



新しい運動基準・運動指針

# 『身体活動のメッツ(METs)表』

**出典:** Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities.  
Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL,  
Bassett DR Jr, Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR Jr, Leon AS.  
*Med Sci Sports Exerc.* 2000, 32(9 Suppl):S498-504.

作成: 田畑 泉・田中 茂穂・引原 有輝 (独・国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム エネルギー代謝プロジェクト)

CODE	METS	SPECIFIC ACTIVITY	EXAMPLE	項目	訳
1009	8.5	bicycling	bicycling,BMX or mountain	自転車	自転車に乗る:モトクロス用自転車、マウンテンバイク
1010	4.0	bicycling	bicycling,<10 mph,leisure,to work or for pleasure(Taylor Code 115)	自転車	自転車に乗る:16.1km/時未満、レジャー、仕事、娯楽
1015	8.0	bicycling	bicycling,general	自転車	自転車に乗る:一般
1020	6.0	bicycling	bicycling,10-11.9 mph,leisure,slow,light effort	自転車	自転車に乗る:16.1-19.2km/時、レジャー、ゆつくり、楽な労力
1030	8.0	bicycling	bicycling,12-13.9 mph,leisure,moderate effort	自転車	自転車に乗る:19.3-22.4km/時、レジャー、ややきつい労力
1040	10.0	bicycling	bicycling,14-15.9 mph,racing or leisure,fast,vigorous effort	自転車	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
1050	12.0	bicycling	bicycling,16-19 mph,racing/not drafting or>19mph drafting,very fast,racing general	自転車	自転車に乗る:25.7-30.6km/時、レース/ドラフティング(空気抵抗を減らすために、前の自転車のすぐ後を走ること)なし、または32.2km/時以上でのドラフティングあり、とても速い、レース全般
1060	16.0	bicycling	bicycling,>20 mph,racing,not drafting	自転車	自転車に乗る:32.2km/時以上、レース、ドラフティングなし
1070	5.0	bicycling	unicycling	自転車	一輪車に乗る
2010	7.0	conditioning exercise	bicycling,stationary,general	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:一般
2011	3.0	conditioning exercise	bicycling,stationary,50 watts,very light effort	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:50ワット、非常に楽な労力
2012	5.5	conditioning exercise	bicycling,stationary,100 watts, light effort	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:100ワット、楽な労力
2013	7.0	conditioning exercise	bicycling,stationary,150 watts,moderate effort	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:150ワット、ややきつい労力
2014	10.5	conditioning exercise	bicycling,stationary,200 watts,vigorous effort	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:200ワット、きつい労力

2015	12.5	conditioning exercise	bicycling,stationary,250 watts,very vigorous effort	コンディショニング運動	自転車エルゴメーター:250ワット、非常にきつい労力
2020	8.0	conditioning exercise	calisthenics(e.g. pushups,situps,pullups,jumping jacks),heavy,vigorous effort	コンディショニング運動	健康体操(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): 激しい、非常にきつい労力
2030	3.5	conditioning exercise	calisthenics,home exercise,light or moderate effort,general (example: back exercise) ,going up & down from floor(Taylor Code 150)	コンディショニング運動	柔軟体操、家で行える運動(例:背筋を使用した運動):軽いまたは、階段の上り下り
2040	8.0	conditioning exercise	circuit training,including some aerobic movement with minimal rest,general	コンディショニング運動	サーキットトレーニング(有酸素運動と短時間の休息を含めた運動)
2050	6.0	conditioning exercise	weight lifting(free weight,nautilus or universal-type),power lifting or body building,vigorous effort(Taylor Code 210)	コンディショニング運動	ウェイトリフティング(フリーウェイト、マシーンの使用)、パワーリフティング、ボディービルディング、きつい労力
2060	5.5	conditioning exercise	health club exercise,general(Taylor Code 160)	コンディショニング運動	一般的な健康教室での運動
2065	9.0	conditioning exercise	stair-treadmill ergometer,general	コンディショニング運動	ステアートレッドミルエルゴメーター(階段昇りの運動)
2070	7.0	conditioning exercise	rowing,stationary ergometer general	コンディショニング運動	一般的なボート漕ぎ(ローイングエルゴメーター)
2071	3.5	conditioning exercise	rowing,stationary,50 watts,light effort	コンディショニング運動	ボート漕ぎ(ローイングエルゴメーター):50watts、楽な労力
2072	7.0	conditioning exercise	rowing,stationary,100 watts,moderate effort	コンディショニング運動	ボート漕ぎ(ローイングエルゴメーター):100watts、ややきつい労力
2073	8.5	conditioning exercise	rowing,stationary ,150 watts,vigorous effort	コンディショニング運動	ボート漕ぎ(ローイングエルゴメーター):150watts、きつい労力
2074	12.0	conditioning exercise	rowing,stationary,200 watts,very vigorous effort	コンディショニング運動	ボート漕ぎ(ローイングエルゴメーター):200watts、非常にきつい労力
2080	7.0	conditioning exercise	ski machine,general	コンディショニング運動	スキーマシーンをを用いた一般的な運動
2090	6.0	conditioning exercise	slimnastics,jazzercise	コンディショニング運動	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)
2100	2.5	conditioning exercise	stretching,hatha yoga	コンディショニング運動	ストレッチ、ハタヨガ

2101	2.5	conditioning exercise	mild stretching	コンディショニング運動	軽いストレッチ
2110	6.0	conditioning exercise	teaching aerobic exercize class	コンディショニング運動	エアロビク教室の指導
2120	4.0	conditioning exercise	water aerobic,water calisthenics	コンディショニング運動	水中エアロビク運動、水中での健康体操
2130	3.0	conditioning exercise	weight lifting(free,nautilus or universal-type),light or moderate effort,light workout,general	コンディショニング運動	一般的なウェイトリフティング(フリーウェイト、マシーンの使用):楽なまたはややきつい労力、軽い練習
2135	1.0	conditioning exercise	whirlpool,sitting	コンディショニング運動	ジャグジー(渦巻き風呂)に入る:座位
3010	4.8	dancing	ballet or modern,twist,jazz,tap,jitterbug	ダンス	バレエ、モダンダンス、ツイストダンス、ジャズダンス、タップダンス、ジターバグ
3015	6.5	dancing	aerobic,general	ダンス	一般的なエアロビクダンス
3016	8.5	dancing	aerobic,step,with 6-8 inch step	ダンス	エアロビクダンス:15.2-20.3cmのステップを伴う
3017	10.0	dancing	aerobic,step,with 10-12 inch step	ダンス	エアロビクダンス:25.4-30.5cmのステップを伴う
3020	5.0	dancing	aerobic,low impact	ダンス	エアロビクダンス:弱い衝撃
3021	7.0	dancing	aerobic,high impact	ダンス	エアロビクダンス:強い衝撃
3025	4.5	dancing	general,Greek,Middle Eastern,hula,flamenco,belly,swing	ダンス	ギリシャダンス、中近東舞踊、フラダンス、フラメンコ、ベリーダンス、スイングダンス
3030	5.5	dancing	ballroom,fast(Taylor Code 125)	ダンス	社交ダンス:速い
3031	4.5	dancing	ballroom,fast(disco,folk,square),line dancing,Irish step dancing,polka,contra,country	ダンス	社交ダンス(ディスコ、フォーク、スクエア):速い、ラインダンス、アイリッシュステップダンス、ポルカ、コントラ、カントリー
3040	3.0	dancing	ballroom,slow(e.g. waltz,foxtrot,slow dancing),samba,tango,19th C,mambo,chacha	ダンス	社交ダンス:ゆっくり(ワルツ、フォックストロット、スローダンスなど)、19世紀ダンス、マンボ、チャチャ

3050	5.5	dancing	Anishinaabe Jingle Dancing or other traditional American Indian dancing	ダンス	伝統的なアメリカンインディアンのダンス
4001	3.0	fishing and hunting	fishing,general	釣りと狩り	一般的な釣り
4010	4.0	fishing and hunting	digging worms,with shovel	釣り	スコップを使って虫を掘り起こす
4020	4.0	fishing and hunting	fishing from river bank and walking	釣り	釣り:川岸、歩行あり
4030	2.5	fishing and hunting	fishing from boat,sitting	釣り	釣り:ボート、座位
4040	3.5	fishing and hunting	fishing from river bank,standing(Taylor Code 660)	釣り	釣り:川岸、立位
4050	6.0	fishing and hunting	fishing in stream,in waders(Taylor Code 670)	釣り	釣り:川に入って
4060	2.0	fishing and hunting	fishing,ice,sitting	釣り	釣り:氷上、座位
4070	2.5	fishing and hunting	hunting,bow and arrow or crossbow	狩り	狩猟:弓と矢または大弓の使用
4080	6.0	fishing and hunting	hunting,deer,elk,large game(Taylor Code 170)	狩り	狩猟:シカ、オオジカ、大きな獲物
4090	2.5	fishing and hunting	hunting,duck,wading	狩り	狩猟:カモ、川に入って
4100	5.0	fishing and hunting	hunting,general	狩り	一般的な狩猟
4110	6.0	fishing and hunting	hunting,pheasants or grouse(Taylor Code 680)	狩り	狩猟:キジ、ライチョウ
4120	5.0	fishing and hunting	hunting,rabbit,squirrel,prairie chick,raccon,small game(Taylor Code 690)	狩り	狩猟:ウサギ、ホウゲンライチョウ、アライグマ、小さな獲物
4130	2.5	fishing and hunting	pistol shooting or trap shooting,standing	狩り	ピストル射撃、トラップ射撃:立位

