

身体活動量の評価のためのチェックシート

メッツ表を参考に毎日の生活活動量と運動量を記録してみましょう。あなたの現在の身体活動量がみえてきます。
 慣れてきたら一週間毎に振り返りと次の目標設定をしてみましょう。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
火						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
水						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
木						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
金						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
土						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
日						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時
合計						メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時