat) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--------------------------------|--|
| 04090 | 2.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：カモ、川に入って (hunting, duck, wading) |
| 04095 | 3.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：オオコウモリ、リス (hunting, flying fox, squirrel) |
| 04100 | 5.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：全般 (hunting, general) |
| 04110 | 6.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：キジやライチョウ (hunting, pheasants or grouse (Taylor Code 680)) |
| 04115 | 3.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：鳥類 (hunting, birds) |
| 04120 | 5.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：ウサギ、リス、ソウゲンライチョウ、アライグマ、小さな獲物 (hunting, rabbit, squirrel, prairie chick, raccoon, small game (Taylor Code 690)) |
| 04123 | 3.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：野生の豚 (hunting, pigs, wild) |
| 04124 | 2.0 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 獲物を罠にかける：全般 (trapping game, general) |
| 04125 | 9.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | 狩猟：猟具を持って山を歩く (hunting, hiking with hunting gear) |
| 04130 | 2.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | ピストル射撃やトラップ射撃：立位 (pistol shooting or trap shooting, standing) |
| 04140 | 2.3 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | ライフルエクササイズ：射撃、体を横にして (rifle exercises, shooting, lying down) |
| 04145 | 2.5 | 釣りや狩り (fishing and hunting) | ライフルエクササイズ：射撃、膝立ちあるいは立位 (rifle exercises, shooting, kneeling or standing) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------|--|
| 05010 | 3.3 | 家での活動 (home activities) | 掃除：カーペットやフロアの掃き掃除、全般 (cleaning, sweeping carpet or floors, general) |
| 05011 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 掃除：掃き掃除、ゆっくり、楽な労力 (cleaning, sweeping, slow, light effort) |
| 05012 | 3.8 | 家での活動 (home activities) | 掃除：掃き掃除、ゆっくり、ほどほどの労力 (cleaning, sweeping, slow, moderate effort) |
| 05020 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 掃除：重いまたは大きいものの掃除(例：洗車、窓掃除、車庫掃除)、ほどほどの労力 (cleaning, heavy or major (e.g. wash car, wash windows, clean garage), moderate effort) |
| 05021 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 掃除：モップがけ、立位、ほどほどの労力 (cleaning, mopping, standing, moderate effort) |
| 05022 | 3.2 | 家での活動 (home activities) | 窓掃除：窓掃除、全般 (cleaning windows, washing windows, general) |
| 05023 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | モップがけ：立位、楽な労力 (mopping, standing, light effort) |
| 05024 | 4.5 | 家での活動 (home activities) | 床磨き：立位、ゆっくり歩く、電気研磨機を使つての床磨き (polishing floors, standing, walking slowly, using electric polishing machine) |
| 05025 | 2.8 | 家での活動 (home activities) | いろいろな家事を同時にこなす：楽な労力 (multiple household tasks all at once, light effort) |
| 05026 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | いろいろな家事を同時にこなす：ほどほどの労力 (multiple household tasks all at once, moderate effort) |
| 05027 | 4.3 | 家での活動 (home activities) | いろいろな家事を同時にこなす：きつい労力 (multiple household tasks all at once, vigorous effort) |
| 05030 | 3.3 | 家での活動 (home activities) | 掃除：家や山小屋の掃除、全般、ほどほどの労力 (cleaning, house or cabin, general, moderate effort) |
| 05032 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 家具のほこりを取る、または磨く：全般 (dusting or polishing furniture, general) |
| 05035 | 3.3 | 家での活動 (home activities) | 台所での活動：全般(例：調理、皿洗い、掃除)、ほどほどの労力 (kitchen activity, general, (e.g., cooking, washing dishes, cleaning up), moderate effort) |
| 05040 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 掃除：全般(例：整頓、リネンの交換、ごみ捨て)、楽な労力 (cleaning, general (straightening up, changing linen, carrying out trash, light effort) |
| 05041 | 1.8 | 家での活動 (home activities) | 皿洗い：立位または全般(立位と歩行に分類しない場合) (wash dishes, standing or in general (not broken into stand/walk components)) |
| 05042 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 皿洗い：テーブルから皿を片付ける、歩く、楽な労力 (wash dishes, clearing dishes from table, walking, light effort) |
| 05043 | 3.3 | 家での活動 (home activities) | 掃除機をかける：全般、ほどほどの労力 (vacuuming, general, moderate effort) |
| 05044 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | 動物を解体処理する：小さい動物 (butchering animals, small) |
| 05045 | 6.0 | 家での活動 (home activities) | 動物を解体処理する：大きい動物、きつい労力 (butchering animal, large, vigorous effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------|---|
| 05046 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 魚をさばく・燻す、魚や肉を乾燥させる (cutting and smoking fish, drying fish or meat) |
| 05048 | 4.0 | 家での活動 (home activities) | 皮をなめす：全般 (tanning hides, general) |
| 05049 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 調理や食事の準備：ほとほどの労力 (cooking or food preparation, moderate effort) |
| 05050 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 調理や食材の準備：立位、座位、全般(立位と歩行に分類しない場合)、電動の調理器具を使う、楽な労力 (cooking or food preparation - standing or sitting or in general (not broken into stand/walk components), manual appliances, light effort) |
| 05051 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 給仕する：テーブルのセッティングをする、歩行と立位を含む (serving food, setting table, implied walking or standing) |
| 05052 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 調理や食事の準備：歩く (cooking or food preparation, walking) |
| 05053 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | ペットへの餌やり (feeding household animals) |
| 05055 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 食料品の片付け(例：食料品の運搬、カートを使用しないでの買い物)、荷物運び (putting away groceries (e.g. carrying groceries, shopping without a grocery cart), carrying packages) |
| 05056 | 7.5 | 家での活動 (home activities) | 食料品を上階へ運ぶ (carrying groceries upstairs) |
| 05057 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | ストーブの上でインドパンを焼く (cooking Indian bread on an outside stove) |
| 05060 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 食料品の買い物：カートを使う場合と使わない場合どちらでも、立位や歩行を伴う (food shopping with or without a grocery cart, standing or walking) |
| 05065 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 食料品以外の買い物：カートを使う場合と使わない場合どちらでも、立位や歩行を伴う (non-food shopping, with or without a cart, standing or walking) |
| 05070 | 1.8 | 家での活動 (home activities) | アイロンがけ (ironing) |
| 05080 | 1.3 | 家での活動 (home activities) | 編み物：裁縫、楽な労力、プレゼントをラッピングする、座位 (knitting, sewing, light effort, wrapping presents, sitting) |
| 05082 | 2.8 | 家での活動 (home activities) | 機械を使つての裁縫 (sewing with a machine) |
| 05090 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 洗濯：洗濯物を干す、またはたたむ、洗濯機や乾燥機に入れる、スーツケースの荷造り、衣類の手洗い、立位を含む、楽な労力 (laundry, fold or hang clothes, put clothes in washer or dryer, packing suitcase, washing clothes by hand, implied standing, light effort) |
| 05092 | 4.0 | 家での活動 (home activities) | 洗濯：洗濯物を干す、衣類の手洗い、ほとほどの労力 (laundry, hanging wash, washing clothes by hand, moderate effort) |
| 05095 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 洗濯：衣類を片づける、リュックサックに衣類を詰める、洗濯ものを片づける、歩行を伴う (laundry, putting away clothes, gathering clothes to pack, putting away laundry, implied walking) |
| 05100 | 3.3 | 家での活動 (home activities) | ベッドメイク：リネンを交換する (making bed, changing linens) |
| 05110 | 5.0 | 家での活動 (home activities) | メープルシロップづくり(バケツや木材の運搬も含む) (maple syruping/sugar bushing (including carrying buckets, carrying wood)) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------|---|
| 05120 | 5.8 | 家での活動 (home activities) | 家具や家財道具の移動、収納箱の運搬 (moving furniture, household items, carrying boxes) |
| 05121 | 5.0 | 家での活動 (home activities) | 引越し：軽い荷物を持ち上げる (moving, lifting light loads) |
| 05125 | 4.8 | 家での活動 (home activities) | 部屋の片づけ (organizing room) |
| 05130 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、ほどほどの労力 (scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, moderate effort) |
| 05131 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、楽な労力 (scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, light effort) |
| 05132 | 6.5 | 家での活動 (home activities) | 床磨き：手や膝をついて、浴室や浴槽磨き、きつい労力 (scrubbing floors, on hands and knees, scrubbing bathroom, bathtub, vigorous effort) |
| 05140 | 4.0 | 家での活動 (home activities) | ガレージの掃除、歩道や家の周りの掃除 (sweeping garage, sidewalk or outside of house) |
| 05146 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 立位：荷づくり、または荷物を取り出す、たまに軽い家財道具を持ち上げる、車に荷物を積む、またはおろす、ほどほどの労力 (standing, packing/unpacking boxes, occasional lifting of lightweight household items, loading or unloading items in car, moderate effort) |
| 05147 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | 歩行を含む家財道具の片付け：ほどほどの労力 (implied walking, putting away household items, moderate effort) |
| 05148 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 植物への水やり (watering plants) |
| 05149 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 屋内で火を起こす (building a fire inside) |
| 05150 | 9.0 | 家での活動 (home activities) | 家財道具を上階へ運搬する：箱や家具を運ぶ (moving household items upstairs, carrying boxes or furniture) |
| 05160 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 立位：楽な労力の仕事(例：ガソリン(灯油)を入れる、電球を交換する) (standing, light effort tasks (pump gas, change light bulb, etc.)) |
| 05165 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 歩行：ほどほどの労力の仕事、掃除以外(例：外出の準備、戸締り、窓の施錠) (walking, moderate effort tasks, non-cleaning (readying to leave, shut/lock doors, close windows, etc.)) |
| 05170 | 2.2 | 家での活動 (home activities) | 座位：子どもと遊ぶ、楽な労力、活動時に限る (sitting, playing with child(ren), light effort, only active periods) |
| 05171 | 2.8 | 家での活動 (home activities) | 立位：子どもと遊ぶ、楽な労力、活動時に限る (standing, playing with child(ren) light effort, only active periods) |
| 05175 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 歩行やランニング：子どもと遊ぶ、ほどほどの労力、活動時に限る (walking/running, playing with child(ren), moderate effort, only active periods) |
| 05180 | 5.8 | 家での活動 (home activities) | 歩行やランニング：子どもと遊ぶ、きつい労力、活動時に限る (walking/running, playing with child(ren), vigorous effort, only active periods) |
| 05181 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | 子どもを抱き抱えて移動する：体重6.8kg以上の子ども (walking and carrying small child, child weighing 15 lbs or more) |
| 05182 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 子どもを抱き抱えて移動する：体重6.8kg未満の子ども (walking and carrying small child, child weighing less than 15 lbs) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------|--|
| 05183 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 立位：子どもを抱えながら (standing, holding child) |
| 05184 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 子どもの世話：幼児、全般 (child care, infant, general) |
| 05185 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 子どもの世話：座位あるいは膝立ち(例：着替えさせる、風呂に入れる、ブラシをかける、食事を食べさせる、たまに子どもを抱える)、楽な労力、全般 (child care, sitting/kneeling (e.g., dressing, bathing, grooming, feeding, occasional lifting of child), light effort, general) |
| 05186 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | 子どもの世話：立位(例：着替えさせる、風呂に入れる、ブラシをかける、食事を食べさせる、たまに子どもを抱える)、ほどほどの労力 (child care, standing (e.g., dressing, bathing, grooming, feeding, occasional lifting of child), moderate effort) |