5010	3.3	home activities	carpet sweeping,sweeping floors	家での活動	カーペットやフロア 掃き掃除
5020	3.0	home activities	cleaning,heavy or major(e.g. wash car,wash windows,clean garage),vigorous effort	家での活動	大きいものの掃除(例:洗車、窓掃除、車庫掃除):きつい労力
5021	3.5	home activities	mopping	家での活動	モップかけ
5025	2.5	home activities	multiple household tasks all at onece,light effort	家での活動	いろいろな家事を同時に:楽な労力
5026	3.5	home activities	multiple household tasks all at onece,moderate effort	家での活動	いろいろな家事を同時に:ややきつい労力
5027	4.0	home activities	multiple household tasks all at once,vigorous effort	家での活動	いろいろな家事を同時に:きつい労力
5030	3.0	home activities	cleaning,house or cabin,general	家での活動	家や小屋の掃除
5040	2.5	home activities	cleaning,light(dusting,straightening up,changing linen,carrying out trash)	家での活動	軽い掃除(ごみ拾い、整頓、リネンの交換、ごみ捨て)
5041	2.3	home activities	wash dishes - standing or in general(not broken into stand/walk components)	家での活動	皿洗い:立位あるいは一般的なもの(立位と歩行に分類しない場合)
5042	2.5	home activities	wash dishes;clearing dishes from table - walking	家での活動	皿洗い、テーブルを片付ける:歩行あり
5043	3.5	home activities	vacuuming	家での活動	掃除機をかける
5045	6.0	home activities	butchering animals	家での活動	屠殺する(食肉業)
5050	2.0	home activities	cooking or food preparation - standing or sitting or in general(not broken into stand/walk components),manual appliances	家での活動	一般的な料理、食材の準備:立位、座位
5051	2.5	home activities	serving food,setting table - implied walking or standing	家での活動	料理をならべる、テーブルのセッティングをする:歩行と立位を含む
5052	2.5	home activities	cooking or food preparation - walking	家での活動	料理や食材の準備:歩行あり

5053	2.5	home activities	feeding animals	家での活動	ペットへの餌やり
5055	2.5	home activities	putting away groceries(e.g. carrying groceries,shopping without a grocery cart),carrying packages	家での活動	食料雑貨の片付け(食料雑貨の運搬、カートを使用しないでの買い物等)、荷物運び
5056	7.5	home activities	carrying groceries upstairs	家での活動	食料雑貨を二階へ運ぶ
5057	3.0	home activities	cooking Indian bread on an outside stove	家での活動	レンジの上でインドパンを焼く
5060	2.3	home activities	food shopping with or without a grocery cart,standing or walking	家での活動	食料品の買出し:立位や歩行
5065	2.3	home activities	non-food shopping,standing or walking	家での活動	食料品以外の買出し:立位や歩行
5070	2.3	home activities	ironing	家での活動	アイロンがけ
5080	1.5	home activities	sitting - knitting,sewing,lt.wrapping(presents)	家での活動	裁縫、ラッピング:座位
5090	2.0	home activities	implied standing - laundry,fold or hang clothes,put clothes in washer or dryer,packing suitcase	家での活動	洗濯物を干す、片付ける、洗濯機・乾燥機に入れる、スーツケースの荷造り:立位
5095	2.3	home activities	implied walking - putting away clothes to pack,putting away laundry	家での活動	洗濯物の片付け:歩行を伴う
5100	2.0	home activities	making bed	家での活動	ベッドメイク
5110	5.0	home activities	maple syruping/sugar bushing(including carrying buckets,carrying wood)	家での活動	メープルシロップづくり(バケツや木材の運搬も含む)
5120	6.0	home activities	moving furniture,household items,carrying boxes	家での活動	家財道具の移動や収納箱の運搬
5130	3.8	home activities	scrubbing floors,on hands and knees,scrubbing bathroom,bathtub	家での活動	床磨き、四つんばいになって、浴室や風呂磨き
5140	4.0	home activities	sweeping garage,sidewalk or outside of house	家での活動	ガレージ、歩道、家の周りの掃除

5146	3.5	home activities	standing - packing/unpacking boxes,occasional lifting of household items light - moderate effort	家での活動	荷づくり、荷物の解体、荷物の持ち上げ:立位、楽な労力からややきつい労力まで
5147	3.0	home activities	implied walking - putting away household items - moderate effort	家での活動	家財道具の片付け:歩行、ややきつい労力
5148	2.5	home activities	watering plants	家での活動	植物への水やり
5149	2.5	home activities	building a fire inside	家での活動	暖炉の火を起こす
5150	9.0	home activities	moving household items upstairs,carrying boxes or furniture	家での活動	二階へ家財道具を運搬する
5160	2.0	home activities	standing - light(pump gas,change light bulb,etc.)	家での活動	ガスの充填、電球の交換等:立位
5165	3.0	home activities	walking - light,non-cleaning(readying to leave,shut/lock doors, close windows,etc.)	家での活動	外出の準備、ドアの施錠、窓の鍵閉め等(掃除を除く):楽な、歩行
5170	2.5	home activities	sitting - playing with child(ren) - light,only active periods	家での活動	子どもと遊ぶ:座位、楽な(活動時に限る)
5171	2.8	home activities	standing - playing with child(ren) - light,only active periods	家での活動	子どもと遊ぶ:立位、楽な(活動時に限る)
5175	4.0	home activities	walk/run - playing with child(ren) - moderate,only active periods	家での活動	子どもと遊ぶ:歩行や走行、ややきつい(活動時に限る)
5180	5.0	home activities	walk/run - playing with child(ren) - vigorous,only active periods	家での活動	子どもと遊ぶ:歩行や走行、きつい(活動時に限る)
5181	3.0	home activities	carrying small children	家での活動	幼い子どもを抱きかかえて移動する
5185	2.5	home activities	child care: sitting/kneeling - dressing,bathing,grooming,feeding, occasional lifing of child-light effort	家での活動	子どもの世話:座位(着替え、風呂、食事、あやす)、楽な労力
5186	3.0	home activities	child care: standing/kneeling - dressing, bathing, grooming, feeding,occasional lifing of child-light effort	家での活動	子どもの世話:立位(着替え、風呂、食事、あやす)、楽な労力
5187	4.0	home activities	elder care,disabled adult,only active periods	家での活動	高齢者や身体障害者の介護(活動時に限る)



5188	1.5	home activities	reclining with baby	家での活動	子どもを寝かせる
5190	2.5	home activities	sit,playing with animals,light,only active periods	家での活動	動物の世話:座位、楽な(活動時に限る)
5191	2.8	home activities	stand,playing with animals,light,only active periods	家での活動	動物の世話:立位、楽な(活動時に限る)
5192	2.8	home activities	walk/run,playing with animals,light,only active periods	家での活動	動物の世話:歩行や走行、楽な(活動時に限る)
5193	4.0	home activities	walk/run,playing with animals,moderate,only active periods	家での活動	動物の世話:歩行や走行、ややきつい(活動時に限る)
5194	5.0	home activities	walk/run,playing with animals,vigorous,only active periods	家での活動	動物の世話:歩行や走行、きつい(活動時に限る)
5195	3.5	home activities	standing - bathing dog	家での活動	犬をシャンプーする:立位
6010	3.0	home repair	airplane repair	家での修復作業	飛行機の修理
6020	4.0	home repair	automobile body work	家での修復作業	自動車の車体の整備
6030	3.0	home repair	automobile repair	家での修復作業	自動車の修理
6040	3.0	home repair	carpentry,general,workshop (Taylor Code 620)	家での修復作業	一般的な大工仕事
6050	6.0	home repair	carpentry,outside house,installing rain gutters,building a fence, (Taylor Code 640)	家での修復作業	大工仕事:雨桶の設置、フェンスの設置
6060	4.5	home repair	carpentry,finishing or refinishing cabinets furniture	家での修復作業	大工仕事:家具の仕上げ塗りをする
6070	7.5	home repair	carpentry,sawing ha r dwood	家での修復作業	大工仕事:のこぎりで板を切る
6080	5.0	home repair	caulking,chinking log cabin	家での修復作業	コーキング:丸太小屋の水漏れを防止する

6090	4.5	home repair	caulking,except log cabin	家での修復作業	コーキング:丸太小屋以外の水漏れを防止する
6100	5.0	home repair	cleaning gutters	家での修復作業	雨樋の掃除をする
6110	5.0	home repair	excavating garage	家での修復作業	空き地に穴を掘る
6120	5.0	home repair	hanging storm windows	家での修復作業	雨戸を設置する
6130	4.5	home repair	laying or removing carpet	家での修復作業	カーペットを敷く、片付ける
6140	4.5	home repair	laying tile or linoleum,repairing appliances	家での修復作業	タイルを張る、リノレウム(床の仕上げ材)を使用する、道具の修理
6150	5.0	home repair	painting,outside home(Taylor Code 650)	家での修復作業	家の外壁を塗装する
6160	3.0	home repair	painting,papering,plastering,scraping,inside house,hanging sheet rock,remodeling	家での修復作業	室内の塗装、壁紙張り、壁の汚れを落とす、石膏版を吊るす、室内をリフォームする
6165	4.5	home repair	painting,(Taylor Code 630)	家での修復作業	ペイントする
6170	3.0	home repair	put on and removal of tarp - sailboat	家での修復作業	ヨットの防水シートの設置および取り外し
6180	6.0	home repair	roofing	家での修復作業	屋根ふき
6190	4.5	home repair	sanding floors with a power sander	家での修復作業	研磨機で床を磨く
6200	4.5	home repair	scraping and painting sailboat or powerboat	家での修復作業	ヨットやモーターボートの汚れを落とす、ペイントする
6210	5.0	home repair	spreading dirt with a shovel	家での修復作業	シャベルで土を一面に広げる(敷き詰める)
6220	4.5	home repair	washing and waxing hull of sailboat,car,powerbort,airplane	家での修復作業	ヨット、車、モーターボート、飛行機の洗浄、ワックスがけ

