

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ ไวทัลลิตี้					
		จำนวน	เงื่อนไขการให้คะแนน	สูงสุดต่อปีสมาชิก			
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ ไวทัลลิตี้*		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 วัคซีนป้องกันอีสุกอีใส		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 ไวท์ลิตตี้		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก
14. การบริจาคโลหิต		100 คะแนน	2 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวท์ลิตตี้กับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		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 ไวท์ลิตตี้ 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

หมวด ประเมินสุขภาพออนไลน์

แบบประเมินออนไลน์

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 6 เดือน)
คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?	1,000	500
คุณทานอาหารดีแค่ไหน?*	1,000	500
คุณสุขภาพดีแค่ไหน?	1,000	500

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 6 เดือน)
คุณมีความเครียดแค่ไหน?	1,000	500
แกล้งเป็นผู้ไม่สุภาพหรี	1,000	500
คุณนอนหลับดีแค่ไหน?	500	250

หมวด กิจกรรมสุขภาพ

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 6 เดือน)
ตรวจสุขภาพ - ดัชนีมวลร่างกาย (ค่าปกติ 18.5-24.9)	750	750
ตรวจสุขภาพ - ความดันโลหิต (ค่าปกติ <130/85)	750	750
ตรวจสุขภาพ - ระดับกลูโคส (ค่าปกติ <100)	750	750
ตรวจสุขภาพ - ระดับคอเลสเตอรอล (ค่าปกติ <200)	750	750
(+750 คะแนนต่อการตรวจหากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ)		
คะแนนพิเศษเมื่อตรวจครบ 4 รายการ	1,000	
ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ญ อายุ 21 ปีขึ้นไป) ²	1,000	
ตรวจแมมโมแกรม (ญ อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000	
ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (ช อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000	
เอ็กซเรย์ปอด (อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000	
ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ECG/EKG (อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000	
การตรวจอวัยวะในช่องท้องทั้งหมด (อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000	
ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (อายุ 45 ปีขึ้นไป)	1,000	
ตรวจตาโดยจักษุแพทย์ (อายุ 40 ปีขึ้นไป) ⁵	1,000	
ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น ⁵ ณ สถานพยาบาล หรือร้านแว่นตาขอเว้น	500	
ตรวจหาเชื้อ HIV	1,000	
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000	

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 6 เดือน)
วัคซีนไขหวัดใหญ่	1,000	
วัคซีนโควิด 19	1,000	
วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี ³	1,000	
วัคซีนมะเร็งปากมดลูก (ญ อายุ 18 - 26 ปี) ³	1,000	
พบนักโภชนาการ ณ โรงพยาบาล ¹	2,000	1,000
บริจาคโลหิต	200	100
ประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวกัลลิตี้	750	750

(+750 คะแนนเมื่อผ่านเกณฑ์การทดสอบตามที่โครงการกำหนด)

ชื่ออาหารเพื่อสุขภาพที่ร่วมรายการ	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 6 เดือน)
ชื่อผักสด ผลไม้สด นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรร่อนไขมันเนย ไข่สด ปลาสด หรือ ข้าวสารไม่ขัดสีสักพาร์ทเนอร์	400	400
รับ 1 คะแนน ทุกๆ 5 บาทก่อนหักส่วนลด (สูงสุด 400 คะแนน/เดือน)	400	400
รับส่วนลด 15% (สูงสุด 300 บาท/เดือน)	400	400

วัดคุณภาพการนอนหลับ 1,830 5 คะแนนต่อวัน
(นอนวันละ 7 ชั่วโมง ด้วยการเก็บคะแนนผ่านอุปกรณ์สุขภาพ เช่น Fitbit, Garmin, Apple Watch⁴ หรือ Samsung Watch)

หมวด ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย

สะสมคะแนนออกกำลังกายจากกิจกรรมที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละวัน

(1) เชื่อมต่ออุปกรณ์หรือแอปเพื่อสุขภาพ สูงสุด 100 คะแนน/วัน

กิจกรรมสะสมคะแนนออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์เพื่อสุขภาพ

ก้าวเดินต่อวัน	คะแนน	อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย	คะแนน
7,500 - 12,499	50 คะแนน	60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง	50 คะแนน
12,500 ขึ้นไป	100 คะแนน	60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 60 นาทีต่อเนื่อง	100 คะแนน
ความเร็วเฉลี่ย	คะแนน	70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง	100 คะแนน
4 กม./ชม. เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่อง	50 คะแนน	อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 - อายุ	
7.2 กม./ชม. เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่อง	100 คะแนน		
4 กม./ชม. เป็นเวลา 60 นาทีต่อเนื่อง	100 คะแนน		

(2) ฟิตเนสพาร์ทเนอร์ สูงสุด 100 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ หรือ

(3) คลาสออกกำลังกายออนไลน์ของฟิตเนสพาร์ทเนอร์ สูงสุด 50 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ สูงสุด 6,300 คะแนน/ปีสมาชิก หรือ

(4) กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น เข้าร่วมงานวิ่งมาราธอน เป็นต้น สูงสุด 1,500 คะแนน/วัน

หมวด การกิจ/กิจกรรมพิเศษ

ภารกิจท้าทายตนเอง

ภารกิจที่สมาชิกครบท้าทายตนเอง ได้แก่ ออกกำลังกาย 5 วัน/สัปดาห์ เดิน/วิ่ง 5 กม.

งดใช้อุปกรณ์ดิจิทัลระหว่างมื้อค่ำ ต็มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง งดของหวาน

รับ 50 คะแนน/ภารกิจ สูงสุด 500 คะแนน/ปีสมาชิก

สแกนใบหน้า

ตรวจสุขภาพเบื้องต้นโดยการสแกนใบหน้า

กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ โดยเอไอเอ ไวกัลลิตี้จะจัดเป็นครั้ง ๆ ไป

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 3 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 3 เดือน)	ครั้งที่ 3 (ระหว่าง 3 เดือน)	ครั้งที่ 4 (ระหว่าง 3 เดือน)
500				
400	100	100	100	100
500				

ตารางคะแนน ณ วันที่ 8 พฤศจิกายน 2566

¹จำกัดการรับคะแนนจากการทำแบบประเมินออนไลน์ "คุณทานอาหารดีแค่ไหน" และการปรึกษานักโภชนาการสูงสุด 2,500 คะแนน/ปีสมาชิก ²รับ 1,000 คะแนนต่อเนื่องเป็นเวลา 3 ปีสมาชิก ³รับคะแนนครั้งเดียวตลอดอายุสมาชิก ⁴เชื่อมต่อ Apple Watch ผ่านแอป Pillow, Sleep++ หรือ Sleep Watch ⁵จำกัดการรับคะแนนจากการตรวจตาโดยจักษุแพทย์ และตรวจสมรรถภาพการมองเห็นสูงสุด 1,000 คะแนน/ปีสมาชิก

หมายเหตุ: • ผู้ขอเข้าประกันภัยชีวิตศึกษา อ่าน และทำความเข้าใจเอกสารเสนอขายก่อนตัดสินใจทำประกันภัย เมื่อได้รับกรมธรรม์แล้วโปรดศึกษารายละเอียด ข้อกำหนดและเงื่อนไขกรมธรรม์

• สิทธิประโยชน์ของสมาชิกเอไอเอ ไวกัลลิตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนดและเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

• ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ฟิตเนสสแกนใบหน้า เป็นเพียงการประมาณการเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้จากหลายสาเหตุ



กิจกรรมสะสมคะแนนเพิ่มเติม