

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตลิตี					
		จำนวน	เงื่อนไขการให้คะแนน	สูงสุดต่อปีสมาชิก			
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ วัตลิตี*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000			
2. การทำแบบประเมินออนไลน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย*		500 คะแนน		1,000			
3. การทำแบบประเมินสภาวะความเครียด*		500 คะแนน		1,000			
4. การแสดงออนไลน์ว่าจะเลิกสูบบุหรี่ หรือแสดงว่าเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่*		500 คะแนน		1,000			
5. การทำแบบประเมินออนไลน์ภาวะทางโภชนาการ*		500 คะแนน		2,500			
6. การทำแบบประเมินภาวะทางโภชนาการ กับนักโภชนาการที่ได้รับการรับรองจากโรงพยาบาล โดยการให้คำปรึกษาตัวต่อตัว		1,000 คะแนน					
7. การทำแบบประเมินออนไลน์คุณภาพการนอนหลับ*		250 คะแนน		500			
8. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นโดยการสแกนใบหน้า*		100 คะแนน	4 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	400			
9. การวัดคุณภาพการนอนหลับจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพ Wearable Devices ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการนอนหลับกับแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)		5 คะแนน	ทุกวัน	1,830			
10. พิจารณาการกิจส่วนบุคคลผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)		ให้เป็นครั้ง ๆ ไปตามภารกิจที่สมาชิกเลือก	50 คะแนนต่อการกิจทำได้สูงสุดไม่เกิน 10 ครั้งต่อปีสมาชิก	500			
11. การตรวจสุขภาพพื้นฐาน	11.1 ดัชนีมวลร่างกาย (และเส้นรอบพุง)	750 คะแนน สำหรับการตรวจ และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	6,000			
	11.2 ความดันโลหิต						
	11.3 ระดับคอเลสเตอรอล						
	11.4 ระดับกลูโคส						
	11.5 คะแนนพิเศษเมื่อตรวจรายการที่ 11.1 – 11.4 ครบทั้งสี่รายการ	1,000 คะแนน		1,000			
12. การตรวจสุขภาพขั้นสูงและอื่น ๆ	12.1 ตรวจมะเร็งปากมดลูก สำหรับผู้หญิงอายุ 21 ปีขึ้นไป	1,000 คะแนน ต่อการตรวจหนึ่งรายการ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	คะแนนสูงสุดขึ้นอยู่กับอายุและเพศ**			
	12.2 ตรวจแมมโมแกรม สำหรับผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป						
	12.3 ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป						
	12.4 ตรวจ HIV						
	12.5 ตรวจอุจจาระ อายุ 45 ปีขึ้นไป						
	12.6 เอ็กซเรย์ปอด อายุ 40 ปีขึ้นไป						
	12.7 ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ Electrocardiogram (ECG/EKG) อายุ 40 ปีขึ้นไป						
	12.8 การตรวจอวัยวะในช่องท้องทั้งหมด อายุ 40 ปีขึ้นไป						
	12.9 ตรวจสุขภาพฟัน				1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	12.10 ตรวจตาโดยจักษุแพทย์ อายุ 40 ปีขึ้นไป				1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	12.11 ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น				500 คะแนน		
13. การฉีดวัคซีน	13.1 ไข้หวัดใหญ่	1,000 คะแนน ต่อการฉีดวัคซีน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000			
	13.2 วัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000			
	13.3 มะเร็งปากมดลูก		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000			
	13.4 วัคซีนโควิด 19		หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000			

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

บริษัทของสวนสัตว์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ ไวทัลลิตี้		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก
14. การบริจาคโลหิต		100 คะแนน	2 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวทัลลิตี้กับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		750 คะแนน สำหรับการประเมิน และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการประเมิน อยู่ในช่วงของค่าปกติ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,500
16. การใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ผัก ผลไม้สด และนมพาสเจอร์ไรส์ สูตรพร้อมมันเนย เป็นต้น) จากพันธมิตรธุรกิจของโครงการ **		1 คะแนน ทุกๆ การใช้จ่าย 5 บาท ต่อการใช้จ่าย (สูงสุด 400 คะแนนต่อเดือน และ ยอดใช้จ่ายไม่เกิน 2,000 บาทต่อเดือน)	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามการใช้จ่าย	4,800
17. การออกกำลังกาย **	17.1 การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพ จำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชันสำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณกับแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส) หรือ	50 หรือ 100 คะแนน	ทุกวัน โดยจะได้จากกิจกรรมที่ได้รับคะแนนสูงสุดในแต่ละวัน และจำกัดเพียงหนึ่งกิจกรรมต่อวันเท่านั้น	15,000
	17.2 การใช้บริการสถานออกกำลังกายของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	100 คะแนน		
	17.3 การเข้าคลาสออกกำลังกายออนไลน์ของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	50 คะแนน สูงสุดไม่เกิน 6,300 คะแนนต่อปีสมาชิก		
	17.4 กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน การปั่นจักรยาน การเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้ต้องมีการส่งหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีการร่วมกิจกรรมจริง	100 ถึง 1,500 คะแนน ขึ้นอยู่กับกิจกรรม		
18. กิจกรรมพิเศษที่เกี่ยวข้องกับโครงการเอไอเอ ไวทัลลิตี้ เช่น กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในโครงการ การตอบคำถามสุขภาพออนไลน์ การร่วมสัมมนาหัวข้อการนอนหลับ การจัดการความเครียด เป็นต้น		5 - 100 คะแนน	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามที่บริษัทกำหนด	500