6230	4.5	home repair	washing fence,painting fence	家での修復作業	フェンスの洗浄やペイント
6240	3.0	home repair	wiring,plumbing	家での修復作業	配線工事、配管工事
7010	1.0	inactivity,quiet	lying quietly and watching television	不活動、安静	テレビを見る:仰臥位(横になる)
7011	1.0	inactivity,quiet	lying quietly,doing nothing,lying bed awake,listening to music(not talking or reading)	不活動、安静	音楽観賞する(会話や読書はしない):仰臥位・覚醒
7020	1.0	inactivity,quiet	sitting quietly and watching television	不活動、安静	静かに座ってテレビを見る
7021	1.0	inactivity,quiet	sitting quietly,sitting smoking,listening to music(not talking or reading),watching a movie in a theater	不活動、安静	静かに座る、座っての喫煙、音楽鑑賞、劇場での映画鑑賞(会話や読書はしない):座位
7030	0.9	inactivity,quiet	sleeping	不活動、安静	睡眠
7040	1.2	inactivity,quiet	standing quietly(standing in a line)	不活動、安静	静かに立つ(整列する)
7050	1.0	inactivity,quiet	reclining - writing	不活動、安静	書き物をする:リクライニング
7060	1.0	inactivity,quiet	reclining - talking or talking on phone	不活動、安静	会話や電話:リクライニング
7070	1.0	inactivity,quiet	reclining - reading	不活動、安静	読書:リクライニング
7075	1.0	inactivity,quiet	meditating	不活動、安静	瞑想する
8010	5.0	lawn and garden	carrying,loading or stacking wood,loading/unloading or carrying lumber	芝生と庭園の手入れ	材木の運搬や積み下ろし
8020	6.0	lawn and garden	chopping wood,splitting logs	芝生と庭園の手入れ	木材の伐採、薪割り
8030	5.0	lawn and garden	clearing land,hauling branches,wheelbarrow chores	芝生と庭園の手入れ	土地を切り開く、小枝の運搬、手押し車の作業

8040	5.0	lawn and garden	digging sandbox	芝生と庭園の手入れ	砂場を掘る
8050	5.0	lawn and garden	digging,spading,filling garden,compositing,(Taylor Code 590)	芝生と庭園の手入れ	鋤で土を掘る、庭を埋める
8060	6.0	lawn and garden	gardening with heavy power tools,tilling a garden,chain saw	芝生と庭園の手入れ	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
8080	5.0	lawn and garden	laying crushed rock	芝生と庭園の手入れ	碎石を敷く
8090	5.0	lawn and garden	laying sod	芝生と庭園の手入れ	芝生を敷く
8095	5.5	lawn and garden	mowing lawn,general	芝生と庭園の手入れ	芝刈り:一般的な
8100	2.5	lawn and garden	mowing lawn,riding mower(Taylor Code 550)	芝生と庭園の手入れ	芝刈り:芝刈り機に乗って
8110	6.0	lawn and garden	mowing lawn,walk,hand mower(Taylor Code 570)	芝生と庭園の手入れ	芝刈り:手動芝刈り機の使用、歩行あり
8120	5.5	lawn and garden	mowing lawn,walk,power mower	芝生と庭園の手入れ	芝刈り:電動芝刈り機の使用、歩行あり
8125	4.5	lawn and garden	mowing lawn,power mower(Taylor Code 590)	芝生と庭園の手入れ	芝刈り:電動芝刈り機の使用
8130	4.5	lawn and garden	operating snow blower,walking	芝生と庭園の手入れ	噴射式除雪機による除雪作業:歩行あり
8140	4.5	lawn and garden	planting seedlings,shrubs	芝生と庭園の手入れ	苗木の植栽
8150	4.5	lawn and garden	planting trees	芝生と庭園の手入れ	樹木の植栽
8160	4.3	lawn and garden	raking lawn	芝生と庭園の手入れ	芝生の手入れ
8165	4.0	lawn and garden	raking lawn(Taylor Code 600)	芝生と庭園の手入れ	芝生の手入れ

8170	4.0	lawn and garden	raking roof with snow rake	芝生と庭園の手入れ	屋根の雪下ろし
8180	3.0	lawn and garden	riding snow blower	芝生と庭園の手入れ	噴射式除雪機の操縦
8190	4.0	lawn and garden	sacking grass,leaves	芝生と庭園の手入れ	草むしり
8200	6.0	lawn and garden	shoveling snow,by hand(Taylor Code 610)	芝生と庭園の手入れ	スコップでの雪かき
8210	4.5	lawn and garden	trimming shrubs or trees>manual cutter	芝生と庭園の手入れ	はさみを用いた低木の刈り込み
8215	3.5	lawn and garden	trimming shrubs or trees,power cutter,using leaf blower,edger	芝生と庭園の手入れ	電動カッターを用いた低木の刈り込み
8220	2.5	lawn and garden	walking,applying fertilizer or seeding a lawn	芝生と庭園の手入れ	肥料まき, 種まき: 歩行
8230	1.5	lawn and garden	watering lawn or garden,standing or walking	芝生と庭園の手入れ	芝生や庭への水やり: 立位、歩行
8240	4.5	lawn and garden	weeding,cultivating garden(TaylorCode 580)	芝生と庭園の手入れ	庭の草むしり, 庭の手入れ
8245	4.0	lawn and garden	gardening,general	芝生と庭園の手入れ	一般的なガーデニング
8246	3.0	lawn and garden	picking fruit off trees,picking fruits/vegetables,moderate effort	芝生と庭園の手入れ	木の実、果物、野菜を摘む, ややきつい労力
8250	3.0	lawn and garden	implied walking/standing - picking up yard,light,picking flowers or vegetables	芝生と庭園の手入れ	花や野菜を摘む: 歩行や立位を含む
8251	3.0	lawn and garden	walking,gathering gardening tools	芝生と庭園の手入れ	ガーデニングの道具を拾い集める: 歩行
9010	1.5	miscellaneous	sitting - card playing board games	多方面にわたる活動	ボードゲームで遊ぶ: 座位
9020	2.3	miscellaneous	standing - drawing(writing),casino gambling,duplicating machine	多方面にわたる活動	デッサン, カジノでの賭博, コピー機の使用: 立位

9030	1.3	miscellaneous	sitting - reading,book,newspaper,etc	多方面にわたる活動	本や新聞等を読む:座位
9040	1.8	miscellaneous	sitting - writing,desk work,typing	多方面にわたる活動	執筆, デスクワーク, タイピング:座位
9050	1.8	miscellaneous	standing - talking or talking on the phone	多方面にわたる活動	会話や電話をする:立位
9055	1.5	miscellaneous	sitting - talking or talking on the phone	多方面にわたる活動	会話や電話をする:座位
9060	1.8	miscellaneous	sitting - studying,general,including note-taking or class discussion	多方面にわたる活動	勉強(ノートをとることや討論をすることなどを含む):座位
9065	1.8	miscellaneous	sitting - in class,general,including note-taking or class discussion	多方面にわたる活動	学校の授業(ノートをとることや討論をすることなどを含む):座位
9070	1.8	miscellaneous	standing - reading	多方面にわたる活動	読書:立位
9071	2.0	miscellaneous	standing - miscellaneous	多方面にわたる活動	さまざまなことをする:立位
9075	1.5	miscellaneous	sitting - arts and crafts,light effort	多方面にわたる活動	手工芸:座位, 楽な労力
9080	2.0	miscellaneous	sitting - arts and crafts,moderate effort	多方面にわたる活動	手工芸:座位, ややきつい労力
9085	1.8	miscellaneous	standing - arts and crafts,light effort	多方面にわたる活動	手工芸:立位, 楽な労力
9090	3.0	miscellaneous	standing - arts and crafts,moderate efforts	多方面にわたる活動	手工芸:立位, ややきつい労力
9095	3.5	miscellaneous	standing - arts and crafts,vigorous efforts	多方面にわたる活動	手工芸:立位, きつい労力
9100	1.5	miscellaneous	retreat/family reunion activities involving sitting, relaxing, talking, eating	多方面にわたる活動	静養する, 親睦会を開く(会話と食事をしながら楽しい時間を過ごす)
9105	2.0	miscellaneous	touring/traveling/vacation involving walking and riding	多方面にわたる活動	旅行する:徒歩や乗り物を使って

9110	2.5	miscellaneous	camping involving standing,walking,sitting,light-to-moderate effort	多方面にわたる活動	キャンプをする:座位,立位,歩行,楽からややきつい労力まで
9115	1.5	miscellaneous	sitting at a sporting event,spectator	多方面にわたる活動	スポーツイベントの観覧:座位
10010	1.8	music playing	accordion	音楽活動	アコーディオンの演奏
10020	2.0	music playing	cello	音楽活動	チェロの演奏
10030	2.5	music playing	conducting	音楽活動	指揮する
10040	4.0	music playing	drums	音楽活動	ドラムの演奏
10050	2.0	music playing	flute(sitting)	音楽活動	フルートの演奏:座位
10060	2.0	music playing	horn	音楽活動	ホルンの演奏
10070	2.5	music playing	piano or organ	音楽活動	ピアノ、オルガンの演奏
10080	3.5	music playing	trombone	音楽活動	トロンボーンの演奏
10090	2.5	music playing	trumpet	音楽活動	トランペットの演奏
10100	2.5	music playing	violin	音楽活動	バイオリンの演奏
10110	2.0	music playing	woodwind	音楽活動	木管楽器の演奏
10120	2.0	music playing	guitar,classical,folk(sitting)	音楽活動	クラシックギター、フォークギターの演奏:座位
10125	3.0	music playing	guitar,rock and roll band(standing)	音楽活動	ロックンロールバンドでのギターの演奏:立位