| 05188 | 1.5 | 家での活動 (home activities) | 子どもを抱えながら横になる (reclining with baby) |
| 05189 | 2.0 | 家での活動 (home activities) | 授乳：座位あるいは横になって (breastfeeding, sitting or reclining) |
| 05190 | 2.5 | 家での活動 (home activities) | 座位：動物と遊ぶ、楽な労力、活動時に限る (sit, playing with animals, light effort, only active periods) |
| 05191 | 2.8 | 家での活動 (home activities) | 立位：動物と遊ぶ、楽な労力、活動時に限る (stand, playing with animals, light effort, only active periods) |
| 05192 | 3.0 | 家での活動 (home activities) | 歩行やランニング：動物と遊ぶ、全般、楽な労力、活動時に限る (walk/run, playing with animals, general, light effort, only active periods) |
| 05193 | 4.0 | 家での活動 (home activities) | 歩行やランニング：動物と遊ぶ、ほどほどの労力、活動時に限る (walk/run, playing with animals, moderate effort, only active periods) |
| 05194 | 5.0 | 家での活動 (home activities) | 歩行やランニング：動物と遊ぶ、きつい労力、活動時に限る (walk/run, playing with animals, vigorous effort, only active periods) |
| 05195 | 3.5 | 家での活動 (home activities) | 立位：犬のシャンプーをする (standing, bathing dog) |
| 05197 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 動物の世話：ペット、全般 (animal care, household animals, general) |
| 05200 | 4.0 | 家での活動 (home activities) | 高齢者や障がい者(成人)の介護：風呂に入れる、着替えさせる、ベッドに上げる、またはベッドから降ろす、活動時に限る (elder care, disabled adult, bathing, dressing, moving into and out of bed, only active periods) |
| 05205 | 2.3 | 家での活動 (home activities) | 高齢者や障がい者(成人)の介護：食事させる、髪をとかず、楽な労力、活動時に限る (elder care, disabled adult, feeding, combing hair, light effort, only active periods) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--------------------------|--|
| 06010 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 飛行機の修理 (airplane repair) |
| 06020 | 4.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 自動車の整備 (automobile body work) |
| 06030 | 3.3 | 家での修繕作業 (home repair) | 自動車の修理：楽からほどほどの労力 (automobile repair, light or moderate effort) |
| 06040 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：全般、作業場で (carpentry, general, workshop (Taylor Code 620)) |
| 06050 | 6.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：屋外、雨樋の設置 (carpentry, outside house, installing rain gutters (Taylor Code 640), carpentry, outside house, building a fence) |
| 06052 | 3.8 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：屋外、フェンスの設置 (carpentry, outside house, building a fence) |
| 06060 | 3.3 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：戸棚や家具の仕上げ塗装をする (carpentry, finishing or refinishing cabinets or furniture) |
| 06070 | 6.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：のこぎりで硬材を切る (carpentry, sawing hardwood) |
| 06072 | 4.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：家の改装・改築作業、ほどほどの労力 (carpentry, home remodeling tasks, moderate effort) |
| 06074 | 2.3 | 家での修繕作業 (home repair) | 大工仕事：家の改装・改築作業、楽な労力 (carpentry, home remodeling tasks, light effort) |
| 06080 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | コーキング：丸太小屋の水漏れを防止する (caulking, chinking log cabin) |
| 06090 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | コーキング：丸太小屋以外 (caulking, except log cabin) |
| 06100 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 側溝の掃除 (cleaning gutters) |
| 06110 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | ガレージで物を探す (excavating garage) |
| 06120 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 雨戸を設置する (hanging storm windows) |
| 06122 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 内壁に石膏板を取り付ける (hanging sheet rock inside house) |
| 06124 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 釘を打つ (hammering nails) |
| 06126 | 2.5 | 家での修繕作業 (home repair) | 家の修繕：全般、楽な労力 (home repair, general, light effort) |
| 06127 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | 家の修繕：全般、ほどほどの労力 (home repair, general, moderate effort) |
| 06128 | 6.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 家の修繕：全般、きつい労力 (home repair, general, vigorous effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--------------------------|---|
| 06130 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | カーペットを敷く、あるいは片付ける (laying or removing carpet) |
| 06140 | 3.8 | 家での修繕作業 (home repair) | タイルやリノリウム(仕上げ材)を貼る、道具を修理する (laying tile or linoleum, repairing appliances) |
| 06144 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 道具を修理する (repairing appliances) |
| 06150 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 塗装：家の外壁 (painting, outside home (Taylor Code 650)) |
| 06160 | 3.3 | 家での修繕作業 (home repair) | 室内の塗装、壁紙張り、ペンキをこすり落とす (painting inside house, wallpapering, scraping paint) |
| 06165 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | ペイントする (painting, (Taylor Code 630)) |
| 06167 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 配管作業：全般 (plumbing, general) |
| 06170 | 3.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 防水シートの設置および取り外し：ヨット (put on and removal of tarp - sailboat) |
| 06180 | 6.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 屋根ふき (roofing) |
| 06190 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | 研磨機で床を磨く (sanding floors with a power sander) |
| 06200 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | ヨットやモーターボートの汚れを落とす、あるいはペイントする (scraping and painting sailboat or powerboat) |
| 06205 | 2.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 道具を研ぐ (sharpening tools) |
| 06210 | 5.0 | 家での修繕作業 (home repair) | シャベルで土を一面に広げる (spreading dirt with a shovel) |
| 06220 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | ヨットや飛行機の洗浄およびワックスがけ (washing and waxing hull of sailboat or airplane) |
| 06225 | 2.0 | 家での修繕作業 (home repair) | 洗車およびワックスがけ (washing and waxing car) |
| 06230 | 4.5 | 家での修繕作業 (home repair) | フェンスの洗浄：フェンスをペイントする、ほどほどの労力 (washing fence, painting fence, moderate effort) |
| 06240 | 3.3 | 家での修繕作業 (home repair) | 配線工事：ケーブルの取り付けや接合 (wiring, tapping-splicing) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|---|--|
| 07010 | 1.0 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 横になって静かにテレビを観る (lying quietly and watching television) |
| 07011 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 横になって静かにする：何もしない、覚醒状態でベッドで横になっている、音楽鑑賞する(会話や読書はしない) (lying quietly, doing nothing, lying in bed awake, listening to music (not talking or reading)) |
| 07020 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座って静かにテレビを見る (sitting quietly and watching television) |
| 07021 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座って静かにする：全般 (sitting quietly, general) |
| 07022 | 1.5 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座って静かにする：そわそわする、全般、手をそわそわさせる (sitting quietly, fidgeting, general, fidgeting hands) |
| 07023 | 1.8 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座位：足をそわそわさせる (sitting, fidgeting feet) |
| 07024 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座位：喫煙する (sitting, smoking) |
| 07025 | 1.5 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 座位：音楽鑑賞(会話や読書はしない)、映画館での映画鑑賞 (sitting, listening to music (not talking or reading) or watching a movie in a theater) |
| 07026 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | デスクに向かって座る：手を頭の後ろに組む (sitting at a desk, resting head in hands) |
| 07030 | 1.0 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 睡眠 (sleeping) |
| 07040 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 立位で静かにする：列に並ぶ (standing quietly, standing in a line) |
| 07041 | 1.8 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 立位：そわそわする (standing, fidgeting) |
| 07050 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 横になる：書く (reclining, writing) |
| 07060 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 横になる：会話や電話をする (reclining, talking or talking on phone) |
| 07070 | 1.3 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 横になる：読書 (reclining, reading) |
| 07075 | 1.0 | 不活動、安静～安静に近い 低強度活動 (inactivity quiet/light) | 瞑想する (meditating) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|--|
| 08009 | 3.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 運搬：まきを積む、あるいは積み重ねる、木材を積む/積み下ろす、または木材の運搬、楽からほどほどの労力 (carrying, loading or stacking wood, loading/unloading or carrying lumber, light-to-moderate effort) |
| 08010 | 5.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 運搬：まきを積む、あるいは積み重ねる、木材を積む/積み下ろす、または木材の運搬 (carrying, loading or stacking wood, loading/unloading or carrying lumber) |
| 08019 | 4.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 木材の伐採：丸太を切る、ほどほどの労力 (chopping wood, splitting logs, moderate effort) |
| 08020 | 6.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 木材の伐採：丸太を切る、きつい労力 (chopping wood, splitting logs, vigorous effort) |
| 08025 | 3.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 茂みをきれいにする：庭の草抜きをする、ほどほどの労力 (clearing light brush, thinning garden, moderate effort) |
| 08030 | 6.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 茂みをきれいにする/土地をならす：下生え、または地面、小枝の運搬、手押し車の作業、きつい労力 (clearing brush/land, undergrowth, or ground, hauling branches, wheelbarrow chores, vigorous effort) |
| 08040 | 5.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 砂場を掘る：シャベルで砂をすくう (digging sandbox, shoveling sand) |
| 08045 | 3.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 採掘：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる、楽からほどほどの労力 (digging, spading, filling garden, composting, light-to-moderate effort) |
| 08050 | 5.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 採掘：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる (digging, spading, filling garden, composting, (Taylor Code 590)) |
| 08052 | 7.8 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 採掘：鋤で土を掘る、庭を埋める、堆肥をやる、きつい労力 (digging, spading, filling garden, composting, vigorous effort) |
| 08055 | 2.8 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | トラクターを運転する (driving tractor) |
| 08057 | 8.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 伐採：大きな木 (felling trees, large size) |
| 08058 | 5.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 伐採：小さい木から中くらいの木 (felling trees, small-medium size) |
| 08060 | 5.8 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 大がかりな機器を用いた造園：庭を耕す、チェーンソーの使用 (gardening with heavy power tools, tilling a garden, chain saw) |
| 08065 | 2.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | ガーデニング：コンテナを使う、60歳以上の高齢者 (gardening, using containers, older adults > 60 years) |
| 08070 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 用水路に水をひく：ポートを開閉する (irrigation channels, opening and closing ports) |
| 08080 | 6.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 砕石を敷く (laying crushed rock) |
| 08090 | 5.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝生を敷く (laying sod) |
| 08095 | 5.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝刈り：全般 (mowing lawn, general) |
| 08100 | 2.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝刈り：芝刈り機に乗る (mowing lawn, riding mower (Taylor Code 550)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|---|
