

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	釣りと狩り (fishing and hunting)	釣り：全般 (fishing, general)
04005	4.5	釣りと狩り (fishing and hunting)	釣り：クラブフィッシング (fishing, crab fishing)
04007	4.0	釣りと狩り (fishing and hunting)	釣り：手づかみ (fishing, catching fish with hands)
04010	4.3	釣りと狩り (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	釣りと狩り (fishing and hunting)	川岸で歩きながらの釣り (fishing from river bank and walking)
04030	2.0	釣りと狩り (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	釣りと狩り (fishing and hunting)	川岸での釣り：立位 (fishing from river bank, standing (Taylor Code 660))
04050	6.0	釣りと狩り (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	釣りと狩り (fishing and hunting)	釣り：氷上、座位 (fishing, ice, sitting)
04061	1.8	釣りと狩り (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	釣りと狩り (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	釣りと狩り (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	釣りと狩り (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	釣りと狩り (fishing and hunting)	鉾を用いた釣り：立位 (fishing with a spear, standing)
04070	2.5	釣りと狩り (fishing and hunting)	狩猟：弓と矢、クロスボウ (hunting, bow and arrow, or crossbow)
04080	6.0	釣りと狩り (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	釣りと狩り (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	釣りと狩り (fishing and hunting)	大型の海洋生物の狩猟 (hunting large marine animals)
04085	2.5	釣りと狩り (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	釣りと狩り (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：ほどほどの労力 (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、ほどほどの労力 (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、ほとほどの労力(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、ほとほどの速さ、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、ほとほどの速さ、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、スケーティング (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、スケーティング走法 (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)