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

บริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

AIA Vitality Points Structure

Health Activities		AIA Vitality Points		
		Points	Condition	Max per membership year
1. Vitality Health Review online assessment*		500 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	1,000
2. Exercise online assessment*		500 points		1,000
3. Mental Wellbeing online assessment *		500 points		1,000
4. Non-Smoker's Declaration online*		500 points		1,000
5. Nutrition online assessment*		500 points		2,500
6. Nutrition Consultation		1,000 points		500
7. Sleep Online Assessment*		250 points		
8. Facial Vital Scan*		100 points	Four times per membership year	400
9. Sleeping tracking from wearable devices which sync with the AIA+ mobile application		5 points	Daily	1,830
10. Achieve Self Challenge via the AIA+ Mobile Application		Points per challenge accepted by member	50 points/challenge, maximum 10 challenges/ membership year	500
11. Basic Health Check	11.1 Body Mass Index	750 points per one exam and additional 750 points if in the healthy range	Once per membership year	6,000
	11.2 Blood Pressure			
	11.3 Cholesterol			
	11.4 Glucose			
	11.5 Special Points when complete all four basic health check (11.1 – 11.4)	1,000 points		1,000
12. Advanced Screenings	12.1 Pap Smear for Female, age at least 21 years old	1,000 points per one assessment	Once per membership year	Points depend on gender and age**
	12.2 Mammogram for Female, age at least 40 years old			
	12.3 Prostate Specific Antigen (PSA) Test for Male, age at least 50 years old			
	12.4 HIV Test			
	12.5 Fecal Occult Blood Test (FOBT) for age at least 45 membership years old			
	12.6 Chest X-Ray for age at least 40 years old			
	12.7 Electrocardiogram (ECG/EKG) for age at least 40 years old			
	12.8 Ultrasound Whole Abdomen for age at least 40 years old			
	12.9 Dental Examination	1,000 points	Once per membership year	1,000
	12.10 Eye examination by an ophthalmologist for age at least 40 years old	1,000 points	Once per membership year	1,000
	12.11 Vision Screening	500 points	Once per membership year	1,000
13. Vaccinations	11.1 Flu vaccination	1,000 points per vaccine	Once per membership year	1,000
	11.2 Hepatitis B vaccination		One per lifetime	1,000
	11.3 HPV vaccination		One per lifetime	1,000
	11.4 COVID-19		Once per Membership year	1,000

* Online assessment via the AIA+ mobile application.

** For more information, please refer to details at the AIA+ mobile application

AIA Vitality reserves the right to change the health activities and/or points.

Important Note: This English translation is non-binding and is provided for your convenience only. In the event of any discrepancy between the Thai original and this English translation, the Thai original shall prevail. We assume no responsibility for this translation or for direct, indirect or any other form of damage arising from the translation.

AIA Vitality Points Structure

Health Activities		AIA Vitality Points		
		Points	Condition	Max per membership year
14. Blood Donation		100 points	Twice per Membership year	200
15. Fitness Test at participating partner gym		750 points for taking the test and an additional 750 points if in the healthy range	Once per membership year	1,500
16. Purchasing healthy food (e.g., fresh fruit, fresh vegetables, low-fat pasteurised milk, etc.) from participating partner**		1 point for every 5 Baht spending (max 400 points per month, max 2,000 baht spending per month)	Depends on spending	4,800
17. Exercise	17.1 Health activities tracking from wearable devices or fitness application which sync with the AIA+ Mobile Application or	50/100 points	Daily from the highest maximum points member can achieve and points limited to 1 activity per day.	15,000
	17.2 Workout at partner gyms or	100 points		
	17.3 Attend online workout sessions with partner gyms or	50 points maximum 6,300 points/membership year		
	17.4 Participate in the organized fitness event**	100 - 1,500 points vary by activities		
18. Special activities e.g., engagement activities, online quiz, sleep seminar, mental management seminar, etc.		5 - 100 points	Depends on activity	500

* Online assessment via the AIA+ mobile application.

** For more information, please refer to details at the AIA+ mobile application

AIA Vitality reserves the right to change the health activities and/or points.

Important Note: This English translation is non-binding and is provided for your convenience only. In the event of any discrepancy between the Thai original and this English translation, the Thai original shall prevail. We assume no responsibility for this translation or for direct, indirect or any other form of damage arising from the translation.