| 08110 | 6.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝刈り：歩行、手動芝刈り機の使用 (mowing lawn, walk, hand mower (Taylor Code 570)) |
| 08120 | 5.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝刈り：歩行、電動芝刈り機の使用、ほどほどからきつい労力 (mowing lawn, walk, power mower, moderate or vigorous effort) |
| 08125 | 4.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝刈り：電動芝刈り機の使用、歩行あり、楽からほどほどの労力 (mowing lawn, power mower, light or moderate effort (Taylor Code 590)) |
| 08130 | 2.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 噴射式除雪機による除雪作業：歩行 (operating snow blower, walking) |
| 08135 | 2.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 植付：苗や苗木の培養土への植付や移植、楽な労力 (planting, potting, transplanting seedlings or plants, light effort) |
| 08140 | 4.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 植苗：灌木、かがんだ状態で、ほどほどの労力 (planting seedlings, shrub, stooping, moderate effort) |
| 08145 | 4.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 農作物や花を植える：かがんだ状態で、ほどほどの労力 (planting crops or garden, stooping, moderate effort) |
| 08150 | 4.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 樹木の植栽 (planting trees) |
| 08160 | 3.8 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝や落ち葉をレーキでかき集める：ほどほどの労力 (raking lawn or leaves, moderate effort) |
| 08165 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝をレーキでかき集める (raking lawn (Taylor Code 600)) |
| 08170 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 屋根の雪下ろし (raking roof with snow rake) |
| 08180 | 3.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 噴射式除雪機の操縦 (riding snow blower) |
| 08190 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 草や落ち葉を袋に集める (sacking grass, leaves) |
| 08192 | 5.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | シャベルで土や泥をすくう (shoveling dirt or mud) |
| 08195 | 5.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | シャベルでの雪かき：人力で、ほどほどの労力 (shoveling snow, by hand, moderate effort) |
| 08200 | 6.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | シャベルでの雪かき：人力で (shovelling snow, by hand (Taylor Code 610)) |
| 08202 | 7.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | シャベルでの雪かき：人力で、きつい労力 (shoveling snow, by hand, vigorous effort) |
| 08210 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 灌木や木の刈り込み：剪定バサミを使う (trimming shrubs or trees, manual cutter) |
| 08215 | 3.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 灌木や木の刈り込み：電動カッターを使う、リーフブロワーを使う、縁取りをする、ほどほどの労力 (trimming shrubs or trees, power cutter, using leaf blower, edge, moderate effort) |
| 08220 | 3.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 歩行：肥料をまく、または芝生に苗を植える、機械を押しながら (walking, applying fertilizer or seeding a lawn, push applicator) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|---|
| 08230 | 1.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 芝生や庭への水やり：立位または歩行 (watering lawn or garden, standing or walking) |
| 08239 | 3.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 除草をする：耕す、楽からほどほどの労力 (weeding, cultivating garden, light-to-moderate effort) |
| 08240 | 4.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 除草をする：耕す (weeding, cultivating garden (Taylor Code 580)) |
| 08241 | 5.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 除草をする：耕す、くわを使う、ほどほどからきつい労力 (weeding, cultivating garden, using a hoe, moderate-to-vigorous effort) |
| 08245 | 3.8 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | ガーデニング：全般、ほどほどの労力 (gardening, general, moderate effort) |
| 08246 | 3.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 木から実を摘む：果物や野菜を摘む、ほどほどの労力 (picking fruit off trees, picking fruits/vegetables, moderate effort) |
| 08248 | 4.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 木から実を摘む：果物を集める、果物や野菜を摘む、はしごに昇って果物を採る、きつい労力 (picking fruit off trees, gleaning fruits, picking fruits/vegetables, climbing ladder to pick fruit, vigorous effort) |
| 08250 | 3.3 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 歩行や立位を伴いながら庭の手入れをする：楽な労力、花や野菜を摘む (implied walking/standing - picking up yard, light, picking flowers or vegetables) |
| 08251 | 3.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 歩行：ガーデニングの道具を集める (walking, gathering gardening tools) |
| 08255 | 5.5 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 手押し車：ガーデンカートや手押し車を押す (wheelbarrow, pushing garden cart or wheelbarrow) |
| 08260 | 3.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 庭仕事：全般、楽な労力 (yard work, general, light effort) |
| 08261 | 4.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 庭仕事：全般、ほどほどの労力 (yard work, general, moderate effort) |
| 08262 | 6.0 | 芝生や庭の手入れ (lawn and garden) | 庭仕事：全般、きつい労力 (yard work, general, vigorous effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|------------------------------|---|
| 09000 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | ボードゲーム：座位 (board game playing, sitting) |
| 09005 | 2.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | カジノでギャンブルする：立位 (casino gambling, standing) |
| 09010 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | カードゲーム：座位 (card playing, sitting) |
| 09013 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | チェス：座位 (chess game, sitting) |
| 09015 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 文書のコピーをとる：立位 (copying documents, standing) |
| 09020 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 描く：書く、塗る、立位 (drawing, writing, painting, standing) |
| 09025 | 1.0 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 笑う：座位 (laughing, sitting) |
| 09030 | 1.3 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：読書、本、新聞など (sitting, reading, book, newspaper, etc.) |
| 09040 | 1.3 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：書く、デスクワーク、タイピング (sitting, writing, desk work, typing) |
| 09045 | 1.0 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：従来のビデオゲーム、コンピュータゲーム (sitting, playing traditional video game, computer game) |
| 09050 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：会話をする、電話をする、コンピュータまたはテキストメッセージを送る、楽な労力 (standing, talking in person, on the phone, computer, or text messaging, light effort) |
| 09055 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：会話をする、電話をする、コンピュータまたはテキストメッセージを送る、楽な労力 (sitting, talking in person, on the phone, computer, or text messaging, light effort) |
| 09060 | 1.3 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：勉強、全般、読み書きを含む、楽な労力 (sitting, studying, general, including reading and/or writing, light effort) |
| 09065 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：学校の授業、全般、ノートをとることや討論をすることなどを含む (sitting, in class, general, including note-taking or class discussion) |
| 09070 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：読書 (standing, reading) |
| 09071 | 2.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：さまざまなことをする (standing, miscellaneous) |
| 09075 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、紡績、楽な労力 (sitting, arts and crafts, carving wood, weaving, spinning wool, light effort) |
| 09080 | 3.0 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 座位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、紡績、ほどほどの労力 (sitting, arts and crafts, carving wood, weaving, spinning wool, moderate effort) |
| 09085 | 2.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、紡績、楽な労力 (standing, arts and crafts, sand painting, carving, weaving, light effort) |
| 09090 | 3.3 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、紡績、ほどほどの労力 (standing, arts and crafts, sand painting, carving, weaving, moderate effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|------------------------------|---|
| 09095 | 3.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位：美術品や工芸品、木彫りの工芸品を作る、機織り、紡績、きつい労力 (standing, arts and crafts, sand painting, carving, weaving, vigorous effort) |
| 09100 | 1.8 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 静養・家族で親睦会：座位、くつろぐ、会話をする、食事をする (retreat/family reunion activities involving sitting, relaxing, talking, eating) |
| 09101 | 3.0 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 静養・家族で親睦会：子どもとゲームをして遊ぶ (retreat/family reunion activities involving playing games with children) |
| 09105 | 2.0 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 乗り物に乗って旅行やバカンスをする (touring/traveling/vacation involving riding in a vehicle) |
| 09106 | 3.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 徒歩で旅行やバカンスをする (touring/traveling/vacation involving walking) |
| 09110 | 2.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | 立位、座位、歩行を含むキャンプをする：楽からほどほどの労力 (camping involving standing, walking, sitting, light-to-moderate effort) |
| 09115 | 1.5 | 多方面にわたる活動 (miscellaneous) | スポーツイベントでの座位：観戦 (sitting at a sporting event, spectator) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------|--|
| 10010 | 1.8 | 音楽活動 (music playing) | アコーディオンの演奏：座位 (accordion, sitting) |
| 10020 | 2.3 | 音楽活動 (music playing) | チェロの演奏：座位 (cello, sitting) |
| 10030 | 2.3 | 音楽活動 (music playing) | オーケストラの指揮をする：立位 (conducting orchestra, standing) |
| 10035 | 2.5 | 音楽活動 (music playing) | コントラバスの演奏：立位 (double bass, standing) |
| 10040 | 3.8 | 音楽活動 (music playing) | ドラムの演奏：座位 (drums, sitting) |
| 10045 | 3.0 | 音楽活動 (music playing) | 打楽器(例：ボンゴ、コンガ、ベンベ)：ほどほどの労力、座位 (drumming (e.g., bongo, conga, benbe), moderate, sitting) |
| 10050 | 2.0 | 音楽活動 (music playing) | フルートの演奏：座位 (flute, sitting) |
| 10060 | 1.8 | 音楽活動 (music playing) | ホルンの演奏：立位 (horn, standing) |
| 10070 | 2.3 | 音楽活動 (music playing) | ピアノの演奏：座位 (piano, sitting) |
| 10074 | 2.0 | 音楽活動 (music playing) | 楽器の演奏：全般 (playing musical instruments, general) |
| 10077 | 2.0 | 音楽活動 (music playing) | オルガンの演奏：座位 (organ, sitting) |
| 10080 | 3.5 | 音楽活動 (music playing) | トロンボーンの演奏：立位 (trombone, standing) |
| 10090 | 1.8 | 音楽活動 (music playing) | トランペットの演奏：立位 (trumpet, standing) |
| 10100 | 2.5 | 音楽活動 (music playing) | バイオリンの演奏：座位 (violin, sitting) |
| 10110 | 1.8 | 音楽活動 (music playing) | 木管楽器の演奏：座位 (woodwind, sitting) |
| 10120 | 2.0 | 音楽活動 (music playing) | ギターの演奏：クラシックギター、フォークギター、座位 (guitar, classical, folk, sitting) |
| 10125 | 3.0 | 音楽活動 (music playing) | ギターの演奏：ロックンロールバンド、立位 (guitar, rock and roll band, standing) |
| 10130 | 4.0 | 音楽活動 (music playing) | マーチングバンド：バトントワリング、歩行、ほどほどのペース、全般 (marching band, baton twirling, walking, moderate pace, general) |
| 10131 | 5.5 | 音楽活動 (music playing) | マーチングバンド：楽器演奏、歩行、速いペース、全般 (marching band, playing an instrument, walking, brisk pace, general) |
| 10135 | 3.5 | 音楽活動 (music playing) | マーチングバンド：楽隊長、歩行 (marching band, drum major, walking) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 11003 | 2.3 | 職業 (occupation) | アクティブワークステーション：トレッドミルデスク、歩行 (active workstation, treadmill desk, walking) |
| 11006 | 3.0 | 職業 (occupation) | 飛行機の客室乗務員 (airline flight attendant) |
| 11010 | 4.0 | 職業 (occupation) | パンづくり：全般、ほどほどの労力 (bakery, general, moderate effort) |
| 11015 | 2.0 | 職業 (occupation) | パンづくり：楽な労力 (bakery, light effort) |
| 11020 | 2.3 | 職業 (occupation) | 製本作業 (bookbinding) |