10130	4.0	music playing	marching band,playing an instrument,baton twirling(walking)	音楽活動	マーチングバンド:バトントワリング、歩行
10135	3.5	music playing	marching band,drum major(walking)	音楽活動	マーチングバンド:ドラムの演奏、歩行
11010	4.0	occupation	bakery,general,moderate effort	職業	パンづくり、ややきつい労力
11015	2.5	occupation	bakery,light effort	職業	パンづくり、楽な労力
11020	2.3	occupation	bookbinding	職業	製本作業
11030	6.0	occupation	building road(including hauling debris,driving heavy machinery)	職業	道路整備:解体物の運搬、大きな機械の運転等
11035	2.0	occupation	building road,directing traffic(standing)	職業	道路整備:交通の指示、立位
11040	3.5	occupation	carpentry,general	職業	一般的な大工仕事
11050	8.0	occupation	carrying heavy loads,such as bricks	職業	れんがのような重い荷物の運搬
11060	8.0	occupation	carrying moderate loads up stairs,moving boxes(16-40 pounds)	職業	やや重い荷物を2階に運搬(7.3-18.1kgの重さ)
11070	2.5	occupation	chambermaid,making bed(nursing)	職業	客室業務、ベッドメイク(看護師)
11080	6.5	occupation	coal mining,drilling coal,rock	職業	採鉱:石灰岩の掘削
11090	6.5	occupation	coal mining,erecting supports	職業	採鉱:支柱をたてる
11100	6.0	occupation	coal mining,general	職業	一般的な採鉱の業務
11110	7.0	occupation	coal mining,shoveling coal	職業	採鉱:石炭をシャベルで掘る



11120	5.5	occupation	construction,outside,remodeling	職業	建設業、屋外の改築
11121	3.0	occupation	custodial work - buffing the floor with electric buffer	職業	管理業務:機器を用いた床磨き
11122	2.5	occupation	custodial work - cleaning sink and toilet,light effort	職業	管理業務:流しやトイレの掃除、楽な労力
11123	2.5	occupation	custodial work - dusting,light effort	職業	管理業務:ほこり払い、楽な労力
11124	4.0	occupation	custodial work - feathering arena floor,moderate effort	職業	管理業務: 舞台、競技場の整備、ややきつい労力
11125	3.5	occupation	custodial work - general cleaning,moderate effort	職業	管理業務:掃除、ややきつい労力
11126	3.5	occupation	custodial work - mopping,moderate effort	職業	管理業務:モップかけ、ややきつい労力
11127	3.0	occupation	custodial work - take out trash,moderate effort	職業	管理業務:ゴミを捨てる、ややきつい労力
11128	2.5	occupation	custodial work - vacuuming,light effort	職業	管理業務:掃除機をかける、楽な労力
11129	3.0	occupation	custodial work - vacuuming,moderate effort	職業	管理業務:掃除機をかける、ややきつい労力
11130	3.5	occupation	electrical work,plumbing	職業	電気関係の業務:配管工事
11140	8.0	occupation	farming,baling hay,cleaning barn ,poultry work,vigorous effort	職業	農作業:雑草を刈る、納屋の掃除、家禽の世話、きつい労力
11150	3.5	occupation	farming,chasing cattle,non-strenuous(walking),moderate effort	職業	農作業:畜牛の追い込み、ややきつい労力
11151	4.0	occupation	farming,chasing cattle or other livestock on horseback,moderate effort	職業	農作業:蓄牛や家畜の追い込み(馬に乗って)、ややきつい労力
11152	2.0	occupation	farming,chasing cattle or other livestock,driving,light effort	職業	農作業:蓄牛や家畜の追い込み(車に乗って)、楽な労力

11160	2.5	occupation	farming,driving harvester,cutting hay,irrigation work	職業	農作業:収穫機の運転、牧草の刈り取り、灌漑作業(田畑に水を引く)
11170	2.5	occupation	farmining,driving tractor	職業	農作業:トラクターの運転
11180	4.0	occupation	farming,feeding small animals	職業	農作業:小動物に餌を与える
11190	4.5	occupation	farming,feeding cattle,horses	職業	農作業:家畜(牛、馬)に餌を与える
11191	4.5	occupation	farming,hauling water for animals,general hauling water	職業	農作業:家畜用の水を運搬する
11192	6.0	occupation	farming,taking care of animals (grooming,brushing,shearing, sheep,assisting with birhing,medical care,branding)	職業	農作業:動物の世話をする(身づくろい、ブラッシング、毛を刈る、入浴補助、メディカルケア、烙印押し)
11200	8.0	occupation	farming,forking straw bales,cleaning corral or barn,vigorous effort	職業	農作業:わら俵を投げる、畜舎や納屋の掃除、きつい労力
11210	3.0	occupation	farming, milking by hand,moderate effort	職業	農作業:手作業での乳搾り、ややきつい労力
11220	1.5	occupation	farming,milking by machine,light effort	職業	農作業:機械を用いて乳搾り、楽な労力
11230	5.5	occupation	farming,shoveling grain,moderate effort	職業	農作業:穀物をシャベルで掘り起こす、ややきつい労力
11240	12.0	occupation	fire fighter,general	職業	消防士:消防活動全般
11245	11.0	occupation	fire fighter,climbing ladder with full gear	職業	消防士:救命胴衣一式を装備してはしごを登る
11246	8.0	occupation	fire fighter,hauling hoses on ground	職業	消防士:地面でホースを引っ張る
11250	17.0	occupation	forestry,ax chopping,fast	職業	林業:斧による伐採、速く
11260	5.0	occupation	forestry,ax chopping,slow	職業	林業:斧による伐採、ゆっくり

11270	7.0	occupation	forestry,barking trees	職業	林業:樹皮をはぐ
11280	11.0	occupation	forestry,carrying logs	職業	林業:丸太を運ぶ
11290	8.0	occupation	forestry,felling trees	職業	林業:木を切り倒す
11300	8.0	occupation	forestry,general	職業	林業:一般的な作業
11310	5.0	occupation	forestry,hoeing	職業	林業:鍬を入れる、鍬で掘り起こす
11320	6.0	occupation	forestry,planting by hand	職業	林業:手で若木を植える
11330	7.0	occupation	forestry,sawing by hand	職業	林業:手でのこを挽く
11340	4.5	occupation	forestry,sawing,power	職業	林業:電動のこぎりを使用する
11350	9.0	occupation	forestry,trimming trees	職業	林業:樹木を刈り取る
11360	4.0	occupation	forestry,weeding	職業	林業:草むしり
11370	4.5	occupation	furriery	職業	毛皮作り
11380	6.0	occupation	horse grooming	職業	馬の世話
11390	8.0	occupation	horse racing,galloping	職業	馬のレース:馬を全速で走らせる
11400	6.5	occupation	horse racing,trotting	職業	馬のレース:馬を速足にさせる
11410	2.6	occupation	horse racing,walking	職業	馬のレース:馬を常歩で歩かせる

11420	3.5	occupation	locksmith	職業	錠前師、鍵屋の業務
11430	2.5	occupation	machine tooling,machining,working sheet metal	職業	部品製造:機械の使用、板金作業
11440	3.0	occupation	machine tooling,operating lathe	職業	部品製造:旋盤の操作
11450	5.0	occupation	machine tooling,operating punch press	職業	部品製造:パンチプレス(大型の穴あけ機)を操作する
11460	4.0	occupation	machine tooling,tapping and drilling	職業	部品製造:たたく、穴を開ける
11470	3.0	occupation	machine tooling,welding	職業	部品製造:溶接作業
11480	7.0	occupation	mason r y,concrete	職業	左官(レンガを積む、コンクリートで固める)
11485	4.0	occupation	masseur,masseuse(standing)	職業	マッサージ:立位
11490	7.5	occupation	moving,pushing heavy objects,75 lbs or more(desks,moving van work)	職業	34kg以上の物を移動する、押す(机などの積み込み作業)
11495	12.0	occupation	skindiving or SCUBA diving as a frogman(Navy Seal)	職業	素もぐり、スキューバダイビング:フロッグマン(潜水士)
11500	2.5	occupation	operating heavy duty equipment/automated,not driving	職業	大型作業機(クレーン、ブルドーザー)の操縦あるいは自動運転
11510	4.5	occupation	orange grove work	職業	オレンジ(柑橘)果実園での農作業
11520	2.3	occupation	printing(standing)	職業	印刷する:立位
11525	2.5	occupation	police,directing traffic(standing)	職業	警察官:交通の警備、監視:立位
11526	2.0	occupation	police,driving a squad car(sitting)	職業	警察官:パトロールカーの運転

