

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	คะแนน เอไอเอ ไวทัลลิตี้			
	จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก	
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ ไวทัลลิตี้*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
2. การทำแบบประเมินออนไลน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
3. การทำแบบประเมินสภาวะความเครียด*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
4. การแสดงออนไลน์ว่าเจ็ดสิบบุหรี่ยี่ หรือแสดงว่าเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
5. การทำแบบประเมินออนไลน์ภาวะทางโภชนาการ*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	2,500	
6. การทำแบบประเมินภาวะทางโภชนาการ กับนักโภชนาการที่ได้รับการรับรองจากโรงพยาบาล โดยการให้คำปรึกษาตัวต่อตัว	1,000 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน		
7. การทำแบบประเมินออนไลน์คุณภาพการนอนหลับ*	250 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	500	
8. การวัดคุณภาพการนอนหลับจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการนอนหลับของคุณกับแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้	5 คะแนน	ทุกวัน	1,830	
9. การตรวจสุขภาพพื้นฐาน	9.1 ดัชนีมวลร่างกาย (และเส้นรอบพุง)	750 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	6,000
	9.2 ความดันโลหิต	สำหรับการตรวจและเพิ่มอีก		
	9.3 ระดับคอเลสเตอรอล	750 คะแนน		
	9.4 ระดับกลูโคส	หากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ		
10. การตรวจสุขภาพขั้นสูง	10.1 ตรวจ HIV	1,000 คะแนนต่อการตรวจหนึ่งรายการ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	คะแนนสูงสุดขึ้นอยู่กับอายุและเพศ**
	10.2 ตรวจมะเร็งปากมดลูก สำหรับผู้หญิงอายุ 21 ปีขึ้นไป			
	10.3 ตรวจแมมโมแกรม สำหรับผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป			
	10.4 ตรวจอูจจาระ อายุ 45 ปีขึ้นไป			
	10.5 ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป			
11. การฉีดวัคซีน	11.1 ไขหวัดใหญ่	1,000 คะแนนต่อการฉีดวัคซีน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	11.2 วัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	11.3 วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	11.4 วัคซีนโควิด 19		หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
12. การตรวจสุขภาพฟัน	1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000	
13. การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น	500 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	500	
14. การบริจาคโลหิต	100 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200	

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตต์ลิตี		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ วัตต์ลิตีกับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		750 คะแนน สำหรับการประเมิน และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการประเมิน อยู่ในช่วงของค่าปกติ	1 ครั้งต่อปีสมาชิก	1,500
16. พิชิตเป้าหมายทางสุขภาพที่โครงการแนะนำให้ เช่น เป้าหมายออกกำลังกาย 10 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นต้น ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี		ขึ้นอยู่กับประวัติ (โปรไฟล์) ของสมาชิก	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามเป้าหมายที่กำหนด โดยสำหรับภารกิจที่ให้ 50 คะแนนทำได้สูงสุดไม่เกิน 500 คะแนนต่อปีสมาชิก	6,000
17. ออกกำลังกาย	17.1 การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพ จำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชัน สำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณกับแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี หรือ	50 หรือ 100 คะแนน	ทุกวัน โดยจะได้จากกิจกรรมที่ได้รับคะแนนสูงสุดในแต่ละวัน และจำกัดเพียง 1 กิจกรรมต่อวันเท่านั้น	15,000
	17.2 การใช้บริการสถานออกกำลังกายของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	100 คะแนน		
	17.3 การเข้าคลาสออกกำลังกายออนไลน์ของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	50 คะแนน สูงสุดไม่เกิน 6,300 คะแนน ต่อปีสมาชิก		
	17.4 กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน การปั่นจักรยาน การเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้ต้องมีการส่งหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีการร่วมกิจกรรมจริง **	100 ถึง 1,500 คะแนน ขึ้นอยู่กับกิจกรรม		
18. การใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ผัก ผลไม้สด นมพาสเจอร์ไรส์สูตรพร่องมันเนย เป็นต้น) จากพันธมิตรธุรกิจของโครงการ **		1 คะแนน ทุก ๆ การใช้จ่าย 5 บาท ต่อการใช้จ่าย (สูงสุด 400 คะแนนต่อเดือน และยอดใช้จ่ายไม่เกิน 2,000 บาทต่อเดือน)	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามการใช้จ่าย	4,800
19. กิจกรรมพิเศษที่เกี่ยวข้องกับโครงการเอไอเอ วัตต์ลิตี เช่น กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเข้ามีส่วนร่วมในโครงการ การตอบคำถามสุขภาพออนไลน์ การร่วมสัมมนาหัวข้อการนอนหลับ การจัดการความเครียด เป็นต้น		5 - 100 คะแนน	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามที่บริษัทกำหนด	500

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางสะสมคะแนนเพื่อเลื่อนสถานะไวท์ลิสต์