| 11030 | 6.0 | 職業 (occupation) | 道路工事：重機の運転 (building road, driving heavy machinery) |
| 11035 | 2.0 | 職業 (occupation) | 道路工事：交通整備、立位 (building road, directing traffic, standing) |
| 11038 | 2.5 | 職業 (occupation) | 大工仕事：全般、楽な労力 (carpentry, general, light effort) |
| 11040 | 4.3 | 職業 (occupation) | 大工仕事：全般、ほどほどの労力 (carpentry, general, moderate effort) |
| 11042 | 7.0 | 職業 (occupation) | 大工仕事：全般、重労働、またはきつい労力 (carpentry, general, heavy or vigorous effort) |
| 11050 | 8.0 | 職業 (occupation) | 重い荷物の運搬(例：レンガ、工具) (carrying heavy loads (e.g., bricks, tools)) |
| 11060 | 8.0 | 職業 (occupation) | ほどほどの重さの荷物を上の階に運ぶ：11.3-22.2kgの箱 (carrying moderate loads up stairs, moving boxes 25-49 lbs) |
| 11070 | 4.0 | 職業 (occupation) | 客室係：ホテル等の客室業務、ベッドメイク、浴室清掃、カートを押す (chambermaid, hotel housekeeper, making bed, cleaning bathroom, pushing cart) |
| 11080 | 5.3 | 職業 (occupation) | 炭鉱作業：石炭や岩の掘削 (coal mining, drilling coal, rock) |
| 11090 | 5.0 | 職業 (occupation) | 炭鉱作業：支柱をたてる (coal mining, erecting supports) |
| 11100 | 5.5 | 職業 (occupation) | 炭鉱作業：全般 (coal mining, general) |
| 11110 | 6.3 | 職業 (occupation) | 炭鉱作業：石炭をシャベルで掘る (coal mining, shoveling coal) |
| 11115 | 2.5 | 職業 (occupation) | 調理する：シェフ (cook, chef) |
| 11120 | 4.0 | 職業 (occupation) | 建築作業：屋外、改築、新築(例：屋根の修理、その他) (construction, outside, remodeling, new structures (e.g., roof repair, miscellaneous)) |
| 11125 | 2.3 | 職業 (occupation) | 施設管理業務：楽な労力(例：流しやトイレの清掃、ほこり払い、掃除機掛け、簡単な掃除) (custodial work, light effort (e.g., cleaning sink and toilet, dusting, vacuuming, light cleaning)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 11126 | 3.8 | 職業 (occupation) | 施設管理業務：ほどほどの労力(例：床磨き機、アリーナフロアの掃き掃除、モップ掛け、ゴミ出し、掃除機掛け) (custodial work, moderate effort (e.g., electric buffer, feathering arena floors, mopping, taking out trash, vacuuming)) |
| 11130 | 3.3 | 職業 (occupation) | 電気関係の仕事(例：配線工事を、ケーブルの取り付けや接合) (electrical work (e.g., hook up wire, tapping-splicing)) |
| 11135 | 1.8 | 職業 (occupation) | エンジニア(例：機械係、電機系) (engineer (e.g., mechanical or electrical)) |
| 11145 | 7.8 | 職業 (occupation) | 農作業：きつい労力(例：干し草をまとめる、納屋を掃除する) (farming, vigorous effort (e.g., baling hay, cleaning barn)) |
| 11146 | 4.8 | 職業 (occupation) | 農作業：ほどほどの労力(例：家畜の餌やり、徒歩や馬に乗って牛追いする、肥料を撒く、作物を収穫する) (farming, moderate effort (e.g., feeding animals, chasing cattle by walking and/or horseback, spreading manure, harvesting crops)) |
| 11147 | 2.0 | 職業 (occupation) | 農作業：楽な労力(例：家畜小屋を掃除する、家畜の餌を用意する) (farming, light effort (e.g., cleaning animal sheds, preparing animal feed)) |
| 11170 | 2.8 | 職業 (occupation) | 農作業：運転(例：トラクターや収穫機) (farming, driving tasks (e.g., driving tractor or harvester)) |
| 11180 | 3.5 | 職業 (occupation) | 農作業：小動物に餌を与える (farming, feeding small animals) |
| 11190 | 4.3 | 職業 (occupation) | 農作業：牛や馬に餌を与える (farming, feeding cattle, horses) |
| 11191 | 4.3 | 職業 (occupation) | 農作業：家畜用の水を運搬する、水の運搬全般 (farming, hauling water for animals, general hauling water, farming, general hauling water) |
| 11192 | 4.5 | 職業 (occupation) | 農作業：動物の世話をする(例：毛づくろい、ブラッシング、羊の毛を刈る、出産の補助、メディカルケア、焼き印押し)、全般 (farming, taking care of animals (e.g., grooming, brushing, shearing sheep, assisting with birthing, medical care, branding), general) |
| 11195 | 3.8 | 職業 (occupation) | 農作業：米の作付け、精米する (farming, rice, planting, grain milling activities) |
| 11210 | 3.5 | 職業 (occupation) | 農作業：手作業での搾乳、桶の掃除、ほどほどの労力 (farming, milking by hand, cleaning pails, moderate effort) |
| 11220 | 1.3 | 職業 (occupation) | 農作業：機械を用いての搾乳、楽な労力 (farming, milking by machine, light effort) |
| 11240 | 8.0 | 職業 (occupation) | 消防士：全般 (fire fighter, general) |
| 11244 | 6.8 | 職業 (occupation) | 消防士：救出活動、自動車事故の現場、フックを用いて (fire fighter, rescue victim, automobile accident, using pike pole) |
| 11245 | 8.0 | 職業 (occupation) | 消防士：防火服一式を装備してハシゴを登る、消火訓練 (fire fighter, raising and climbing ladder with full gear, simulated fire suppression) |
| 11246 | 9.0 | 職業 (occupation) | 消防士：ホースを運ぶ、機材を運んだり上にあげる、壁を壊す、防火服一式を装備して (fire fighter, hauling hoses on ground, carrying/hoisting equipment, breaking down walls etc., wearing full gear) |
| 11247 | 3.5 | 職業 (occupation) | 釣り：営利目的、楽な労力 (fishing, commercial, light effort) |
| 11248 | 5.0 | 職業 (occupation) | 釣り：営利目的、ほどほどの労力 (fishing, commercial, moderate effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 11249 | 7.0 | 職業 (occupation) | 釣り：営利目的、きつい労力 (fishing, commercial, vigorous effort) |
| 11250 | 17.5 | 職業 (occupation) | 林業：斧による伐採、とても速い、1.25kgの斧、毎分51回、極めてきつい労力 (forestry, ax chopping, very fast, 1.25 kg axe, 51 blows/min, extremely vigorous effort) |
| 11260 | 5.0 | 職業 (occupation) | 林業：斧による伐採、ゆっくり、1.25kgの斧、毎分19回、ほどほどの労力 (forestry, ax chopping, slow, 1.25 kg axe, 19 blows/min, moderate effort) |
| 11262 | 8.0 | 職業 (occupation) | 林業：斧による伐採、速い、1.25kgの斧、毎分35回、きつい労力 (forestry, ax chopping, fast, 1.25 kg axe, 35 blows/min, vigorous effort) |
| 11264 | 4.5 | 職業 (occupation) | 林業：ほどほどの労力(例：チェーンソーを使って木を切る、除草する、くわで掘る) (forestry, moderate effort (e.g., sawing wood with power saw, weeding, hoeing)) |
| 11266 | 8.0 | 職業 (occupation) | 林業：きつい労力(例：樹皮を剥ぐ、木を切り倒す、丸太を運ぶ、丸太を積み重ねる、種を植える、木材を切る) (forestry, vigorous effort (e.g., barking, felling, or trimming trees, carrying or stacking logs, planting seeds, sawing lumber by hand)) |
| 11370 | 4.5 | 職業 (occupation) | 毛皮作り (furriery) |
| 11375 | 4.0 | 職業 (occupation) | ゴミの収集：歩行、トラックにゴミ袋を投げる (garbage collector, walking, dumping bins into truck) |
| 11378 | 1.8 | 職業 (occupation) | ヘアスタイリスト(例：髪を編む、マニキュアを塗る、化粧をする) (hairstylist (e.g., plaiting hair, manicure, make-up artist)) |
| 11380 | 7.3 | 職業 (occupation) | 馬の手入れ：餌やり、馬房の掃除、馬体の掃除、ブラッシング、毛を刈る、調教する、訓練する (horse grooming, including feeding, cleaning stalls, bathing, brushing, clipping, longeing and exercising horses) |
| 11381 | 4.3 | 職業 (occupation) | 馬の世話：餌やり、水やり、馬房の掃除、歩行や荷物の持ち上げ動作を含む (horse, feeding, watering, cleaning stalls, implied walking and lifting loads) |
| 11390 | 7.3 | 職業 (occupation) | 馬のレース：ギャロップ(襲歩) (horse racing, galloping) |
| 11400 | 5.8 | 職業 (occupation) | 馬のレース：トロツティング(速足) (horse racing, trotting) |
| 11410 | 3.8 | 職業 (occupation) | 馬のレース：ウォーキング(常歩) (horse racing, walking) |
| 11413 | 3.0 | 職業 (occupation) | 台所の手伝い (kitchen maid) |
| 11415 | 4.0 | 職業 (occupation) | 芝生の管理：庭仕事、全般 (lawn keeper, yard work, general) |
| 11418 | 3.3 | 職業 (occupation) | 洗濯業務 (laundry worker) |
| 11420 | 3.0 | 職業 (occupation) | 錠前師 (locksmith) |
| 11430 | 3.0 | 職業 (occupation) | 製造業(例：機械加工、板金加工、機械整備、旋盤作業、溶接)、楽からほどほどの労力 (machine tooling (e.g., machining, working sheet metal, machine fitter, operating lathe, welding) light-to-moderate effort) |
| 11450 | 5.0 | 職業 (occupation) | 製造業：パンチプレスする、ほどほどの労力 (Machine tooling, operating punch press, moderate effort) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 11472 | 1.8 | 職業 (occupation) | 管理：資産管理 (manager, property) |
| 11475 | 2.8 | 職業 (occupation) | 肉体労働や単純労働：全般、楽な労力 (manual or unskilled labor, general, light effort) |
| 11476 | 4.5 | 職業 (occupation) | 肉体労働や単純労働：全般、ほどほどの労力 (manual or unskilled labor, general, moderate effort) |
| 11477 | 6.5 | 職業 (occupation) | 肉体労働や単純労働：全般、きつい労力 (manual or unskilled labor, general, vigorous effort) |
| 11480 | 4.3 | 職業 (occupation) | 左官：コンクリートで固める、ほどほどの労力 (masonry, concrete, moderate effort) |
| 11482 | 2.5 | 職業 (occupation) | 左官：コンクリートで固める、楽な労力 (masonry, concrete, light effort) |
| 11485 | 4.0 | 職業 (occupation) | マッサージ師：立位 (massage therapist, standing) |
| 11490 | 7.5 | 職業 (occupation) | 引越し：重たい物を運ぶ、または押す、34.0kg以上、活動時に限る、(例：机、引越トラックに荷物を積む) (moving, carrying or pushing heavy objects, 75 lbs or more, only active time (e.g., desks, moving van work)) |
| 11495 | 12.0 | 職業 (occupation) | 潜水士としてスキューバダイビングやスキューバダイビング：米海軍特殊部隊 (skindiving or SCUBA diving as a frogman, Navy Seal) |
| 11500 | 2.5 | 職業 (occupation) | 重機の操作：自動運転、自分で操縦はしない (operating heavy duty equipment, automated, not driving) |
| 11510 | 4.5 | 職業 (occupation) | みかん畑の仕事：果実を摘む (orange grove work, picking fruit) |
| 11514 | 3.3 | 職業 (occupation) | 塗装：家、家具、ほどほどの労力 (painting, house, furniture, moderate effort) |
| 11516 | 3.0 | 職業 (occupation) | 配管工事 (plumbing activities) |
| 11520 | 2.0 | 職業 (occupation) | 印刷：製紙業、立位 (printing, paper industry worker, standing) |
| 11525 | 2.5 | 職業 (occupation) | 警察官：交通整理、立位 (police, directing traffic, standing) |
| 11526 | 2.5 | 職業 (occupation) | 警察官：パトロールカーを運転する、座位 (police, driving a squad car, sitting) |
| 11527 | 1.3 | 職業 (occupation) | 警察官：パトロールカーに乗る、座位 (police, riding in a squad car, sitting) |
| 11528 | 4.0 | 職業 (occupation) | 警察官：逮捕する、立位 (police, making an arrest, standing) |
| 11529 | 2.3 | 職業 (occupation) | 郵便配達員：配達のために歩く (postal carrier, walking to deliver mail) |
| 11530 | 2.0 | 職業 (occupation) | 靴の修理：全般 (shoe repair, general) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 11540 | 7.8 | 職業 (occupation) | シャベルで掘る：溝を掘る (shoveling, digging ditches) |
| 11550 | 8.8 | 職業 (occupation) | シャベルで掘る：毎分7.3kg以上、深く掘る、きつい労力 (shoveling, more than 16 lbs/minute, deep digging, vigorous effort) |
| 11560 | 5.0 | 職業 (occupation) | シャベルで掘る：毎分4.5kg未満、ほどほどの労力 (shoveling, less than 10 lbs/minute, moderate effort) |
| 11570 | 6.5 | 職業 (occupation) | シャベルで掘る：毎分4.5-6.8kg、きつい労力 (shoveling, 10 to 15 lbs/minute, vigorous effort) |
| 11580 | 1.5 | 職業 (occupation) | 座位作業：楽な労力(例：オフィスワーク、化学実験、パソコン作業、簡単な組み立て作業、時計の修理、読書、デスクワーク) (sitting tasks, light effort (e.g., office work, chemistry lab work, computer work, light assembly repair, watch repair, reading, desk work)) |
| 11585 | 1.5 | 職業 (occupation) | 座位での打合せ：楽な労力、全般、談話を含む(例：食事をしながらの打合せ) (sitting meetings, light effort, general, and/or with talking involved (e.g., eating at a business meeting)) |
| 11590 | 2.5 | 職業 (occupation) | 座位作業：ほどほどの労力(例：重いレバーを押す、芝刈り機やフォークリフトに乗る、クレーンの操作) (sitting tasks, moderate effort (e.g., pushing heavy levers, riding mower/forklift, crane operation)) |
| 11593 | 2.8 | 職業 (occupation) | 座位：ストレッチやヨガ、または強度の低い運動の指導をする (sitting, teaching stretching or yoga, or light effort exercise class) |
| 11600 | 3.0 | 職業 (occupation) | 立位作業：楽な労力(例：バーテンダー、商店の販売員、組立作業、書類整理、コピーをとる、図書館司書、クリスマスツリーの飾りつけ、会話、体育授業での着替え、立位) (standing tasks, light effort (e.g., bartending, store clerk, assembling, filing, duplicating, librarian, putting up a Christmas tree, standing and talking at work, changing clothes when teaching physical education, standing)) |
| 11610 | 3.0 | 職業 (occupation) | 立位作業：楽からほどほどの労力(例：重い部品の組立や修理、溶接、部品の仕入れ、自動車修理、梱包、看護) (standing, light/moderate effort (e.g., assemble/repair heavy parts, welding, stocking parts, auto repair, standing, packing boxes, nursing patient care)) |
| 11615 | 4.5 | 職業 (occupation) | 立位：ほどほどの労力、物を持ち続ける、4.5-9.1kg、ほとんど歩行しない、あるいはじっとしている (standing, moderate effort, lifting items continuously, 10 – 20 lbs, with limited walking or resting) |
| 11620 | 3.5 | 職業 (occupation) | 立位：ほどほどの労力、断続的に22.7kgの物を持ち上げる、ロープを結ぶ/巻きつける) (standing, moderate effort, intermittent lifting 50 lbs, hitch/twisting ropes) |