11527	1.3	occupation	police,riding in a squad car(sitting)	職業	警察官:パトロールカーに乗車
11528	4.0	occupation	police,making an arrest(standing)	職業	警察官:逮捕する
11530	2.5	occupation	shoe repair,general	職業	一般的な靴の修理
11540	8.5	occupation	shoveling,digging ditches	職業	シャベルですくう:溝を掘る
11550	9.0	occupation	shoveling,heavy(more than 16 pounds/minute)	職業	シャベルですくう:きつい(7.3kg/分以上)
11560	6.0	occupation	shoveling,light(less than 10 pounds/minute)	職業	シャベルですくう:楽な(4.4kg/分以下)
11570	7.0	occupation	shoveling,moderate(10 to 15 pounds/minute)	職業	シャベルですくう:ややきつい(4.5-6.8kg/分)
11580	1.5	occupation	sitting - light office work,general(chemistry lab work,light use of hand tools,watch repair or micro-assembly,light assembly/repair), sitting,reading,driving at work	職業	座位作業:一般的なオフィスワーク、化学実験、簡単な手作業、時計の修理、小さな部品の組み立て、会議、読書、運転
11585	1.5	occupation	sitting - meeting,general,and/or with talking involved,eating at a bussiness meeting	職業	座位作業:一般的な打ち合わせ、食事をしながらの打ち合わせ
11590	2.5	occupation	sitting;moderate(heavy levers,riding mower/forklift,crane operation),teaching stretching or yoga	職業	座位作業(重い工具の使用、草刈り機、フォークリフト、クレーンの操縦、ストレッチやヨガの指導): ややきつい労力
11600	2.3	occupation	standing;light(bartending,store clerk,assembling,filing, duplicating,putting up a Christmas tree),standing and talking at work,changing clothes when teaching physical education	職業	立位作業(バーテンダーや店員の業務、書類整理、コピーをとる、クリスマスツリーの飾りつけ、会話、着替え):楽な労力
11610	3.0	occupation	standing;light/moderate(assemble/repair heavy parts,welding, stocking,auto repair,pack boxes for moving,etc),patient care(as in nursing)	職業	立位作業(部品の組み立て、溶接、引っ越しの荷造り)、看護:軽いまたはややきつい労力
11615	4.0	occupation	lifting items continuously,10-20 lbs,with limited walking or resting	職業	4.5-9.1kgの物を持ち続ける:歩行や休憩を伴う
11620	3.5	occupation	standing;moderate(assembling at fast rate,intermittent,lifting 50 lbs,hitch/twisting ropes)	職業	立位作業:ややきつい(休息をはさみながら効率よく物を組み立てる、22.7kgの物をロープに引っ掛けて釣り上げる)
11630	4.0	occupation	standing;moderate/heavy(lifting more than 50 lbs,mason r y,painting,paper hanging)	職業	立位作業:ややきついまたはきつい(22.7kg以上の物を持ち上げる、レンガを積み上げる、壁紙を貼る)

11640	5.0	occupation	steel mill,fettling	職業	製鋼所: 鋳物(溶かした金属を鋳型に流し込んで器物をつくること)
11650	5.5	occupation	steel mill,forging	職業	製鋼所: 鍛冶
11660	8.0	occupation	steel mill,hand rolling	職業	製鋼所: 手で巻く
11670	8.0	occupation	steel mill,merchant mill rolling	職業	製鋼所: 粉碎機の使用
11680	11.0	occupation	steel mill,removing slag	職業	製鋼所: スラグ(金属製錬する際に出る金属かす)を取り除く
11690	7.5	occupation	steel mill,tending furnace	職業	製鋼所: 溶鉱炉の手入れ
11700	5.5	occupation	steel mill,tipping molds	職業	製鋼所: 鋳型(鋳物を鋳造するときに、溶かした金属を流し込む型)を返す
11710	8.0	occupation	steel mill,working in general	職業	製鋼所での全般的な作業
11720	2.5	occupation	tailoring,cutting	職業	仕立て: 裁断
11730	2.5	occupation	tailoring,general	職業	一般的な仕立て作業
11740	2.0	occupation	tailoring,hand sewing	職業	仕立て: 手縫い
11750	2.5	occupation	tailoring,machine sewing	職業	仕立て: ミシンをかける
11760	4.0	occupation	tailoring,pressing	職業	仕立て: アイロンがけ
11765	3.5	occupation	tailoring,weaving	職業	仕立て: 織る
11766	6.5	occupation	truck driving,loading and unloading truck(standing)	職業	トラックの荷物を積み下ろす: 立位

11770	1.5	occupation	typing,electric,manual or computer	職業	入力作業
11780	6.0	occupation	using heavy power tools such as pneumatic tools(jackhammers, drills,etc)	職業	道具の利用:圧式動力工具の使用(削岩機やドリルなど)
11790	8.0	occupation	using heavy tools(not power)such as shovel,pick,tunnel bar,spade	職業	道具の利用:シャベルやピック、じょうご、鋤のような重い道具
11791	2.0	occupation	walking on job,less than 2.0 mph(in office or lab area),very slow	職業	仕事中の歩行:3.2km/時以下(屋内)、非常にゆっくり
11792	3.3	occupation	walking on job,3.0 mph,in office,moderate speed,not carrying anything	職業	仕事中の歩行:4.8km/時(屋内)、ややはやい、何も持たずに
11793	3.8	occupation	walking on job,3.5 mph,in office,brisk speed,not carrying anything	職業	仕事中の歩行:5.6km/時(屋内)、きびきびと、何も持たずに
11795	3.0	occupation	walking,2.5 mph,slowly and carrying light objects less than 25 pounds	職業	歩行:4.0km/時、ゆっくりと11.3kg以下の軽いものを選ぶ
11796	3.0	occupation	walking,gathering things at work,ready to leave	職業	歩行:職場で物を回収、出発の準備(身支度)
11800	4.0	occupation	walking,3.0 mph,moderately and carrying light objects less than 25 lbs	職業	歩行:4.8km/時で11.3kg以下の軽い物を選ぶ
11805	4.0	occupation	walking,pushing a wheelchair	職業	歩行:車椅子を押す
11810	4.5	occupation	walking,3.5 mph,brisky and carrying objects less than 25 pounds	職業	歩く:5.6km/時で11.3kg以下の物を選ぶ:きびきびと
11820	5.0	occupation	walking or walk downstairs or standing,carrying objects about 25 to 49 pounds	職業	歩行、階段降り、立位:約11.3-22.2kgのものを持ちながら
11830	6.5	occupation	walking or walk downstairs or standing,carrying objects about 50 to 74 pounds	職業	歩行、階段降り、立位:約22.7-33.6kgのものを持ちながら
11840	7.5	occupation	walking or walk downstairs or standing,carrying objects about 75 to 99 pounds	職業	歩行、階段降り、立位:約34.0-44.9kgのものを持ちながら
11850	8.5	occupation	walking or walk downstairs or standing,carrying objects about 100 pounds or over	職業	歩行、階段降り、立位:約45.4kg以上のものを持ちながら

11870	3.0	occupation	working in scene shop,theater actor,backstage employee	職業	劇場の作業場での仕事、映画俳優、舞台裏の仕事
11875	4.0	occupation	teach physical education,exercise,sports classes(non-sport play)	職業	体育、運動、スポーツ教室の指導(スポーツはしない)
11876	6.5	occupation	teach physical education,exercise,sports classes(participate in the class)	職業	体育、運動、スポーツ教室の指導(教室に参加する)
12010	6.0	running	jog/walk combination(jogging component of less than 10 minutes)(Taylor Code 180)	ランニング	ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)
12020	7.0	running	jogging,general	ランニング	一般的なジョギング
12025	8.0	running	jogging,in place	ランニング	ジョギング:その場で
12027	4.5	running	jogging on a mini-tramp	ランニング	ジョギング:ミニトランポリンの上で
12030	8.0	running	running,5 mph(12 min/mile)	ランニング	ランニング:8.0km/時、133m/分
12040	9.0	running	running,5.2 mph(11.5 min/mile)	ランニング	ランニング:8.4km/時、140m/分
12050	10.0	running	running,6 mph(10 min/mile)	ランニング	ランニング:9.7km/時、162m/分
12060	11.0	running	running,6.7 mph(9 min/mile)	ランニング	ランニング:10.8km/時、180m/分
12070	11.5	running	running,7 mph(8.5 min/mile)	ランニング	ランニング:11.3km/時、188m/分
12080	12.5	running	running,7.5 mph(8 min/mile)	ランニング	ランニング:12.1km/時、202m/分
12090	13.5	running	running 8 mph(7.5 min/mile)	ランニング	ランニング:12.9km/時、215m/分
12100	14.0	running	running8.6 mph(7 min/mile)	ランニング	ランニング:13.8km/時、230m/分



12110	15.0	running	running 9 mph (6.5 min/mile)	ランニング	ランニング: 14.5km/時、242m/分
12120	16.0	running	running, 10 mph (6 min/mile)	ランニング	ランニング: 16.1km/時、268m/分
12130	18.0	running	running, 10.9 mph (5.5 min/mile)	ランニング	ランニング: 17.5km/時、292m/分
12140	9.0	running	running, cross country	ランニング	ランニング: クロスカントリー
12150	8.0	running	running (Taylor Code 200)	ランニング	ランニング
12170	15.0	running	running, stairs, up	ランニング	ランニング: 階段を上がる
12180	10.0	running	running, on a track, team practice	ランニング	ランニング: トラック、チーム練習
12190	8.0	running	running, training, pushing a wheelchair	ランニング	ランニング: トレーニング、車椅子を押す
13000	2.0	self care	standing - getting ready for bed, in general	セルフケア	立位: 就寝の準備をする
13009	1.0	self care	sitting on toilet	セルフケア	トイレ: 座位
13010	1.5	self care	bathing (sitting)	セルフケア	入浴: 座位
13020	2.0	self care	dressing, undressing (standing or sitting)	セルフケア	服を着る、脱ぐ: 立位または座位
13030	1.5	self care	eating (sitting)	セルフケア	食事をする: 座位
13035	2.0	self care	talking and eating or eating only (standing)	セルフケア	会話をしながら食事をするまたは食事のみ: 立位
13036	1.0	self care	taking medication, sitting or standing	セルフケア	薬を飲む: 座位または立位

