

## หมวด ประเมินสุขภาพออนไลน์

### แบบประเมินออนไลน์

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

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

## หมวด กิจกรรมสุขภาพ

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2
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)³	1,000	
ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น⁴ ณ สถานพยาบาล หรือร้านแว่นตาขอเว้น	500	
ตรวจหาเชื้อ HIV	1,000	
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000	

คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2
วัคซีนไขหวัดใหญ่	1,000	
วัคซีนโควิด 19	1,000	
วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี⁵	1,000	
วัคซีนมะเร็งปากมดลูก (ญ อายุ 18 - 26 ปี)³	1,000	
พบนักโภชนาการ ณ โรงพยาบาล¹	2,000	1,000
บริจาคโลหิต	200	100
ประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวกัลลิตี้	750 + 750	

(+750 คะแนนเมื่อผ่านเกณฑ์การทดสอบตามที่โครงการกำหนด)

ชื่ออาหารเพื่อสุขภาพที่ร่วมรายการ	ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระหว่าง 3 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
<b>ความเร็วเฉลี่ย</b>	<b>คะแนน</b>	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 ตั้มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง 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	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
500				
400	100	100	100	100
500				

ตารางคะแนน ณ วันที่ 8 พฤศจิกายน 2566

¹จำกัดการรับคะแนนจากการทำแบบประเมินออนไลน์ "คุณทานอาหารดีแค่ไหน" และการปรึกษาโภชนาการสูงสุด 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 โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่ แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

• ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ฟิตเนสสแกนใบหน้า เป็นเพียงการประมาณการเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้จากหลายสาเหตุ



กิจกรรมสะสมคะแนนเพิ่มเติม