| 11630 | 4.5 | 職業 (occupation) | 立位：ほどほどのまたはきつい労力(例：22.7kg以上の物を持ち上げる、レンガを積み上げる、塗装、壁紙を貼る) (standing, moderate/heavy tasks (e.g., lifting more than 50 lbs, masonry, painting, paper hanging)) |
| 11708 | 5.3 | 職業 (occupation) | 製鋼所：ほどほどの労力(例：鑄肌掃除、鍛造、鑄型を傾ける) (steel mill, moderate effort (e.g., fettling, forging, tipping molds)) |
| 11710 | 8.3 | 職業 (occupation) | 製鋼所：きつい労力(例：手作業での圧延、圧延機の使用、鉬滓を取り除く、溶鉬炉の手入れをする) (steel mill, vigorous effort (e.g., hand rolling, merchant mill rolling, removing slag, tending furnace)) |
| 11720 | 2.3 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：裁断 (tailoring, cutting fabric) |
| 11730 | 2.5 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：全般 (tailoring, general) |
| 11740 | 1.8 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：裁縫をする (tailoring, hand sewing) |
| 11750 | 2.5 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：ミシンをかける (tailoring, machine sewing) |
| 11760 | 3.5 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：アイロンがけ (tailoring, pressing) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 11763 | 2.0 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：機織り、楽な労力(例：仕上げ、洗濯、染色、検針、長さを測る、書類業務) (tailoring, weaving, light effort (e.g., finishing operations, washing, dyeing, inspecting cloth, counting yards, paperwork)) |
| 11765 | 4.0 | 職業 (occupation) | 仕立て作業：機織り、ほとんどの労力(例：紡績や機織り作業、糸の箱を紡績機に運ぶ、縦糸を機械にセットする、ピンワインディング、コーンワインディング、整経、裁断) (tailoring, weaving, moderate effort (e.g., spinning and weaving operations, delivering boxes of yarn to spinners, loading of warp beam, pinwinding, conewinding, warping, cloth cutting)) |
| 11766 | 6.5 | 職業 (occupation) | トラック運転：荷物を積むまたは積み下ろす、荷物をロープで固定する、立位、歩行や重い荷物の運搬を伴う (truck driving, loading and unloading truck, tying down load, standing, walking and carrying heavy loads) |
| 11767 | 2.0 | 職業 (occupation) | トラック運転：運送トラック、タクシー、シャトルバス、スクールバスの運転 (Truch, driving delivery truck, taxi, shuttlebus, school bus) |
| 11770 | 1.3 | 職業 (occupation) | タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータのキーボード (typing, electric, manual or computer) |
| 11780 | 6.3 | 職業 (occupation) | 圧縮空気を動力とする重たい電動工具を使う(例：削岩機、ドリル) (using heavy power tools such as pneumatic tools (e.g., jackhammers, drills)) |
| 11790 | 8.0 | 職業 (occupation) | シャベル、つるはし、じょうご、くわのような(電動ではない)重たい道具を使う (using heavy tools (not power) such as shovel, pick, tunnel bar, spade) |
| 11791 | 2.0 | 職業 (occupation) | 仕事中の歩行：3.2km/時未満、非常にゆっくり、オフィスや研究室内 (walking on job, less than 2.0 mph, very slow speed, in office or lab area) |
| 11792 | 3.5 | 職業 (occupation) | 仕事中の歩行：4.8km/時、オフィス内、ほとんどの速さ、何も持たずに (walking on job, 3.0 mph, in office, moderate speed, not carrying anything) |
| 11793 | 4.3 | 職業 (occupation) | 仕事中の歩行：5.6km/時、オフィス内、速い、何も持たずに (walking on job, 3.5 mph, in office, brisk speed, not carrying anything) |
| 11795 | 3.5 | 職業 (occupation) | 仕事中の歩行：4.0km/時、ゆっくり、11.3kg未満の軽い物を運ぶ (walking on job, 2.5 mph, slow speed and carrying light objects less than 25 lbs) |
| 11796 | 3.0 | 職業 (occupation) | 歩行：職場で物を回収する、出発の準備をする (walking, gathering things at work, ready to leave) |
| 11797 | 3.8 | 職業 (occupation) | 歩行：4.0km/時、ゆっくり、11.3kg以上の重たい物を運ぶ (walking, 2.5 mph, slow speed, carrying heavy objects more than 25 lbs) |
| 11800 | 4.5 | 職業 (occupation) | 歩行：4.8km/時、ほとんどの速さ、11.3kg未満の軽い物を運ぶ (walking, 3.0 mph, moderately and carrying light objects less than 25 lbs) |
| 11805 | 3.5 | 職業 (occupation) | 歩行：車いすを押して歩く (walking, pushing a wheelchair) |
| 11810 | 4.8 | 職業 (occupation) | 歩行：5.6km/時、速い、11.3kg未満の物を運ぶ (walking, 3.5 mph, briskly and carrying objects less than 25 lbs) |
| 11820 | 5.0 | 職業 (occupation) | 歩行や階段を下りる、または立位：11.3-22.2kgの物を運ぶ (walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 25 to 49 lbs) |
| 11830 | 6.5 | 職業 (occupation) | 歩行や階段を下りる、または立位：22.7-33.6kgの物を運ぶ (walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 50 to 74 lbs) |
| 11840 | 7.5 | 職業 (occupation) | 歩行や階段を下りる、または立位：34.0-44.9kgの物を運ぶ (walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 75 to 99 lbs) |
| 11850 | 8.5 | 職業 (occupation) | 歩行や階段を下りる、または立位：45.4kg以上の物を運ぶ (walking or walk downstairs or standing, carrying objects about 100 lbs or more) |
| 11870 | 3.0 | 職業 (occupation) | 劇場の作業場での仕事：舞台俳優、舞台裏の仕事 (working in scene shop, theater actor, backstage employee) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 12010 | 6.0 | ランニング (running) | ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分未満) (jog/walk combination (jogging component of less than 10 minutes) (Taylor Code 180)) |
| 12020 | 7.0 | ランニング (running) | ジョギング：全般 (jogging, general) |
| 12025 | 8.0 | ランニング (running) | ジョギング：その場で (jogging, in place) |
| 12027 | 4.5 | ランニング (running) | ジョギング：ミニトラampolineの上で (jogging, on a mini-tramp) |
| 12029 | 6.0 | ランニング (running) | ランニング：6.4km/時、107.3m/分 (Running, 4 mph (13 min/mile)) |
| 12030 | 8.3 | ランニング (running) | ランニング：8.0km/時、134.1m/分 (running, 5 mph (12 min/mile)) |
| 12040 | 9.0 | ランニング (running) | ランニング：8.4km/時、139.4m/分 (running, 5.2 mph (11.5 min/mile)) |
| 12050 | 9.8 | ランニング (running) | ランニング：9.7km/時、160.9m/分 (running, 6 mph (10 min/mile)) |
| 12060 | 10.5 | ランニング (running) | ランニング：10.8km/時、179.7m/分 (running, 6.7 mph (9 min/mile)) |
| 12070 | 11.0 | ランニング (running) | ランニング：11.3km/時、187.7m/分 (running, 7 mph (8.5 min/mile)) |
| 12080 | 11.5 | ランニング (running) | ランニング：12.1km/時、201.1m/分 (running, 7.5 mph (8 min/mile)) |
| 12090 | 11.8 | ランニング (running) | ランニング：12.9km/時、214.5m/分 (running, 8 mph (7.5 min/mile)) |
| 12100 | 12.3 | ランニング (running) | ランニング：13.8km/時、230.6m/分 (running, 8.6 mph (7 min/mile)) |
| 12110 | 12.8 | ランニング (running) | ランニング：14.5km/時、241.4m/分 (running, 9 mph (6.5 min/mile)) |
| 12120 | 14.5 | ランニング (running) | ランニング：16.1km/時、268.2m/分 (running, 10 mph (6 min/mile)) |
| 12130 | 16.0 | ランニング (running) | ランニング：17.7km/時、295.0m/分 (running, 11 mph (5.5 min/mile)) |
| 12132 | 19.0 | ランニング (running) | ランニング：19.3km/時、321.8m/分 (running, 12 mph (5 min/mile)) |
| 12134 | 19.8 | ランニング (running) | ランニング：20.9km/時、348.6m/分 (running, 13 mph (4.6 min/mile)) |
| 12135 | 23.0 | ランニング (running) | ランニング：22.5km/時、375.4m/分 (running, 14 mph (4.3 min/mile)) |
| 12140 | 9.0 | ランニング (running) | ランニング：クロスカントリー (running, cross country) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 12150 | 8.0 | ランニング (running) | ランニング (running, (Taylor code 200)) |
| 12170 | 15.0 | ランニング (running) | ランニング：階段を上がる (running, stairs, up) |
| 12180 | 10.0 | ランニング (running) | ランニング：トラック、チーム練習 (running, on a track, team practice) |
| 12190 | 8.0 | ランニング (running) | ランニング：トレーニング、車いすやベビーカーを押す (running, training, pushing a wheelchair or baby carrier) |
| 12200 | 13.3 | ランニング (running) | ランニング：マラソン (running, marathon) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 13000 | 2.3 | セルフケア (self care) | 就寝の準備をする：全般、立位 (getting ready for bed, general, standing) |
| 13009 | 1.8 | セルフケア (self care) | トイレ：座位、立位、またはしゃがんでの排泄 (sitting on toilet, eliminating while standing or squatting) |
| 13010 | 1.5 | セルフケア (self care) | 入浴：座位 (bathing, sitting) |
| 13020 | 2.5 | セルフケア (self care) | 着替え：立位、または座位 (dressing, undressing, standing or sitting) |
| 13030 | 1.5 | セルフケア (self care) | 食事をする：座位 (eating, sitting) |
| 13035 | 2.0 | セルフケア (self care) | 会話をしながら食事をするまたは食事のみ：立位 (talking and eating or eating only, standing) |
| 13036 | 1.5 | セルフケア (self care) | 薬を飲む：座位、または立位 (taking medication, sitting or standing) |
| 13040 | 2.0 | セルフケア (self care) | 身支度をする：手を洗う、髭を剃る、歯を磨く、化粧をする、座位、または立位 (grooming, washing hands, shaving, brushing teeth, putting on make-up, sitting or standing) |
| 13045 | 2.5 | セルフケア (self care) | 髪形を整える：立位 (hairstyling, standing) |
| 13046 | 1.3 | セルフケア (self care) | ヘアカットやネイルアートをしてもらう：座位 (having hair or nails done by someone else, sitting) |
| 13050 | 2.0 | セルフケア (self care) | シャワーを浴びる：タオルで拭く、立位 (showering, toweling off, standing) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|--------------------------|---|
| 14010 | 2.8 | 性行動 (sexual activity) | 積極的：きつい労力 (active, vigorous effort) |
| 14020 | 1.8 | 性行動 (sexual activity) | 全般：ほどほどの労力 (general, moderate effort) |
| 14030 | 1.3 | 性行動 (sexual activity) | 受動的：楽な労力、キスをする、抱きしめる (passive, light effort, kissing, hugging) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 15000 | 5.5 | スポーツ (sports) | アラスカ・ネイティブ・ゲーム：エスキモーオリンピック、全般 (Alaska Native Games, Eskimo Olympics, general) |
| 15010 | 4.3 | スポーツ (sports) | アーチェリー：狩猟以外 (archery, non-hunting) |
| 15020 | 7.0 | スポーツ (sports) | ハンドボール：試合 (badminton, competitive (Taylor Code 450)) |
| 15030 | 5.5 | スポーツ (sports) | バドミントン：試合以外でのシングルとダブルス (badminton, social singles and doubles, general) |
| 15040 | 8.0 | スポーツ (sports) | バスケットボール：試合 (basketball, game (Taylor Code 490)) |
| 15050 | 6.0 | スポーツ (sports) | バスケットボール：試合以外、全般 (basketball, non-game, general (Taylor Code 480)) |
| 15055 | 6.5 | スポーツ (sports) | バスケットボール：全般 (basketball, general) |
| 15060 | 7.0 | スポーツ (sports) | バスケットボール：審判をする (basketball, officiating (Taylor Code 500)) |
| 15070 | 4.5 | スポーツ (sports) | バスケットボール：シュート練習 (basketball, shooting baskets) |
| 15072 | 9.3 | スポーツ (sports) | バスケットボール：基礎練習 (basketball, drills, practice) |
| 15075 | 7.8 | スポーツ (sports) | バスケットボール：車いす (basketball, wheelchair) |
| 15080 | 2.5 | スポーツ (sports) | ビリヤード (billiards) |
| 15090 | 3.0 | スポーツ (sports) | ボウリング (bowling (Taylor Code 390)) |
| 15092 | 3.8 | スポーツ (sports) | ボウリング：屋内、ボウリング場で (bowling, indoor, bowling alley) |
| 15100 | 12.8 | スポーツ (sports) | ボクシング：リング上で、全般 (boxing, in ring, general) |
| 15110 | 5.5 | スポーツ (sports) | ボクシング：サンドバッグを叩く (boxing, punching bag) |
| 15120 | 7.8 | スポーツ (sports) | ボクシング：スパーリング (boxing, sparring) |
| 15130 | 7.0 | スポーツ (sports) | ブルームボール (broomball) |
| 15135 | 5.8 | スポーツ (sports) | こどもの遊びを大人が遊ぶ(例：けんけん遊び、フォースクエア、ドッジボール、公園の遊具、T-ボール、テザーボール、おはじきやビー玉遊び、アーケードゲーム) (children's games, adults playing (e.g., hopscotch, 4-square, dodgeball, playground apparatus, t-ball, tetherball, marbles, arcade games), moderate effort) |
| 15138 | 6.0 | スポーツ (sports) | チアリーディング：体操的な動き、競技 (cheerleading, gymnastic moves, competitive) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 15140 | 4.0 | スポーツ (sports) | コーチング：アメフト、サッカー、バスケットボール、野球、水泳等 (coaching, football, soccer, basketball, baseball, swimming, etc.) |
| 15142 | 8.0 | スポーツ (sports) | コーチング：選手と一緒に積極的にプレーに参加する (coaching, actively playing sport with players) |
| 15150 | 4.8 | スポーツ (sports) | クリケット：バッティング、ボウリング、フィールディング (cricket, batting, bowling, fielding) |
| 15160 | 3.3 | スポーツ (sports) | クロケット(芝生の上で行うゲーム、mallet(木槌)で木製ボールを打ち、六つのhoops(鉄の門)をくぐらせながら行う) (croquet) |
| 15170 | 4.0 | スポーツ (sports) | カーリング (curling) |
| 15180 | 2.5 | スポーツ (sports) | ダーツ：ウォールダーツ、ヤードダーツ (darts, wall or lawn) |
| 15190 | 6.0 | スポーツ (sports) | ドラッグレース：車を押す、運転する (drag racing, pushing or driving a car) |