13040	2.0	self care	grooming(washing,shaving,brushing teeth,urinating,washing hands,putting on make-up),sitting or standing	セルフケア	身支度する(洗顔、ひげ剃り、歯磨き、手洗い、化粧):座位または立位
13045	2.5	self care	hairstyling	セルフケア	髪型を整える
13046	1.0	self care	having hair or nails done by someone else,sitting	セルフケア	ヘアースタイルやネイルアートをしてもらう:座位
13050	2.0	self care	showering,towelng off(standing)	セルフケア	シャワーを浴びる、タオルで拭く:座位
14010	1.5	sexual activity	active,vigorous effort	性行動	激しいセックス
14020	1.3	sexual activity	general,moderate effort	性行動	一般的なセックス
14030	1.0	sexual activity	passive,light effort,kissing,hugging	性行動	穏やかなセックス、キスする、抱きしめる
15010	3.5	sports	archery(non-hunting)	スポーツ	アーチェリー:狩猟ではない
15020	7.0	sports	badminton,competitive(Taylor Code 450)	スポーツ	バドミントン:競技
15030	4.5	sports	badminton,social singles and doubles,general	スポーツ	バドミントン:非競技(レクリエーション的な)のシングルとダブルス
15040	8.0	sports	basketball,game(Taylor Code 480)	スポーツ	バスケットボール:試合
15050	6.0	sports	basketball,non-game,general(Taylor Code 480)	スポーツ	バスケットボール:試合ではない、一般的な
15060	7.0	sports	basketball,officiating(Taylor Code 500)	スポーツ	バスケットボール:審判をする
15070	4.5	sports	basketball,shooting baskets	スポーツ	バスケットボール:シュート練習
15075	6.5	sports	basketball,wheelchair	スポーツ	バスケットボール:車椅子

15080	2.5	sports	billiards	スポーツ	ビリヤード
15090	3.0	sports	bowling(Taylor Code 390)	スポーツ	ボウリング
15100	12.0	sports	boxing,in ring,general	スポーツ	ボクシング:リング上で、一般的な
15110	6.0	sports	boxing,punching bag	スポーツ	ボクシング:サンドバッグを用いて
15120	9.0	sports	boxing,sparring	スポーツ	ボクシング:スパーリング
15130	7.0	sports	broomball	スポーツ	ブルームボール(スケートシューズを使用しないアイスホッケー)
15135	5.0	sports	children's games(hopscotch,4-square,dodge ball,playground apparatus,t-ball,tetherball,marbles,jacks,acrace games)	スポーツ	こどもの遊び(石蹴り、フォースクエア、ドッジボール、遊び場の器具、T-ボール、テザーボール、ビー玉遊び、ジャックス)
15140	4.0	sports	coaching:football,soccer,basketball,baseball,swimming,etc.	スポーツ	コーチをする:ラグビー、サッカー、バスケットボール、野球、水泳 など
15150	5.0	sports	cricket(batting,bowling)	スポーツ	クリケット:打つ、投げる
15160	2.5	sports	croquet	スポーツ	クロケット(英国発祥のボール遊び)
15170	4.0	sports	curling	スポーツ	カーリング
15180	2.5	sports	darts,wall or lawn	スポーツ	ダーツ
15190	6.0	sports	drag racing,pushing or driving a car	スポーツ	ドラッグレース
15200	6.0	sports	fencing	スポーツ	フェンシング
15210	9.0	sports	football,competitive	スポーツ	アメリカンフットボール:競技

15230	8.0	sports	football,touch,flag,general(Taylor Code 510)	スポーツ	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
15235	2.5	sports	football or baseball,playing catch	スポーツ	アメリカンフットボールまたは野球:キャッチボール
15240	3.0	sports	frisbee playing,general	スポーツ	一般的なフリスビー:レクリエーション
15250	8.0	sports	frisbee,ultimate	スポーツ	アルティメットフリスビー
15255	4.5	sports	golf,general	スポーツ	一般的なゴルフ
15265	4.5	sports	golf,walking and carrying clubs(See footnote at end of the Compendium)	スポーツ	ゴルフ:クラブを持って歩行
15270	3.0	sports	golf,miniature,driving range	スポーツ	ゴルフ:練習場(打ちっぱなしゴルフ)
15285	4.3	sports	golf,walking and pulling clubs(See footnote at end of the Compendium)	スポーツ	ゴルフ:クラブを手で引きながら歩く
15290	3.5	sports	golf,using power cart(Taylor Code 071)	スポーツ	ゴルフ:パワーカートを使う
15300	4.0	sports	gymnastics,general	スポーツ	体操
15310	4.0	sports	hack y sack	スポーツ	ハッキーサック
15320	12.0	sports	handball,general(Taylor Code 520)	スポーツ	ハンドボール
15330	8.0	sports	handball,team	スポーツ	ハンドボール:チーム練習
15340	3.5	sports	hand gliding	スポーツ	ハングライダー
15350	8.0	sports	hockey,field	スポーツ	フィールドホッケー

15360	8.0	sports	hockey,ice	スポーツ	アイスホッケー
15370	4.0	sports	horseback riding,general	スポーツ	一般的な乗馬
15380	3.5	sports	horseback riding,saddling horse,grooming horse	スポーツ	乗馬:鞍をつけた馬、訓練された馬
15390	6.5	sports	horseback riding,trotting	スポーツ	乗馬:速歩競馬
15400	2.5	sports	horseback riding,walking	スポーツ	乗馬:歩行
15410	3.0	sports	horseback riding,quoits	スポーツ	乗馬:輪投げ
15420	12.0	sports	jai alai	スポーツ	ハイアライ
15430	10.0	sports	judo,jujitsu,karate,kick boxing,tae kwan do	スポーツ	柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー
15440	4.0	sports	juggling	スポーツ	ジャグリング
15450	7.0	sports	kickball	スポーツ	キックボール
15460	8.0	sports	lacrosse	スポーツ	ラクロス
15470	4.0	sports	motor-cross	スポーツ	モトクロス
15480	9.0	sports	orienteeing	スポーツ	オリエンテーリング
15490	10.0	sports	paddleball,competitive	スポーツ	パドルボール:競技
15500	6.0	sports	paddleball,casual,general(Taylor Code 460)	スポーツ	パドルボール:軽い

15510	8.0	sports	polo	スポーツ	ポロ(馬上競技)
15520	10.0	sports	racquetball,competitive	スポーツ	ラケットボール:競技
15530	7.0	sports	racquetball,casual,general(Taylor Code 470)	スポーツ	ラケットボール:軽い
15535	11.0	sports	rock climbing,ascending rock	スポーツ	ロッククライミング:岩に登る
15540	8.0	sports	rock climbing,rappelling	スポーツ	ロッククライミング:懸垂降下する
15550	12.0	sports	rope jumping,fast	スポーツ	ロープジャンピング(縄跳び):速い
15551	10.0	sports	rope jumping,moderate,general	スポーツ	ロープジャンピング(縄跳び):やや速い
15552	8.0	sports	rope jumping,slow	スポーツ	ロープジャンピング(縄跳び):ゆっくり
15560	10.0	sports	rugby	スポーツ	ラグビー
15570	3.0	sports	shuffleboard,lawn bowling	スポーツ	シャッフルボード、ローンボウリング(平らな芝生の上で偏った重心の木製やゴム製のボウルを投げるスポーツ)
15580	5.0	sports	skateboarding	スポーツ	スケートボード
15590	7.0	sports	skating,roller(Taylor Code360)	スポーツ	ローラースケート
15591	12.5	sports	roller blanding(in-line skating)	スポーツ	ローラーブレード
15600	3.5	sports	sky diving	スポーツ	スカイダイビング
15605	10.0	sports	soccer,competitive	スポーツ	サッカー:競技

15610	7.0	sports	soccer,casual,general(Taylor Code 360)	スポーツ	サッカー:軽い
15620	5.0	sports	softball or baseball,fast or slow pitch,general(Taylor Code 440)	スポーツ	ソフトボールまたは野球:一般的な
15630	4.0	sports	softball,officiating	スポーツ	ソフトボール:審判をする
15640	6.0	sports	softball,pitching	スポーツ	ソフトボール:投げる
15650	12.0	sports	squash(Taylor Code530)	スポーツ	スカッシュ
15660	4.0	sports	table tennis,ping pong(Taylor Code 410)	スポーツ	卓球
15670	4.0	sports	tai chi	スポーツ	太極拳
15675	7.0	sports	tennis,general	スポーツ	テニス:一般的な
15680	6.0	sports	tennis,doubles(Taylor Code 430)	スポーツ	テニス:ダブルス
15685	5.0	sports	tennis,doubles	スポーツ	テニス:ダブルス
15690	8.0	sports	tennis,singles(Taylor Code 420)	スポーツ	テニス:シングルス
15700	3.5	sports	trampoline	スポーツ	トランポリン
15710	4.0	sports	volleyball(Taylor Code 400)	スポーツ	バレーボール
15711	8.0	sports	volleyball,competitive,in gymnasium	スポーツ	バレーボール:競技、体育館内
15720	3.0	sports	volleyball,non-competitive,6-9 member tcam,general	スポーツ	バレーボール:6-9人チーム(レクリエーションとして)

15725	8.0	sports	volleyball,beach	スポーツ	バレーボール:ビーチ
15730	6.0	sports	wrestling(one match = 5 minutes)	スポーツ	レスリング(1試合=5分)
15731	7.0	sports	wallyball,general	スポーツ	ワリーボール
15732	4.0	sports	track and field(shot,discus,hammer throw)	スポーツ	陸上競技:砲丸、円盤投げ、ハンマー投げ
15733	6.0	sports	track and field(high jump,long jump,javelin,pole vault)	スポーツ	陸上競技:高跳び、幅跳び、槍投げ、棒高跳び
15734	10.0	sports	track and field(steeplechase,hurdles)	スポーツ	陸上競技:障害物競走(3000m障害)、ハードル
16010	2.0	transportation	automobile or light truck(not a semi)	運搬	自転車または軽トラックの運転
16015	1.0	transportation	riding in a car or truck	運搬	自動車またはトラックに乗車
16016	1.0	transportation	riding in a bus	運搬	バスに乗車
16020	2.0	transportation	flying airplane	運搬	飛行機の操縦
16030	2.5	transportation	motor scooter,motorcycle	運搬	スクーター、オートバイに乗る
16040	6.0	transportation	pushing plane in and out of hangar	運搬	格納庫から小型飛行機を押す、押し戻す
16050	3.0	transportation	driving heavy truck,tractor,bus	運搬	大型トラック、トラクター、バスを運転する
17010	7.0	walking	backpacking(Taylor Code 050)	歩く	リュックサックを背負って歩く
17020	3.5	walking	carrying infant or 15 pound load(e.g.suitcase),level ground or downstairs	歩く	荷物を運ぶ:幼児または6.8kgの荷物(水平な場所または階段を降りる)



