■計算式
＜メッツ数＞×＜実施分数÷６０＞＝獲得ポイント

活動内容	メッツ数値		実施時間		→	獲得ポイント
表Aを参照して記入			分単位			
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
		×		分	÷60 ＝	
			獲得ポイント	計		