| 15192 | 8.5 | スポーツ (sports) | オートレーシング：オープンホイールカー(フォーミュラカー) (auto racing, open wheel) |
| 15200 | 6.0 | スポーツ (sports) | フェンシング (fencing) |
| 15210 | 8.0 | スポーツ (sports) | アメリカンフットボール：試合 (football, competitive) |
| 15230 | 8.0 | スポーツ (sports) | アメリカンフットボール：タッチフットボール、フラッグフットボール、全般 (football, touch, flag, general (Taylor Code 510)) |
| 15232 | 4.0 | スポーツ (sports) | アメリカンフットボール：タッチフットボール、フラッグフットボール、楽な労力 (football, touch, flag, light effort) |
| 15235 | 2.5 | スポーツ (sports) | アメリカンフットボールや野球：捕球 (football or baseball, playing catch) |
| 15240 | 3.0 | スポーツ (sports) | フリスビー：全般 (frisbee playing, general) |
| 15250 | 8.0 | スポーツ (sports) | フリスビー：アルティメット (frisbee, ultimate) |
| 15255 | 4.8 | スポーツ (sports) | ゴルフ：全般 (golf, general) |
| 15265 | 4.3 | スポーツ (sports) | ゴルフ：歩行、クラブを運ぶ (golf, walking, carrying clubs) |
| 15270 | 3.0 | スポーツ (sports) | ゴルフ：小規模のゴルフ、打ちっぱなし場 (golf, miniature, driving range) |
| 15285 | 5.3 | スポーツ (sports) | ゴルフ：歩行、クラブを手で引く (golf, walking, pulling clubs) |
| 15290 | 3.5 | スポーツ (sports) | ゴルフ：パワーカートを使う (golf, using power cart (Taylor Code 070)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 15300 | 3.8 | スポーツ (sports) | 体操：全般 (gymnastics, general) |
| 15310 | 4.0 | スポーツ (sports) | ハッキーサック(フットバッグ) (hacky sack) |
| 15320 | 12.0 | スポーツ (sports) | ハンドボール：全般 (handball, general (Taylor Code 520)) |
| 15330 | 8.0 | スポーツ (sports) | ハンドボール：チーム練習 (handball, team) |
| 15335 | 4.0 | スポーツ (sports) | ハイロープコース：複合的な要素からなる (high ropes course, multiple elements) |
| 15340 | 3.5 | スポーツ (sports) | ハングラライダー (hang gliding) |
| 15350 | 7.8 | スポーツ (sports) | ホッケー：フィールド (hockey, field) |
| 15360 | 8.0 | スポーツ (sports) | ホッケー：氷上、全般 (hockey, ice, general) |
| 15362 | 10.0 | スポーツ (sports) | ホッケー：氷上、試合 (hockey, ice, competitive) |
| 15370 | 5.5 | スポーツ (sports) | 乗馬：全般 (horseback riding, general) |
| 15375 | 4.3 | スポーツ (sports) | 馬の世話：餌やり、水浴び、馬房の掃除、歩行や荷物を持ち上げる動作を含む (horse chores, feeding, watering, cleaning stalls, implied walking and lifting loads) |
| 15380 | 4.5 | スポーツ (sports) | 鞍をつけた馬に乗る、馬の掃除をする、馬のグルーミングをする、馬に装具を着ける、馬の装具を外す (saddling, cleaning, grooming, harnessing and unharnessing horse) |
| 15390 | 5.8 | スポーツ (sports) | 乗馬：トロツティング(速足) (horseback riding, trotting) |
| 15395 | 7.3 | スポーツ (sports) | 乗馬：キャンター(駢足)、ギャロップ(襲歩) (horseback riding, canter or gallop) |
| 15400 | 3.8 | スポーツ (sports) | 乗馬：ウォーキング(常歩) (horseback riding, walking) |
| 15402 | 9.0 | スポーツ (sports) | 乗馬：ジャンプ (horseback riding, jumping) |
| 15408 | 1.8 | スポーツ (sports) | 馬車：運転する、立位または座位 (horse cart, driving, standing or sitting) |
| 15410 | 3.0 | スポーツ (sports) | 蹄鉄を投げる：輪投げ (horseshoe pitching, quoits) |
| 15420 | 12.0 | スポーツ (sports) | ハイ・アライ(バスク・ペロタ) (jai alai) |
| 15425 | 5.3 | スポーツ (sports) | 武術：様々な種類、ゆっくり、初心者、練習 (martial arts, different types, slower pace, novice performers, practice) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 15430 | 10.3 | スポーツ (sports) | 武術：様々な種類、ほどほどのペース(例：柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、タイ・ボ、ムエタイ) (martial arts, different types, moderate pace (e.g., judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do, tai-bo, Muay Thai boxing)) |
| 15440 | 4.0 | スポーツ (sports) | ジャグリング (juggling) |
| 15450 | 7.0 | スポーツ (sports) | キックボール (kickball) |
| 15460 | 8.0 | スポーツ (sports) | ラクロス (lacrosse) |
| 15465 | 3.3 | スポーツ (sports) | 芝生でのボウリング：ポッチェボール、屋外 (lawn bowling, bocce ball, outdoor) |
| 15470 | 4.0 | スポーツ (sports) | モトクロス：オフロードのモータースポーツ、オール・テライン・ビークル(オフロードカー)、全般 (moto-cross, off-road motor sports, all-terrain vehicle, general) |
| 15480 | 9.0 | スポーツ (sports) | オリエンテーリング (orienteering) |
| 15490 | 10.0 | スポーツ (sports) | パドルボール：試合 (paddleball, competitive) |
| 15500 | 6.0 | スポーツ (sports) | パドルボール：形式ばらない、全般 (paddleball, casual, general (Taylor Code 460)) |
| 15510 | 8.0 | スポーツ (sports) | ポロ(馬に乗りながら行うホッケー)：馬の背に乗って (polo, on horseback) |
| 15520 | 10.0 | スポーツ (sports) | ラケットボール：試合 (racquetball, competitive) |
| 15530 | 7.0 | スポーツ (sports) | ラケットボール：全般 (racquetball, general (Taylor Code 470)) |
| 15533 | 8.0 | スポーツ (sports) | ロッククライミング、または山登り (rock or mountain climbing (Taylor Code 470) (Formerly code = 17120)) |
| 15535 | 7.5 | スポーツ (sports) | ロッククライミング：岩に昇る、高難易度 (rock climbing, ascending rock, high difficulty) |
| 15537 | 5.8 | スポーツ (sports) | ロッククライミング：岩に登る、横移動をする、低～中難易度 (rock climbing, ascending or traversing rock, low-to-moderate difficulty) |
| 15540 | 5.0 | スポーツ (sports) | ロッククライミング：ラベリング(降下) (rock climbing, rappelling) |
| 15542 | 4.0 | スポーツ (sports) | ロデオスポーツ：全般、楽な労力 (rodeo sports, general, light effort) |
| 15544 | 5.5 | スポーツ (sports) | ロデオスポーツ：全般、ほどほどの労力 (rodeo sports, general, moderate effort) |
| 15546 | 7.0 | スポーツ (sports) | ロデオスポーツ：全般、きつい労力 (rodeo sports, general, vigorous effort) |
| 15550 | 12.3 | スポーツ (sports) | 縄跳び：速い、毎分120-160ステップ (rope jumping, fast pace, 120-160 skips/min) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 15551 | 11.8 | スポーツ (sports) | 縄跳び：ほとほとのペース、毎分100-120ステップ、全般、両足跳び、単純な跳ねる動作 (rope jumping, moderate pace, 100-120 skips/min, general, 2 foot skip, plain bounce) |
| 15552 | 8.8 | スポーツ (sports) | 縄跳び：ゆっくり、毎分100ステップ未満、両足跳び、リズムに合わせて跳ぶ (rope jumping, slow pace, < 100 skips/min, 2 foot skip, rhythm bounce) |
| 15560 | 8.3 | スポーツ (sports) | ラグビー：ユニオン、チーム練習、試合 (rugby, union, team, competitive) |
| 15562 | 6.3 | スポーツ (sports) | ラグビー：タッチ、試合以外 (rugby, touch, non-competitive) |
| 15570 | 3.0 | スポーツ (sports) | シャッフルボード(長い棒で円盤を突いて点数を書いた枠の中に入れるゲーム、主に船の甲板です) (shuffleboard) |
| 15580 | 5.0 | スポーツ (sports) | スケートボード：全般、ほとほとの労力 (skateboarding, general, moderate effort) |
| 15582 | 6.0 | スポーツ (sports) | スケートボード：競技、きつい労力 (skateboarding, competitive, vigorous effort) |
| 15590 | 7.0 | スポーツ (sports) | スケート：ローラー (skating, roller (Taylor Code 360)) |
| 15591 | 7.5 | スポーツ (sports) | ローラーブレード：インラインスケート、14.4km/時、気晴らし程度のペース (rollerblading, in-line skating, 14.4 km/h (9.0 mph), recreational pace) |
| 15592 | 9.8 | スポーツ (sports) | ローラーブレード：インラインスケート、17.7km/時、ほとほとのペース、運動トレーニング (rollerblading, in-line skating, 17.7 km/h (11.0 mph), moderate pace, exercise training) |
| 15593 | 12.3 | スポーツ (sports) | ローラーブレード：インラインスケート、21.0-21.7km/時、速い、運動トレーニング (rollerblading, in-line skating, 21.0 to 21.7 km/h (13.0 to 13.6 mph), fast pace, exercise training) |
| 15594 | 14.0 | スポーツ (sports) | ローラーブレード：インラインスケート、24.1km/時、最大努力で (rollerblading, in-line skating, 24.0 km/h (15.0 mph), maximal effort) |
| 15600 | 3.5 | スポーツ (sports) | スカイダイビング、ベースジャンピング、バンジージャンプ (skydiving, base jumping, bungee jumping) |
| 15605 | 10.0 | スポーツ (sports) | サッカー：試合 (soccer, competitive) |
| 15610 | 7.0 | スポーツ (sports) | サッカー：形式ばらない、全般 (soccer, casual, general (Taylor Code 540)) |
| 15620 | 5.0 | スポーツ (sports) | ソフトボール、または野球：速い、あるいは遅い投球、全般 (softball or baseball, fast or slow pitch, general (Taylor Code 440)) |
| 15625 | 4.0 | スポーツ (sports) | ソフトボール：練習 (softball, practice) |
| 15630 | 4.0 | スポーツ (sports) | ソフトボール：審判 (softball, officiating) |
| 15640 | 6.0 | スポーツ (sports) | ソフトボール：投球 (softball, pitching) |
| 15645 | 3.3 | スポーツ (sports) | スポーツ観戦：とてもエキサイトする、感情的になる、身体の動きを伴う (sports spectator, very excited, emotional, physically moving) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 15650 | 12.0 | スポーツ (sports) | スカッシュ (squash (Taylor Code 530)) |
| 15652 | 7.3 | スポーツ (sports) | スカッシュ：全般 (squash, general) |
| 15660 | 4.0 | スポーツ (sports) | 卓球 (table tennis, ping pong (Taylor Code 410)) |
| 15670 | 3.0 | スポーツ (sports) | 太極拳、気功、全般 (tai chi, qi gong, general) |
| 15672 | 1.5 | スポーツ (sports) | 太極拳、気功、座位、楽な労力 (tai chi, qi gong, sitting, light effort) |
| 15675 | 7.3 | スポーツ (sports) | テニス：全般 (tennis, general) |
| 15680 | 6.0 | スポーツ (sports) | テニス：ダブルス (tennis, doubles (Taylor Code 430)) |
| 15685 | 4.5 | スポーツ (sports) | テニス：ダブルス (tennis, doubles) |
| 15690 | 8.0 | スポーツ (sports) | テニス：シングルス (tennis, singles (Taylor Code 420)) |
| 15695 | 5.0 | スポーツ (sports) | テニス：ボールを打つ、試合以外、ほどほどの労力 (tennis, hitting balls, non-game play, moderate effort) |
| 15700 | 3.5 | スポーツ (sports) | トランポリン：気晴らし程度の (trampoline, recreational) |
| 15702 | 4.5 | スポーツ (sports) | トランポリン：競技 (trampoline, competitive) |
| 15710 | 4.0 | スポーツ (sports) | バレーボール (volleyball (Taylor Code 400)) |
| 15711 | 6.0 | スポーツ (sports) | バレーボール：試合、体育館で (volleyball, competitive, in gymnasium) |
| 15720 | 3.0 | スポーツ (sports) | バレーボール：試合以外、6-9人チームで練習、全般 (volleyball, non-competitive, 6 - 9 member team, general) |
| 15725 | 8.0 | スポーツ (sports) | バレーボール：ビーチ、砂場で (volleyball, beach, in sand) |
| 15730 | 6.0 | スポーツ (sports) | レスリング(1試合=5分) (wrestling (one match = 5 minutes)) |
| 15731 | 7.0 | スポーツ (sports) | ウォーリーボール(壁で囲まれたコートで行うバレーボール)：全般 (wallyball, general) |
| 15732 | 4.0 | スポーツ (sports) | 陸上競技(例：砲丸投げ、円盤投げ、ハンマー投げ) (track and field (e.g., shot, discus, hammer throw)) |
| 15733 | 6.0 | スポーツ (sports) | 陸上競技(例：高跳び、幅跳び、三段跳び、槍投げ、棒高跳び) (track and field (e.g., high jump, long jump, triple jump, javelin, pole vault)) |
| 15734 | 10.0 | スポーツ (sports) | 陸上競技(例：障害物競争、ハードル) (track and field (e.g., steeplechase, hurdles)) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|------------------------|--|
| 16010 | 2.5 | 運搬 (transportation) | 自動車や軽トラックの運転 (automobile or light truck (not a semi) driving) |
| 16015 | 1.3 | 運搬 (transportation) | 自動車やトラックに乗車 (riding in a car or truck) |
| 16016 | 1.3 | 運搬 (transportation) | バスや電車に乗車 (riding in a bus or train) |
| 16020 | 1.8 | 運搬 (transportation) | 飛行機やヘリコプターの操縦 (flying airplane or helicopter) |
| 16030 | 3.5 | 運搬 (transportation) | スクーターやオートバイの運転 (motor scooter, motorcycle) |
| 16035 | 6.3 | 運搬 (transportation) | 人力車を曳く (pulling rickshaw) |
| 16040 | 6.0 | 運搬 (transportation) | 格納庫から小型飛行機を押し出す、押し戻す (pushing plane in and out of hangar) |
| 16050 | 2.5 | 運搬 (transportation) | 1トン以上のトラック、トラクター、トレーラー、バスを運転する (truck, semi, tractor, > 1 ton, or bus, driving) |
| 16060 | 3.5 | 運搬 (transportation) | 運搬のために歩く：4.5-5.1km/時、ほどほどのペース、平らで固い地面 (walking for transportation, 2.8-3.2 mph, level, moderate pace, firm surface) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|---|
| 17010 | 7.0 | 歩行 (walking) | バックパックを背負って歩く (backpacking (Taylor Code 050)) |
| 17012 | 7.8 | 歩行 (walking) | バックパックを背負って歩く：デイバックを背負ってハイキングや遠足に行く (backpacking, hiking or organized walking with a daypack) |
| 17020 | 5.0 | 歩行 (walking) | 6.8kgのものを運ぶ(例：スーツケース)：水平な地面、または階段を降りる (carrying 15 pound load (e.g. suitcase), level ground or downstairs) |
| 17021 | 2.3 | 歩行 (walking) | 6.8kgの子どもを運ぶ：ゆっくり歩く (carrying 15 lb child, slow walking) |
| 17025 | 8.3 | 歩行 (walking) | 荷物を上の階へ運ぶ：全般 (carrying load upstairs, general) |
| 17026 | 5.0 | 歩行 (walking) | 0.5-6.8kgの物を運ぶ：上の階へ (carrying 1 to 15 lb load, upstairs) |
| 17027 | 6.0 | 歩行 (walking) | 7.3-10.9kgの物を運ぶ：上の階へ (carrying 16 to 24 lb load, upstairs) |
| 17028 | 8.0 | 歩行 (walking) | 11.3-22.2kgの物を運ぶ：上の階へ (carrying 25 to 49 lb load, upstairs) |
| 17029 | 10.0 | 歩行 (walking) | 22.7-33.6kgの物を運ぶ：上の階へ (carrying 50 to 74 lb load, upstairs) |