17025	9.0	walking	carrying load upstairs,general	歩く	荷物を運ぶ:二階へ運ぶ
17026	5.0	walking	carrying 1 to 15 lb load,upstairs	歩く	荷物を運ぶ:約0.5~6.8kg
17027	6.0	walking	carrying 16 to 24 lb load,upstairs	歩く	荷物を運ぶ:約7.3~10.9kg
17028	8.0	walking	carrying 25 to 49 lb load,upstairs	歩く	荷物を運ぶ:約11.3~22.2kg
17029	10.0	walking	carrying 50 to 74 lb load,upstairs	歩く	荷物を運ぶ:約22.7~33.6kg
17030	12.0	walking	carrying 74+ lb load,upstairs	歩く	荷物を運ぶ:約33.7kg以上
17031	3.0	walking	loading/unloading a car	歩く	車の荷を積む、降ろす
17035	7.0	walking	climbing hills with 0 to 9 pound load	歩く	山を登る:0~4.1kgの荷物を背負って
17040	7.5	walking	climbing hills with 10 to 20 pound load	歩く	山を登る:4.5~9.1kgの荷物を背負って
17050	8.0	walking	climbing hills with 21 to 42 pound load	歩く	山を登る:9.5~19.1kgの荷物を背負って
17060	9.0	walking	climbing hills with 42+ pound load	歩く	山を登る:19.1kgよりも重い荷物を背負って
17070	3.0	walking	downstairs	歩く	階段を降りる
17080	6.0	walking	hiking,cross country(Taylor Code 040)	歩く	クロスカントリー
17085	2.5	walking	bird walking	歩く	バードウォッチング
17090	6.5	walking	marching,rapidly,military	歩く	軍隊の行進:素早く

17100	2.5	walking	pushing or pulling stroller with child or walking with children	歩く	子どもを乗せたベビーカーを押すまたは子どもと歩く
17105	4.0	walking	pushing a wheelchair,non-occupational setting	歩く	車椅子を押す
17110	6.5	walking	race walking	歩く	競歩
17120	8.0	walking	rock or mountain climbing(Taylor Code 060)	歩く	岩または山登り
17130	8.0	walking	up stairs,using or climbing up ladder(Taylor Code 030)	歩く	二階へ上がる、はしごを使って
17140	5.0	walking	using crutches	歩く	松葉杖で歩く
17150	2.0	walking	walking,household	歩く	歩く:家中
17151	2.0	walking	walking,less than 2.0 mph,level ground,strolling,very slow	歩く	歩く:散歩、とても遅い、53m/分未満
17152	2.5	walking	walking,2.0 mph,level,slow pace,firm surface	歩く	歩く:平地、遅い、53m/分
17160	3.5	walking	walking for pleasure(Taylor Code 010)	歩く	歩く:趣味、楽しむ
17161	2.5	walking	walking from house to car or bus, from car or bus to go places, from car or bus to and from the worksite	歩く	歩く:家から車やバスに乗るまでの歩行、あるいは車やバスから降車してから目的地や仕事場までの歩行
17162	2.5	walking	walking to neighbor's house or family's house for social reasons	歩く	歩く:近所での散歩
17165	3.0	walking	walking the dog	歩く	歩く:犬の散歩
17170	3.0	walking	walking,2.5 mph,firm surface	歩く	歩く:67m/分、硬く安定した平地
17180	2.8	walking	walking,2.5 mph,downhill	歩く	歩く:67m/分、下り坂

17190	3.3	walking	walking,3.0 mph,level,moderate pace,firm surface	歩く	歩く:80m/分、平地、適度な速度
17200	3.8	walking	walking,3.5 mph,level,brisk,firm surface,walking for exercise	歩く	歩く:93m/分、平地、運動として、小気味よい速度
17210	6.0	walking	walking,3.5 mph,uphill	歩く	歩く:93m/分、上り坂
17220	5.0	walking	walking,4.0 mph,level,firm surface,very brisk pace	歩く	歩く:107m/分、平地、小気味よい速度
17230	6.3	walking	walking,4.5 mph,level,firm surface,very,very brisk	歩く	歩く:120m/分、平地、とてもきびきびとした速度
17231	8.0	walking	walking,5.0 mph	歩く	歩く:133m/分
17250	3.5	walking	walking,for pleasure,work break	歩く	歩く:息抜き、楽しむ
17260	5.0	walking	walking,grass track	歩く	歩く:草原の中
17270	4.0	walking	walking,to work or class(Taylor Code 015)	歩く	歩く:通勤や通学
17280	2.5	walking	walking to and from an outhouse	歩く	歩く:離れまでの往復
18010	2.5	water activities	boating,power	水辺活動	パワーボートに乗る
18020	4.0	water activities	canoeing,on camping trip(Taylor Code 270)	水辺活動	カヌーを漕ぐ:キャンプ
18025	3.3	water activities	canoeing,harvesting wild rice,knocking rice off the stalks	水辺活動	カヌーを漕ぐ:水稲を刈る、米のもみ殻を取り除く
18030	7.0	water activities	canoeing,portaging	水辺活動	カヌーを漕ぐ:運搬
18040	3.0	water activities	canoeing,rowing,2.0-3.9 mph,light effort	水辺活動	カヌー、ボートを漕ぐ:3.2-6.3km/時、楽な労力

18050	7.0	water activities	canoeing,rowing,4.0-5.9 mph,moderate effort	水辺活動	カヌー、ボートを漕ぐ:6.4-9.5km/.時、ややきつい労力
18060	12.0	water activities	canoeing,rowing,>6 mph,vigorous effort	水辺活動	カヌー、ボートを漕ぐ:9.7km/時より速い、きつい労力
18070	3.5	water activities	canoeing,rowing,for pleasure,general(Taylor Code 250)	水辺活動	カヌー、ボートを漕ぐ:楽しむ、一般的な
18080	12.0	water activities	canoeing,rowing,in competition,or crew or sculling(Taylor Code 260)	水辺活動	カヌー、ボートを漕ぐ:競技、クルー(集団で)またはスカル(2本のオールで)で漕ぐ
18090	3.0	water activities	diving,springboard or platform	水辺活動	飛び込み:踏み切り板またはプラットフォーム
18100	5.0	water activities	kayaking	水辺活動	カヤック
18110	4.0	water activities	paddle boat	水辺活動	パドルボート(足で漕ぐボート)
18120	3.0	water activities	sailing,boat and board sailing,windsurfing,ice sailing,general (Taylor Code 235)	水辺活動	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
18130	5.0	water activities	sailing,in competition	水辺活動	セーリング:競技
18140	3.0	water activities	sailing,Sunfish/Laser/Hobby Cat,Keel boats,ocean sailing,yachting	水辺活動	セーリング:キールボート、オーシャンセーリング、ヨットレース
18150	6.0	water activities	skiing,water(Taylor Code 220)	水辺活動	水上スキー
18160	7.0	water activities	skimobiling	水辺活動	スノーモービル
18180	16.0	water activities	skindiving,fast	水辺活動	スキндаイビング:速い
18190	12.5	water activities	skindiving,moderate	水辺活動	スキндаイビング:ややはやい
18200	7.0	water activities	skindiving,scuba diving,general(Taylor Code 310)	水辺活動	スキндаイビング、スキューバダイビング

18210	5.0	water activities	snorkeling(Taylor Code 320)	水辺活動	シュノーケリング
18220	3.0	water activities	surfing,body or board	水辺活動	サーフィン
18230	10.0	water activities	swimming laps, freestyle, fast, vigorous effort	水辺活動	スイミング:ラップ、自由形、速い、きつい労力
18240	7.0	water activities	swimming laps, freestyle, slow, moderate, light or light effort	水辺活動	スイミング:ラップ、自由形、遅い、ややきついまたは軽い労力
18250	7.0	water activities	swimming, backstroke, general	水辺活動	スイミング:背泳
18260	10.0	water activities	swimming, breaststroke, general	水辺活動	スイミング:平泳ぎ
18270	11.0	water activities	swimming, butterfly, general	水辺活動	スイミング:バタフライ
18280	11.0	water activities	swimming, crawl, fast(75 yards/minute), vigorous effort	水辺活動	スイミング:クロール、速い(69m/分)、きつい労力
18290	8.0	water activities	swimming, crawl, slow(50 yards/minute), moderate or light effort	水辺活動	スイミング:クロール、遅い(46m/分)、ややきついまたは楽な労力
18300	6.0	water activities	swimming, lake, ocean, river(Taylor Codes 280,295)	水辺活動	スイミング:湖、海、川
18310	6.0	water activities	swimming, leisurely, not lap swimming, general	水辺活動	スイミング:楽しむ、余暇的に
18320	8.0	water activities	swimming, sidestroke, general	水辺活動	スイミング:横泳ぎ
18330	8.0	water activities	swimming, synchronized	水辺活動	スイミング:シンクロナイズドスイミング
18340	10.0	water activities	swimming, treading water, fast vigorous effort	水辺活動	スイミング:水中歩行、速い、きつい労力
18350	4.0	water activities	swimming, treading water, moderate effort, general	水辺活動	スイミング:水中歩行、ややきつい労力

