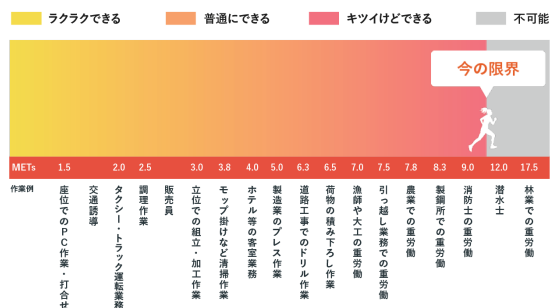




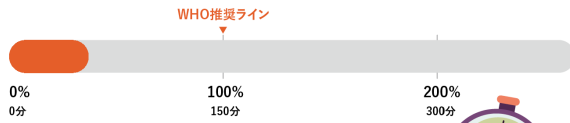
今の心肺持久力で可能な作業は？



出典:Ainsworth et al. Med Sci Sports Exerc. 2011  
(METsとは身体活動の強度の単位です)



1週間 のあなたのMVPA



MVPA内訳 勤務日 0.0 分 休日 56.0 分

WHOのガイドラインでは、一週間に150分以上のMVPA(中高強度の活動)が推奨されています。



1日 のあなたの座位行動

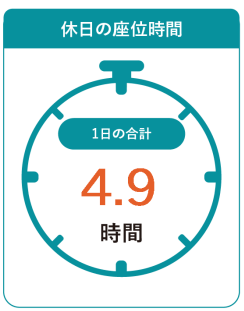


図6. 個別結果の例