| 17030 | 12.0 | 歩行 (walking) | 33.6kg以上の物を運ぶ：上の階へ (carrying > 74 lb load, upstairs) |
| 17031 | 3.5 | 歩行 (walking) | 車に荷を積む、車から荷を降ろす：歩行を伴う (loading /unloading a car, implied walking) |
| 17033 | 6.3 | 歩行 (walking) | 山を登る：荷物なし (climbing hills, no load) |
| 17035 | 6.5 | 歩行 (walking) | 0-4.1kgの荷物を持って山を登る (climbing hills with 0 to 9 lb load) |
| 17040 | 7.3 | 歩行 (walking) | 4.5-9.1kgの荷物を持って山を登る (climbing hills with 10 to 20 lb load) |
| 17050 | 8.3 | 歩行 (walking) | 9.5-19.1kgの荷物を持って山を登る (climbing hills with 21 to 42 lb load) |
| 17060 | 9.0 | 歩行 (walking) | 19.1kg以上の荷物を持って山を登る (climbing hills with 42+ lb load) |
| 17070 | 3.5 | 歩行 (walking) | 階段を降りる (descending stairs) |
| 17080 | 6.0 | 歩行 (walking) | ハイキング：クロスカントリー (hiking, cross country (Taylor Code 040)) |
| 17082 | 5.3 | 歩行 (walking) | 野原や丘の斜面をふつうのペースでハイキングする、または歩く (hiking or walking at a normal pace through fields and hillsides) |
| 17085 | 2.5 | 歩行 (walking) | バードウォッチング：ゆっくり歩く (bird watching, slow walk) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 17088 | 4.5 | 歩行 (walking) | 行進する：ほどほどの速さ、軍隊、荷物なし (marching, moderate speed, military, no pack) |
| 17090 | 8.0 | 歩行 (walking) | 速く行進する：軍隊、荷物なし (marching rapidly, military, no pack) |
| 17100 | 4.0 | 歩行 (walking) | ベビーカーを押しながら歩く、または子どもと一緒に歩く：4.0-5.0km/時 (pushing or pulling stroller with child or walking with children, 2.5 to 3.1 mph) |
| 17105 | 3.8 | 歩行 (walking) | 車いすを押す：仕事以外で (pushing a wheelchair, non-occupational) |
| 17110 | 6.5 | 歩行 (walking) | 競歩 (race walking) |
| 17130 | 8.0 | 歩行 (walking) | 階段を上る：ハシゴを昇る (stair climbing, using or climbing up ladder (Taylor Code 030)) |
| 17133 | 4.0 | 歩行 (walking) | 階段を上る：ゆっくり (stair climbing, slow pace) |
| 17134 | 8.8 | 歩行 (walking) | 階段を上る：速い (stair climbing, fast pace) |
| 17140 | 5.0 | 歩行 (walking) | 松葉杖を使って歩く (using crutches) |
| 17150 | 2.0 | 歩行 (walking) | 歩行：家の中 (walking, household) |
| 17151 | 2.0 | 歩行 (walking) | 歩行：3.2km/時未満、水平な地面、散策、とてもゆっくり (walking, less than 2.0 mph, level, strolling, very slow) |
| 17152 | 2.8 | 歩行 (walking) | 歩行：3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面 (walking, 2.0 mph, level, slow pace, firm surface) |
| 17160 | 3.5 | 歩行 (walking) | 散歩 (walking for pleasure (Taylor Code 010)) |
| 17161 | 2.5 | 歩行 (walking) | 家から車やバスまで歩く、車やバスから職場や目的地まで歩く (walking from house to car or bus, from car or bus to go places, from car or bus to and from the worksite) |
| 17162 | 2.5 | 歩行 (walking) | 近所づきあい隣家や親類の家まで歩く (walking to neighbor's house or family's house for social reasons) |
| 17165 | 3.0 | 歩行 (walking) | 犬の散歩 (walking the dog) |
| 17170 | 3.0 | 歩行 (walking) | 歩行：4.0km/時、平らで固い地面 (walking, 2.5 mph, level, firm surface) |
| 17180 | 3.3 | 歩行 (walking) | 歩行：4.0km/時、下り坂 (walking, 2.5 mph, downhill) |
| 17190 | 3.5 | 歩行 (walking) | 歩行：4.5-5.1km/時、ほどほどの速さ、平らで固い地面 (walking, 2.8 to 3.2 mph, level, moderate pace, firm surface) |
| 17200 | 4.3 | 歩行 (walking) | 歩行：5.6km/時、速い、平らで固い地面、運動目的で歩く (walking, 3.5 mph, level, brisk, firm surface, walking for exercise) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------|--|
| 17210 | 5.3 | 歩行 (walking) | 歩行：4.7-5.6km/時、上り坂、1-5%の勾配 (walking, 2.9 to 3.5 mph, uphill, 1 to 5% grade) |
| 17211 | 8.0 | 歩行 (walking) | 歩行：4.7-5.6km/時、上り坂、6-15%の勾配 (walking, 2.9 to 3.5 mph, uphill, 6% to 15% grade) |
| 17220 | 5.0 | 歩行 (walking) | 歩行：6.4km/時、平らで固い地面、とても速い (walking, 4.0 mph, level, firm surface, very brisk pace) |
| 17230 | 7.0 | 歩行 (walking) | 歩行：7.2km/時、平らで固い地面、極めて速い (walking, 4.5 mph, level, firm surface, very, very brisk) |
| 17231 | 8.3 | 歩行 (walking) | 歩行：8.0km/時、平らで固い地面 (walking, 5.0 mph, level, firm surface) |
| 17235 | 9.8 | 歩行 (walking) | 歩行：8.0km/時、上り坂、3%の勾配 (walking, 5.0 mph, uphill, 3% grade) |
| 17250 | 3.5 | 歩行 (walking) | 歩行：散歩、仕事の合間に歩く (walking, for pleasure, work break) |
| 17260 | 4.8 | 歩行 (walking) | 歩行：芝のトラック (walking, grass track) |
| 17262 | 4.5 | 歩行 (walking) | 歩行：ふつうのペースで、耕された土や砂の上を歩く (walking, normal pace, plowed field or sand) |
| 17270 | 4.0 | 歩行 (walking) | 歩行：通勤や通学 (walking, to work or class (Taylor Code 015)) |
| 17280 | 2.5 | 歩行 (walking) | 歩行：離れ家までの往復 (walking, to and from an outhouse) |
| 17302 | 4.8 | 歩行 (walking) | 歩行：運動目的で、5.6-6.4km/時、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、水平な地面、ほどのペース (walking, for exercise, 3.5 to 4 mph, with ski poles, Nordic walking, level, moderate pace) |
| 17305 | 9.5 | 歩行 (walking) | 歩行：運動目的で、8.0km/時、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、水平な地面、速いペース (walking, for exercise, 5.0 mph, with ski poles, Nordic walking, level, fast pace) |
| 17310 | 6.8 | 歩行 (walking) | 歩行：運動目的で、スキーポールを使って、ノルディックウォーキング、上り坂 (walking, for exercise, with ski poles, Nordic walking, uphill) |
| 17320 | 6.0 | 歩行 (walking) | 歩行：後ろ向きに、5.6km/時、水平な地面 (walking, backwards, 3.5 mph, level) |
| 17325 | 8.0 | 歩行 (walking) | 歩行：後ろ向きに、5.6km/時、上り坂、5%の勾配 (walking, backwards, 3.5 mph, uphill, 5% grade) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|--|
| 18010 | 2.5 | 水上・水中活動 (water activities) | ボート：パワーボートを運転する (boating, power, driving) |
| 18012 | 1.3 | 水上・水中活動 (water activities) | ボート：パワーボートに乗る、楽な (boating, power, passenger, light) |
| 18020 | 4.0 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌーを漕ぐ：キャンプ旅行する (canoeing, on camping trip (Taylor Code 270)) |
| 18025 | 3.3 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌーを漕ぐ：米を収穫する、米のもみ殻を取り除く (canoeing, harvesting wild rice, knocking rice off the stalks) |
| 18030 | 7.0 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌーを漕ぐ：水路から別の水路へカヌーを運搬する (canoeing, portaging) |
| 18040 | 2.8 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌー、ボートを漕ぐ：3.2-6.3km/時、楽な労力 (canoeing, rowing, 2.0-3.9 mph, light effort) |
| 18050 | 5.8 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌー、ボートを漕ぐ：6.4-9.5km/時、ほどほどの労力 (canoeing, rowing, 4.0-5.9 mph, moderate effort) |
| 18060 | 12.5 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌー、ボート、カヤックを漕ぐ：競技、9.7km/時より速い、きつい労力 (canoeing, rowing, kayaking, competition, >6 mph, vigorous effort) |
| 18070 | 3.5 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌー、ボートを漕ぐ：趣味、全般 (canoeing, rowing, for pleasure, general (Taylor Code 250)) |
| 18080 | 12.0 | 水上・水中活動 (water activities) | カヌー、ボートを漕ぐ：競技、競漕、スカル競技 (canoeing, rowing, in competition, or crew or sculling (Taylor Code 260)) |
| 18090 | 3.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 飛び込み：踏み切り板、またはプラットフォーム (diving, springboard or platform) |
| 18100 | 5.0 | 水上・水中活動 (water activities) | カヤック：ほどほどの労力 (kayaking, moderate effort) |
| 18110 | 4.0 | 水上・水中活動 (water activities) | パドルボート(足で漕ぐボート) (paddle boat) |
| 18120 | 3.0 | 水上・水中活動 (water activities) | セーリング：ボートやボードセーリング、ウィンドサーフィン、アイスセーリング、全般 (sailing, boat and board sailing, windsurfing, ice sailing, general (Taylor Code 235)) |
| 18130 | 4.5 | 水上・水中活動 (water activities) | セーリング：競技 (sailing, in competition) |
| 18140 | 3.3 | 水上・水中活動 (water activities) | セーリング：サンフィッシュ・レーザー・ホビーキャット(ヨットの規格)、キールボート、オーシャンセーリング、ヨットの操縦、レジャー (sailing, Sunfish/Laser/Hobby Cat, Keel boats, ocean sailing, yachting, leisure) |
| 18150 | 6.0 | 水上・水中活動 (water activities) | スキー：水上スキー、ウェークボード(水上スノーボード) (skiing, water or wakeboarding (Taylor Code 220)) |
| 18160 | 7.0 | 水上・水中活動 (water activities) | ジェットスキー：運転する、水上 (jet skiing, driving, in water) |
| 18180 | 15.8 | 水上・水中活動 (water activities) | スキndaイビング：速い (skindiving, fast) |
| 18190 | 11.8 | 水上・水中活動 (water activities) | スキndaイビング：ほどほどの速さ (skindiving, moderate) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|--|
| 18200 | 7.0 | 水上・水中活動 (water activities) | スキューバダイビング、スキューバダイビング：全般 (skindiving, scuba diving, general (Taylor Code 310)) |
| 18210 | 5.0 | 水上・水中活動 (water activities) | シュノーケリング (snorkeling (Taylor Code 310)) |
| 18220 | 3.0 | 水上・水中活動 (water activities) | サーフィン：ボディサーフィン、ボードサーフィン、全般 (surfing, body or board, general) |
| 18222 | 5.0 | 水上・水中活動 (water activities) | サーフィン：ボディサーフィン、ボードサーフィン、競技 (surfing, body or board, competitive) |
| 18225 | 6.0 | 水上・水中活動 (water activities) | パドルボードを漕ぐ：立位 (paddle boarding, standing) |
| 18230 | 9.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 往復水泳：自由形、速い、きつい労力 (swimming laps, freestyle, fast, vigorous effort) |
| 18240 | 5.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 往復水泳：自由形、クロール、ゆっくり、楽からほどほどの労力 (swimming laps, freestyle, front crawl, slow, light or moderate effort) |
| 18250 | 9.5 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：背泳ぎ、全般、トレーニング、競技 (swimming, backstroke, general, training or competition) |
| 18255 | 4.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：背泳ぎ、レクリエーション (swimming, backstroke, recreational) |
| 18260 | 10.3 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：平泳ぎ、全般、トレーニング、競技 (swimming, breaststroke, general, training or competition) |
| 18265 | 5.3 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：平泳ぎ、レクリエーション (swimming, breaststroke, recreational) |
| 18270 | 13.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：バタフライ、全般 (swimming, butterfly, general) |
| 18280 | 10.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：クロール、速い、68.6m/分未満、きつい労力 (swimming, crawl, fast speed, ~75 yards/minute, vigorous effort) |
| 18290 | 8.3 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：クロール、ふつうの速さ、45.7m/分未満、きつい労力 (swimming, crawl, medium speed, ~50 yards/minute, vigorous effort) |
| 18300 | 6.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：湖、海、川 (swimming, lake, ocean, river (Taylor Codes 280, 295)) |
| 18310 | 6.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：のんびりと泳ぐ、競泳用プール以外、全般 (swimming, leisurely, not lap swimming, general) |
| 18320 | 7.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：横泳ぎ、全般 (swimming, sidestroke, general) |
| 18330 | 8.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：シンクロナイズドスイミング (swimming, synchronized) |
| 18340 | 9.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：立ち泳ぎ、速い、きつい労力 (swimming, treading water, fast, vigorous effort) |
| 18350 | 3.5 | 水上・水中活動 (water activities) | 水泳：立ち泳ぎ、ほどほどの労力、全般 (swimming, treading water, moderate effort, general) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-------------------------------|---|
| 18352 | 2.3 | 水上・水中活動 (water activities) | チュービング：川に浮かぶ、全般 (tubing, floating on a river, general) |
| 18355 | 5.5 | 水上・水中活動 (water activities) | アクアビクス：水中体操 (water aerobics, water calisthenics) |
| 18360 | 10.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水球 (water polo) |
| 18365 | 3.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 水中バレーボール (water volleyball) |
| 18366 | 9.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 水中ジョギング (water jogging) |
| 18367 | 2.5 | 水上・水中活動 (water activities) | 水中歩行：楽な労力、ゆっくり (water walking, light effort, slow pace) |
| 18368 | 4.5 | 水上・水中活動 (water activities) | 水中歩行：ほどほどの労力、ほどほどの速さ (water walking, moderate effort, moderate pace) |