18355	4.0	water activities	water aerobic,water calisthenics	水辺活動	アクアビクス、水中体操
18360	10.0	water activities	water polo	水辺活動	水球
18365	3.0	water activities	water volleyball	水辺活動	水中バレーボール
18366	8.0	water activities	water jogging	水辺活動	水中ジョギング
18370	5.0	water activities	whitewater rafting,kayaking,or canoeing	水辺活動	ラフティング(急流をゴムボートで下る)、カヤック、カヌー
19010	6.0	winter activities	moving icehouse(set up/drill holes,etc)	ウィンタースポーツ	製氷室での作業:準備する、ドリルで穴をあける等
19020	5.5	winter activities	skating,ice,9 mph or less	ウィンタースポーツ	アイススケート:14.5km/時またはそれ以下の速さで
19030	7.0	winter activities	skating,ice,general(Taylor Code 360)	ウィンタースポーツ	一般的なアイススケート
19040	9.0	winter activities	skating,ice,rapidly,more than 9 mph	ウィンタースポーツ	アイススケート:速い、14.5km/時よりも速い
19050	15.0	winter activities	skating,speed,competitive	ウィンタースポーツ	アイススケート:スピードスケート、競技
19060	7.0	winter activities	ski jumping(climb up carrying skis)	ウィンタースポーツ	スキージャンプ(ジャンプ台に上る、スキー板を運ぶ)
19075	7.0	winter activities	skiing,general	ウィンタースポーツ	一般的なスキー
19080	7.0	winter activities	skiing,cross country,2.5 mph,slow or light effort,ski walking	ウィンタースポーツ	スキー:クロスカントリー、4.0km/時、ゆつくりまたは楽な労力、スキーウォーキング
19090	8.0	winter activities	skiing,cross country,4.0-4.9 mph,moderate speed and effort,general	ウィンタースポーツ	スキー:一般的なクロスカントリー、6.4-7.9km/時、やや速い、ややきつい労力
19100	9.0	winter activities	skiing,cross country,5.0-7.9 mph,brisk speed,vigorous effort	ウィンタースポーツ	スキー:クロスカントリー、8.0-12.7km/時、速い、きつい労力

19110	14.0	winter activities	skiing,cross country,.8.0 mph,racing	ウインタースポーツ	スキー:クロスカントリー、12.9km/時、レース
19130	16.5	winter activities	skiing,cross country,hard snow,uphill,maximum,snow mountaineering	ウインタースポーツ	スキー:クロスカントリー、硬い雪上で滑る、丘を登る、最大努力、雪山を登る
19150	5.0	winter activities	skiing,downhill,light effort	ウインタースポーツ	スキー:ダウンヒル、楽な労力
19160	6.0	winter activities	skiing,downhill,moderate effort,general	ウインタースポーツ	スキー:ダウンヒル、ややきつい労力
19170	8.0	winter activities	skiing,downhill,vigorous effort,racing	ウインタースポーツ	スキー:ダウンヒル、きつい労力、レース
19180	7.0	winter activities	sledding,tobogganing,bobsledding,luge(Taylor Code 370)	ウインタースポーツ	そりすべり、トボガン、ボブスレー、リュージュ
19190	8.0	winter activities	snow shoeing	ウインタースポーツ	雪の上をスノーシューズで歩く
19200	3.5	winter activities	snowmobiling	ウインタースポーツ	スノーモービルに乗る
20000	1.0	religious activities	sitting in church,in service,attending a ceremony,sitting quietly	宗教的な活動	教会で座る、礼拝する、セレモニーに参加する、静かに座る
20001	2.5	religious activities	sitting,playing an instrument at church	宗教的な活動	教会で楽器を演奏する:座位
20005	1.5	religious activities	sitting in church,talking or singing,attending a ceremony,sitting, active participation	宗教的な活動	話をする、歌う、セレモニーに参加する:座位、積極的な参加
20010	1.3	religious activities	sitting,reading religious materials at home	宗教的な活動	宗教的な資料(お経、聖書など)を読む
20015	1.2	religious activities	standing in church(quietly),attending a ceremony,standing quietly	宗教的な活動	セレモニーに参加する:静かに立つ
20020	2.0	religious activities	standing ,singing in church,attending a ceremony,standing,active partisipation	宗教的な活動	教会で歌う、セレモニーに参加する:立位、積極的に参加する
20025	1.0	religious activities	kneeling in church/at home(praying)	宗教的な活動	教会や家で膝をついて祈る

20030	1.8	religious activities	standing,talking in church	宗教的な活動	教会で立ち話をする
20035	2.0	religious activities	walking in church	宗教的な活動	教会で歩く
20036	2.0	religious activities	walking,less than 2.0 mph - very slow	宗教的な活動	歩く:3.2km/時(53m/分) 以下、とてもゆっくり
20037	3.3	religious activities	walkingh,3.0 mph,moderate speed,not carrying anything	宗教的な活動	歩く:4.8km/時(80m/分)、ややはやい速度、何も持たずに
20038	3.8	religious activities	walking,3.5 mph,brisk speed,not carrying anything	宗教的な活動	歩く:5.6km/時(93m/分)、きびきびとした速度、何も運ばない
20039	2.0	religious activities	walk/stand combination for religious purposes,usher	宗教的な活動	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
20040	5.0	religious activities	praise with dance or run,spiritual dancing in church	宗教的な活動	ダンスをしたり、走ったりして称賛する、教会でスピリチュアルダンスを踊る
20045	2.5	religious activities	serving food at church	宗教的な活動	教会で食べ物を取り分ける
20046	2.0	religious activities	preparing food at church	宗教的な活動	教会で食べ物の準備をする
20047	2.3	religious activities	washing dishes/cleaning kitchen at church	宗教的な活動	教会で皿洗いや台所の掃除
20050	1.5	religious activities	eating at church	宗教的な活動	教会で食事をする
20055	2.0	religious activities	eating/talking at church or standing eating,American Indian Feast days	宗教的な活動	教会で食事や話をする、立食する(アメリカンインディアンの祝祭日)
20060	3.0	religious activities	cleaning church	宗教的な活動	教会の掃除をする
20061	5.0	religious activities	general yard work at church	宗教的な活動	教会で一般的な業務をする
20065	2.5	religious activities	standing - moderate(lifting 50 lbs.,assembling at fast rate)	宗教的な活動	22.7kgのものを持ち上げる:立位、ややきつい



20095	4.0	religious activities	standing - moderate/heavy work	宗教的な活動	ややきついまたはきつい仕事:立位
20100	1.5	religious activities	typing,electric,manual,or computer	宗教的な活動	タイピングする
21000	1.5	volunteer activities	sitting - meeting,general,and/or with talking involved	ボランティア活動	打ち合わせ、会話を含む:座位
21005	1.5	volunteer activities	sitting - light office work,in general	ボランティア活動	一般的なオフィスワーク:座位、楽な仕事
21010	2.5	volunteer activities	sitting - moderate work	ボランティア活動	ややきつい仕事:座位
21015	2.3	volunteer activities	standing, - light office work,in general	ボランティア活動	一般的なオフィスワーク:立位、楽な仕事
21016	2.5	volunteer activities	sitting,child care,only active periods	ボランティア活動	座位で子どもの世話(活動中のみ)
21017	3.0	volunteer activities	standing,child care,only active periods	ボランティア活動	立位で子どもの世話(活動中のみ)
21018	4.0	volunteer activities	walk/run play with children,moderate,only active periods	ボランティア活動	歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ:ややきつい(活動中のみ)
21019	5.0	volunteer activities	walk/run play with children,vigorous,only active periods	ボランティア活動	歩いたり、走ったりして子どもと遊ぶ:きつい(活動中のみ)
21020	3.0	volunteer activities	standing - light/moderate work(pack boxes,assemble/repair,set up chairs/furniture)	ボランティア活動	梱包する、組み立てる、修理する、イスや家具を組み立て):座位、楽なまたはややきつい仕事
21025	3.5	volunteer activities	standing - moderate(lifting 50 lbs.,assembling at fast rate)	ボランティア活動	22.7kgのものを持ち上げる、効率よくものを組み立てる:立位、ややきつい
21030	4.0	volunteer activities	standing - moderate/heavy work	ボランティア活動	ややきついまたはきつい仕事:座位
21035	1.5	volunteer activities	typing,electric,manual,or computer	ボランティア活動	タイピングする
21040	2.0	volunteer activities	walking,less than 2.0 mph,very low	ボランティア活動	歩行:3.2km/時(53m/分)以下、とてもゆっくり

21045	3.3	volunteer activities	walking,3.0 mph,moderate speed,not carrying anything	ボランティア活動	歩行:4.8km/時(80m/分)、やや速い、何も持たずに
21050	3.8	volunteer activities	walking,3.5 mph,brisk speed,not carrying anything	ボランティア活動	歩行:5.6km/時(93m/分)、きびきびと、何も持たずに
21055	3.0	volunteer activities	walking,2.5 mph slowly and carrying objects less than 25 pounds	ボランティア活動	歩行:4.0km/時(67m/分)、ゆっくと、11.3kg以下のものを持ちながら
21060	4.0	volunteer activities	walking,3.0 mph moderately and carrying objects less than 25pounds, pushing sometl	ボランティア活動	歩行:4.8km/時(80m/分)、やや速く、11.3kg以下のものを持ちながら
21065	4.5	volunteer activities	waiking,3.5 mph,briskly and carrying objects less than 25 pounds	ボランティア活動	歩行:5.6km/時(93m/分)、きびきびと、11.3kg以下のものを運ぶ
21070	3.0	volunteer activities	waliking/stand combination,for voluntter purpose	ボランティア活動	ボランティア活動中の歩行や立位の繰り返し