ONLINE ASSESSMENTS



1

Online Assessments

	Points per membership year	1st time (6 months apart)	2nd time
How Active Are You?	1,000	500	500
How Well Are You Eating? ¹	1,000	500	500
How Healthy Are You?	1,000	500	500

	Points per membership year	1st time (6 months apart)	2nd time
How Stress Are You?	1,000	500	500
Quit Smoking	1,000	500	500
How Well Are You Sleeping?	500	250	250

HEALTHY CHOICES



2

	Points per membership year	1st time (6 months apart)	2nd time
Health Check – Body Mass Index (Healthy range 18.5-24.9)	750 + 750		
Health Check – Blood Pressure (Healthy range <130/85)	750 + 750		
Health Check – Glucose (Healthy range <100)	750 + 750		
Health Check – Cholesterol (Healthy range <200)	750 + 750		
(+750 points if result is within healthy range)			
Extra points when submit 4 basic health check	1,000		
Pap Smear (F, age 21+) ²	1,000		
Mammogram (F, age 40+)	1,000		
Prostate-Specific Antigen (M, age 50+)	1,000		
Chest X-ray (age 40+)	1,000		
Electrocardiogram (ECG/EKG) (age 40+)	1,000		
Ultrasound Whole Abdomen (age 40+)	1,000		
Fecal Occult Blood Test (age 45+)	1,000		
Eye examination by an ophthalmologist (age 40+) ⁵	1,000		
Eye Check Up ⁵	500		
HIV Test	1,000		
Dental Check	1,000		

	Points per membership year	1st time (6 months apart)	2nd time
Flu Vaccination	1,000		
Covid 19 Vaccination	1,000		
Hepatitis B Vaccination ³	1,000		
HPV Vaccination (F, age 18-26) ³	1,000		
Nutritionist Consultation ¹	2,000	1000	1000
Blood Donation	200	100	100
AIA Vitality Fitness Assessment	750 + 750		
(+750 points if result is within healthy range)			

Healthy Food

Purchase fresh vegetables, fresh fruits, low fat pasteurized milk, fresh egg, fresh fish, or unpolished rice from programme partner.

Earn 1 point from every 5 Baht spent before discount (up to 400 points/month) + 15% discount (up to 300 Baht discount/month)

400	Jan	400	May	400	Sep
400	Feb	400	Jun	400	Oct
400	Mar	400	Jul	400	Nov
400	Apr	400	Aug	400	Dec

Sleep Tracking 1,830 5 points / day

(Sleep 7 hours daily and track your sleep with Fitbit, Garmin, Apple Watch⁴ or Samsung Watch)

EXERCISE



3

Physical Activities

Earn Vitality Points for one physical activity with the highest point each day from

(1) Workout by linking fitness device or app (up to 100 points/day) or

Points per membership year	
15,000	

Activities that earn you exercise points

Steps per day	Points	Average heart rate	Points
7,500 - 12,499	50 points	60% max heart rate at least 30 min/session	50 points
12,500 and more	100 points	60% max heart rate at least 60 min/session	100 points
Average speed	Points	70% max heart rate at least 30 min/session	100 points
4 km/hr for 30 min	50 points	<i>Max heart rate = 220-age</i>	
7.2 km/hr for 30 min	100 points		
4 km/hr for 60 min	100 points		

(2) Partner Gyms visit (up to 100 points/day of visit) or

(3) Online exercise with gym partner (up to 50 points/day of attendance, up to 6,300 points/ membership year) or

(4) Fitness events e.g. marathon (up to 1,500 points/day)

CHALLENGES / SPECIAL ACTIVITIES



4

Self-challenges

Self accepted challenge including, 5-day workout challenge, 5 km challenge, 10 km challenge, Digital detox your dinnertime, Raise a glass to moderation, and Say no to sugar (50 points/Challenge, up to 500 points/membership year)

Vital scan

Know your healthy level using the AI-powered biometric health scan

Special Activities

Special activities related to AIA Vitality program

Points per membership year	1st time (3 months apart)	2nd time	3rd time	4th time
500				
400	100	100	100	100
500				

Report table as of 8 Nov 2023

¹ Earn up to 2,500 points/membership year for completing all online nutrition assessments and nutritionist consultations. ² Earn 1,000 points for 3 consecutive membership years.

³ Once per life. ⁴ Your Apple Watch needs to connect with 3rd party apps; Pillow, Sleep++ or Sleep Watch ⁵ Earn up to 1,000 points/membership year for completing eye examination and eye check up.

Remark: • This information is only preliminary information for presentation purposes only. The applicant is advised to study details of product information in prospectus. After receiving the policy, the insured is advised to study the terms and conditions of coverage in the policy contract. • The AIA Vitality benefits are subject to AIA terms and conditions. AIA reserves the right to change and amend any of the terms and conditions which are available at the AIA+ application or at <https://www.aia.co.th/en/health-wellness/vitality/rewards> • The vital scan feature via the AIA+ application is limited to use 1 time per day. The health results obtained from the face scan feature are just an estimate which may deviate from reality for many reasons.



LEARN HOW TO
EARN AIA VITALITY
POINTS