วันเริ่มต้นปีสมาชิกเอไอเอ ไวท์ลิสต์: ว / คต / ปปปป

หมวด ประเมินสุขภาพ

คะแนน
ต่อรอบปีสมาชิก



แบบประเมินออนไลน์

	คะแนน	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2
คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณทานอาหารดีแค่ไหน?¹	1,000	500	500
คุณสุขภาพดีแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณมีความเครียดแค่ไหน?	1,000	500	500
แสดงเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่	1,000	500	500
คุณนอนหลับดีแค่ไหน?	500	250	250



เข้ารับบริการ

พนักงานโภชนาการ ณ โรงพยาบาล¹	2,000	1000	1000
ประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวท์ลิสต์	750 + 750		

ตรวจสุขภาพ - ดัชนีมวลร่างกาย (ค่าปกติ 18.5-24.9)	750 + 750		
ตรวจสุขภาพ - ความดันโลหิต (ค่าปกติ <130/85)	750 + 750		
ตรวจสุขภาพ - ระดับน้ำตาลกลูโคส (ค่าปกติ <100)	750 + 750		
ตรวจสุขภาพ - ระดับคอเลสเตอรอล (ค่าปกติ <200)	750 + 750		

(+750 คะแนนต่อการตรวจหากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ)



ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ณ อายุ 21 ปีขึ้นไป)²	1,000		
ตรวจแมมโมแกรม (ณ อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (ช อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (อายุ 45 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจหาเชื้อเอชไอวี	1,000		
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000		
ตรวจวัดสายตา	500		
ฉีดวัคซีนเข็มเข็มใหญ่	1,000		
ฉีดวัคซีนโควิด 19	1,000		
ฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี³	1,000		
ฉีดวัคซีนมะเร็งปากมดลูก (ณ อายุ 18-26 ปี)²	1,000		
บริจาคโลหิต	200	100	100

(ระหว่าง 3 เดือน)

¹รวมสูงสุดไม่เกิน 2,500 คะแนน / รอบปีสมาชิก

²รับคะแนนต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 ปีสมาชิก

³รับคะแนนครั้งเดียวตลอดอายุสมาชิก

⁴เชื่อมต่อ Apple Watch ผ่านแอป Pillow, Sleep++ หรือ Sleep Watch

ตารางคะแนน ณ วันที่ 7 เมษายน 2565

หมวด ออกกำลังกาย

คะแนน
ต่อรอบปีสมาชิก



ออกกำลังกาย

15,000

สะสมคะแนนออกกำลังกายจากกิจกรรมที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละวัน (1) ออกกำลังกายจากการเชื่อมอุปกรณ์หรือแอปสุขภาพ สูงสุด 100 คะแนน/วัน หรือ (2) ฟิตเนสพาร์กเนอร์ สูงสุด 100 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ หรือ (3) คลาสออกกำลังกายออนไลน์ของฟิตเนสพาร์กเนอร์ สูงสุด 50 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ สูงสุด 6,300 คะแนน/ปีสมาชิก หรือ (4) กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น เข้าร่วมงานวิ่งมาราธอน เป็นต้น สูงสุด 1,500 คะแนน/วัน

หมวด อาหารเพื่อสุขภาพ

ชื่อผักสด ผลไม้สด
นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร้อมดื่ม
ไข่สด ปลาสด หรือ
ข้าวสารไม่ขัดสีจากพาร์กเนอร์

รับ 1 คะแนน ทุกๆ 5 บาท (สูงสุด 400 คะแนน/เดือน)	400	ม.ค.	400	พ.ค.	400	ก.ย.
+ รับส่วนลด 15% (สูงสุด 300 บาท/เดือน)	400	ก.พ.	400	มิ.ย.	400	ต.ค.
	400	มี.ค.	400	ก.ค.	400	พ.ย.
	400	เม.ย.	400	ส.ค.	400	ธ.ค.

หมวด ภารกิจ

ภารกิจเฉพาะบุคคล

เป็นเป้าหมายที่ระบบส่งไปท้าทายสมาชิก เช่น ภารกิจท้าทายขั้นสูง โดยออกกำลังกาย 30 นาที/วัน และ 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 13 สัปดาห์ รับ 1,000 คะแนน เป็นต้น สูงสุด 5,500

ภารกิจท้าทายตนเอง

ภารกิจที่สมาชิกครบท้าทายตนเอง ได้แก่ ออกกำลังกาย 5 วัน/สัปดาห์ เดิน/วิ่ง 5 กม. งดใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอิสระห้วงมือค่า ตีเมแอลกอฮอล์ไม่น้อยลง งดของหวาน รับ 50 คะแนน/ภารกิจ สูงสุด 500 คะแนน/ปีสมาชิก สูงสุด 500

นอนหลับพักผ่อน

วัดคุณภาพการนอนหลับ 1,830 5 คะแนนต่อวัน (นอนวันละ 7 ชั่วโมง ด้วยการเก็บคะแนนผ่านอุปกรณ์สุขภาพ เช่น Fitbit, Garmin, Apple Watch³ หรือ Samsung Watch)

หมวด กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมพิเศษ เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในโครงการ 500