| 18369 | 6.8 | 水上・水中活動 (water activities) | 水中歩行：きつい労力、速い (water walking, vigorous effort, brisk pace) |
| 18370 | 5.0 | 水上・水中活動 (water activities) | 急流での筏くんだり、またはカヤックやカヌーを漕ぐ (whitewater rafting, kayaking, or canoeing) |
| 18380 | 5.0 | 水上・水中活動 (water activities) | ウィンドサーフィン：パンピング(セイルを動かすことによってボードに推進力を加える技術)をしない (windsurfing, not pumping for speed) |
| 18385 | 11.0 | 水上・水中活動 (water activities) | ウィンドサーフィン：カイトサーフィン、航海 (windsurfing or kitesurfing, crossing trial) |
| 18390 | 13.5 | 水上・水中活動 (water activities) | ウィンドサーフィン：競技、パンピングする (windsurfing, competition, pumping for speed) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-----------------------------|---|
| 19005 | 7.5 | 冬季活動 (winter activities) | 犬ぞりを操縦する (dog sledding, mushing) |
| 19006 | 2.5 | 冬季活動 (winter activities) | 犬ぞりに乗る(操縦はしない) (dog sledding, passenger) |
| 19010 | 6.0 | 冬季活動 (winter activities) | 氷の家(かまくら、氷室)を移動する、準備する、ドリルで穴をあける (moving ice house, set up/drill holes) |
| 19011 | 2.0 | 冬季活動 (winter activities) | 氷上釣り(水面の氷に穴をあけて行う釣り): 座位 (ice fishing, sitting) |
| 19018 | 14.0 | 冬季活動 (winter activities) | スケート: アイスダンス (skating, ice dancing) |
| 19020 | 5.5 | 冬季活動 (winter activities) | スケート: 氷上、14.5km/時以下の速さ (skating, ice, 9 mph or less) |
| 19030 | 7.0 | 冬季活動 (winter activities) | スケート: 氷上、全般 (skating, ice, general (Taylor Code 360)) |
| 19040 | 9.0 | 冬季活動 (winter activities) | スケート: 氷上、速い、14.5km/時よりも速い、競技以外 (skating, ice, rapidly, more than 9 mph, not competitive) |
| 19050 | 13.3 | 冬季活動 (winter activities) | スケート: スピードスケート、競技 (skating, speed, competitive) |
| 19060 | 7.0 | 冬季活動 (winter activities) | スキージャンプ: スキー板を持ってジャンプ台に上る (ski jumping, climb up carrying skis) |
| 19075 | 7.0 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: 全般 (skiing, general) |
| 19080 | 6.8 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、4.0km/時、ゆっくり、または楽な労力、スキーウォーキング (skiing, cross country, 2.5 mph, slow or light effort, ski walking) |
| 19090 | 9.0 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、6.4-7.9km/時、ほどほどの速さ、ほどほどの労力、全般 (skiing, cross country, 4.0-4.9 mph, moderate speed and effort, general) |
| 19100 | 12.5 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、8.0-12.7km/時、速い、きつい労力 (skiing, cross country, 5.0-7.9 mph, brisk speed, vigorous effort) |
| 19110 | 15.0 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、12.9km/時より速い、上級者、レース (skiing, cross country, >8.0 mph, elite skier, racing) |
| 19130 | 15.5 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、固い雪面、上り坂、最大努力、雪山登山 (skiing, cross country, hard snow, uphill, maximum, snow mountaineering) |
| 19135 | 13.3 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、スケータイング (skiing, cross-country, skating) |
| 19140 | 13.5 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: クロスカントリースキー、バイアスロン、スケータイング走法 (skiing, cross-country, biathlon, skating technique) |
| 19150 | 4.3 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: ダウンヒル、アルペン、スノーボード、楽な労力、滑走時 (skiing, downhill, alpine or snowboarding, light effort, active time only) |
| 19160 | 5.3 | 冬季活動 (winter activities) | スキー: ダウンヒル、アルペン、スノーボード、ほどほどの労力、全般、滑走時 (skiing, downhill, alpine or snowboarding, moderate effort, general, active time only) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|-----------------------------|---|
| 19170 | 8.0 | 冬季活動 (winter activities) | スキー：ダウンヒル、きつい労力、レース (skiing, downhill, vigorous effort, racing) |
| 19175 | 12.5 | 冬季活動 (winter activities) | スキー：ローラースキー、上級者 (skiing, roller, elite racers) |
| 19180 | 7.0 | 冬季活動 (winter activities) | そりで滑る：トボガニング(小型のそり)、ボブスレー、リュージュ (sledding, tobogganing, bobsledding, luge (Taylor Code 370)) |
| 19190 | 5.3 | 冬季活動 (winter activities) | 雪の上をスノーシューズで歩く：ほどほどの労力 (snow shoeing, moderate effort) |
| 19192 | 10.0 | 冬季活動 (winter activities) | 雪の上をスノーシューズで歩く：きつい労力 (snow shoeing, vigorous effort) |
| 19200 | 3.5 | 冬季活動 (winter activities) | スノーモービル：運転する、ほどほどの労力 (snowmobiling, driving, moderate) |
| 19202 | 2.0 | 冬季活動 (winter activities) | スノーモービル：乗る(運転しない) (snowmobiling, passenger) |
| 19252 | 5.3 | 冬季活動 (winter activities) | 雪かきをする：人力で、ほどほどの労力 (snow shoveling, by hand, moderate effort) |
| 19254 | 7.5 | 冬季活動 (winter activities) | 雪かきをする：人力で、きつい労力 (snow shoveling, by hand, vigorous effort) |
| 19260 | 2.5 | 冬季活動 (winter activities) | 噴射式除雪機による除雪作業：歩く、除雪機を押し (snow blower, walking and pushing) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------------|---|
| 20000 | 1.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で座る：礼拝する、セレモニーに参加する、静かに座る (sitting in church, in service, attending a ceremony, sitting quietly) |
| 20001 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 座位：教会で楽器を演奏する (sitting, playing an instrument at church) |
| 20005 | 1.8 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で座る：話をする、または歌う、セレモニーに参加する、座位、積極的な参加 (sitting in church, talking or singing, attending a ceremony, sitting, active participation) |
| 20010 | 1.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 座位：宗教的な資料(お経、聖書など)を家で読む (sitting, reading religious materials at home) |
| 20015 | 1.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で立って静かにする：セレモニーに参加する (standing quietly in church, attending a ceremony) |
| 20020 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 立位：教会で歌う、セレモニーに参加する、立位、積極的な参加 (standing, singing in church, attending a ceremony, standing, active participation) |
| 20025 | 1.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会や家で膝をつく：祈る (kneeling in church or at home, praying) |
| 20030 | 1.8 | 宗教的な活動 (religious activities) | 立位：教会で話をする (standing, talking in church) |
| 20035 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会を歩く (walking in church) |
| 20036 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 歩行：3.2km/時(53m/分)未満、とてもゆっくり (walking, less than 2.0 mph, very slow) |
| 20037 | 3.5 | 宗教的な活動 (religious activities) | 歩行：4.8km/時(80m/分)、ほどほどの速さ、何も持たずに (walking, 3.0 mph, moderate speed, not carrying anything) |
| 20038 | 4.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 歩行：5.6km/時(93m/分)、速い、何も持たずに (walking, 3.5 mph, brisk speed, not carrying anything) |
| 20039 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 宗教的な目的での歩行と立位を繰り返す：案内業務をする (walk/stand combination for religious purposes, usher) |
| 20040 | 5.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | ダンスをしたり、走ったりして賛美する：教会でスピリチュアルダンスを踊る (praise with dance or run, spiritual dancing in church) |
| 20045 | 2.5 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で食べ物を給仕する (serving food at church) |
| 20046 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で食べ物の準備をする (preparing food at church) |
| 20047 | 3.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 皿洗い、教会の台所掃除 (washing dishes, cleaning kitchen at church) |
| 20050 | 1.5 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で食事をする (eating at church) |
| 20055 | 2.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で食事や会話をする、または立食する、アメリカンインディアンの祝祭日 (eating/talking at church or standing eating, American Indian Feast days) |
| 20060 | 3.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会の掃除をする (cleaning church) |

| コード CODE | メッツ METS | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|----------------------------------|--|
| 20061 | 4.0 | 宗教的な活動 (religious activities) | 教会で庭仕事をする (general yard work at church) |
| 20065 | 3.5 | 宗教的な活動 (religious activities) | 立位：ほどほどの労力(例：重たいものを持ち上げる、手際よくものを組み立てる) (standing, moderate effort (e.g., lifting heavy objects, assembling at fast rate)) |
| 20095 | 4.5 | 宗教的な活動 (religious activities) | 立位：ほどほどからきつい労力、肉体労働、22.7kg以上のものを持ち上げる、重整備 (Standing, moderate-to-heavy effort, manual labor, lifting ≥ 50 lbs, heavy maintenance) |
| 20100 | 1.3 | 宗教的な活動 (religious activities) | タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータのキーボード (typing, electric, manual, or computer) |

| コード CODE | メッツ METs | 大項目 MAJOR HEADING | 個別活動 SPECIFIC ACTIVITIES |
|-------------|-------------|------------------------------------|--|
| 21000 | 1.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 座位：打ち合わせ、全般、会話を含む (sitting, meeting, general, and/or with talking involved) |
| 21005 | 1.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 座位：軽いオフィスワーク、全般 (sitting, light office work, in general) |
| 21010 | 2.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 座位：ほどほどの労力の作業 (sitting, moderate work) |
| 21015 | 2.3 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 立位：簡単な仕事(例：ファイル綴じ、会話、組立) (standing, light work (filing, talking, assembling)) |
| 21016 | 2.0 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 座位：子どもの世話、活動時に限る (sitting, child care, only active periods) |
| 21017 | 3.0 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 立位：子どもの世話、活動時に限る (standing, child care, only active periods) |
| 21018 | 3.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ：ほどほどの労力、活動時に限る (walk/run play with children, moderate, only active periods) |
| 21019 | 5.8 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ：きつい労力、活動時に限る (walk/run play with children, vigorous, only active periods) |
| 21020 | 3.0 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 立位：楽からほどほどの労力(例：梱包する、組み立てる、修理する、イスや家具を組み立てる) (standing, light/moderate work (e.g., pack boxes, assemble/repair, set up chairs/furniture)) |
| 21025 | 3.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 立位：ほどほどの労力(例：22.7kgのものを持ち上げる、手際よくものを組み立てる) (standing, moderate (lifting 50 lbs., assembling at fast rate)) |
| 21030 | 4.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 立位：ほどほどからきつい作業 (standing, moderate/heavy work) |
| 21035 | 1.3 | ボランティア活動 (volunteer activities) | タイピング：電子タイプライター、手動タイプライター、コンピュータのキーボード (typing, electric, manual, or computer) |
| 21040 | 2.0 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：3.2km/時(53m/分)未満、とてもゆっくり (walking, less than 2.0 mph, very slow) |
| 21045 | 3.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：4.8km/時(80m/分)、ほどほどの速さ、何も持たずに (walking, 3.0 mph, moderate speed, not carrying anything) |
| 21050 | 4.3 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：5.6km/時(93m/分)、速い、何も持たずに (walking, 3.5 mph, brisk speed, not carrying anything) |
| 21055 | 3.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：4.0km/時(67m/分)、ゆっくりと、11.3kg以下のものを持ちながら (walking, 2.5 mph slowly and carrying objects less than 25 lbs) |
| 21060 | 4.5 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：4.8km/時(80m/分)、ほどほどの速さ、11.3kg以下のものを持ちながら、何かを押しながら (walking, 3.0 mph moderately and carrying objects less than 25 lbs, pushing something) |
| 21065 | 4.8 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行：5.6km/時(93m/分)、速い、11.3kg以下のものを運ぶ (walking, 3.5 mph, briskly and carrying objects less than 25 lbs) |
| 21070 | 3.0 | ボランティア活動 (volunteer activities) | 歩行と立位の組み合わせ：ボランティア活動 (walk/stand combination, for volunteer purposes) |