

สรุปกิจกรรมสะสมคะแนน AIA Vitality

แบบประเมินออนไลน์ รับสูงสุด 5,500 คะแนน/ปีสมาชิก



- คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน รับ 500 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 1,000 คะแนน/ปี
- คุณทานอาหารดีแค่ไหน รับ 500 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 1,000 คะแนน/ปี
- คุณสุขภาพดีแค่ไหน รับ 500 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 1,000 คะแนน/ปี
- คุณมีความเครียดแค่ไหน รับ 500 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 1,000 คะแนน/ปี
- คุณนอนหลับดีแค่ไหน รับ 250 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 500 คะแนน/ปี
- แถบเป็นฟิตเนสบุทช์ รับ 500 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 1,000 คะแนน/ปี

ความถี่การสะสมคะแนน : 2 ครั้ง/ปีสมาชิก (เว้น 6 เดือน) ผ่านแอป **AIA+**

ภารกิจ/กิจกรรมพิเศษ รับสูงสุด 1,400 คะแนน/ปีสมาชิก



- ▶ ทำภารกิจท้าทายตนเองผ่านแอป AIA+**
รับ 50 คะแนน/ภารกิจ รวมกันรับสูงสุด 500 คะแนน/ปีสมาชิก เช่น งดของหวาน 7 วัน งดใช้อุปกรณ์ดิจิทัลระหว่างมือค่ำ 7 วัน ดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง 30 วัน
- ▶ สแกนใบหน้าด้วยระบบ AI ผ่านแอป AIA+**
รับ 100 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 400 คะแนน/ปีสมาชิก (เว้น 3 เดือน)
- ▶ กิจกรรมพิเศษ**
กิจกรรมเพื่อสุขภาพ โดยเอไอเอ ไวท์ลิตตี้จะจัดเป็นครั้ง ๆ ไป รับ 50 หรือ 100 คะแนน/ครั้ง สูงสุด 500 คะแนน/ปีสมาชิก

ออกกำลังกาย รับสูงสุด 15,000 คะแนน/ปีสมาชิก



- 1 ติดตามการออกกำลังกายโดยเชื่อมต่ออุปกรณ์หรือแอปสุขภาพกับแอป AIA+ หรือ**
รับ 50 หรือ 100 คะแนน/วัน
 - ▶ ก้าวเดินต่อวัน 7,500 - 12,499 ก้าว รับ 50 คะแนน/วัน 12,500 ก้าวขึ้นไป รับ 100 คะแนน/วัน
 - ▶ ความเร็วเฉลี่ย 4 กม./ชม. เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่อง รับ 50 คะแนน/วัน 7.2 กม./ชม. เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่อง รับ 100 คะแนน/วัน 4 กม./ชม. เป็นเวลา 60 นาทีต่อเนื่อง รับ 100 คะแนน/วัน
 - ▶ อัตราการเต้นของหัวใจ 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง รับ 50 คะแนน/วัน 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 60 นาทีต่อเนื่อง รับ 100 คะแนน/วัน 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง รับ 100 คะแนน/วัน
อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 - อายุ
- 2 พิตเนสพาร์กเกอร์ รับ 100 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ หรือ**
- 3 คลาสออกกำลังกายออนไลน์ของพิตเนสพาร์กเกอร์ หรือ**
รับ 50 คะแนน/วันที่เข้าใช้บริการ สูงสุด 6,300 คะแนนต่อปีสมาชิก
- 4 ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น เข้าร่วมงานวิ่งมาราธอน เป็นต้น**
รับสูงสุด 1,500 คะแนน/วัน ขึ้นอยู่กับประเภทกิจกรรมและระยะทาง จำกัดสูงสุด 3,000 คะแนนต่อปีสมาชิก

• จำกัดรับคะแนนออกกำลังกายจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่มีคะแนนสูงสุดเท่านั้นใน 1 วัน
• ใน 1 ปีสมาชิกสะสมคะแนนออกกำลังกาย รวมทั้ง 4 กิจกรรม จำกัดสูงสุด 15,000 คะแนน

กิจกรรมดูแลสุขภาพ รับสูงสุด 31,830* คะแนน/ปีสมาชิก



- ตรวจสุขภาพเบื้องต้น** รับสูงสุด 7,000 คะแนน/ปี
 - ▶ รับ 750 คะแนน/รายการตรวจ และเพิ่มอีก 750 คะแนน/รายการตรวจ เมื่อผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมสูงสุด 1,500 คะแนน/รายการตรวจ
 - ▶ รับเพิ่ม 1,000 คะแนน/ปี เมื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นครบ 4 รายการ
 - ดัชนีมวลร่างกาย (ค่าปกติ 18.5-24.9) • ระดับกลูโคส (ค่าปกติ <100)
 - ความดันโลหิต (ค่าปกติ <135/85) • ระดับคอเลสเตอรอล (ค่าปกติ <200)
- ตรวจสุขภาพขั้นสูง** รับ 1,000 คะแนน/รายการตรวจ
 - ตรวจมะเร็งปากมดลูก? (หญิง 21 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจแมมโมแกรม (หญิง 40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก (ชาย 50 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (45 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจหาเชื้อเอชไอวี
 - เล็กเซอร์รี่ปอด (40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ECG หรือ EKG (40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจอัลตราซาวด์ช่วยวินิจฉัยทั้งหมด (40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจตาโดยจักษุแพทย์² (40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจหาไขมันพอกตับด้วยไฟโบรสแกน (40 ปีขึ้นไป)
 - ตรวจวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก BMD/Dexa Scan (65 ปีขึ้นไป)
- ฉีควัคซีน** รับ 1,000 คะแนน/รายการ
วัคซีนที่รับคะแนนหนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก ได้แก่
 - วัคซีนใหญ่
 - โควิด 19
 - วัคซีนที่รับคะแนนหนึ่งครั้งตลอดอายุสมาชิก ได้แก่
 - ไข้เลือดออก
 - ไวรัสเอชพีวี (อายุ 16-26 ปี)
 - ไวรัสตับอักเสบบี
 - ไวรัสตับอักเสบบี
 - งูสวัด (50 ปีขึ้นไป)
 - ไวรัสฮาร์เซลวี (50 ปีขึ้นไป)
 - ปอดอักเสบเชื้อนิวโมคอคคัส (65 ปีขึ้นไป)
 จำกัดสูงสุด 4,000 คะแนน/ปีจากทุกวัคซีน
- ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น** รับ 500 คะแนน/ปี³
- ตรวจสุขภาพฟัน** รับ 1,000 คะแนน/ปี
- ประเมินสมรรถภาพร่างกาย** รับ 750 คะแนน เมื่อเข้ารับการทดสอบ และรับเพิ่ม 750 คะแนนเมื่อผ่านเกณฑ์ รวมสูงสุด 1,500 คะแนน/ปี
- ปรึกษานักโภชนาการ** รับ 1,000 คะแนน/ครั้ง (เว้น 6 เดือน) สูงสุด 2,000 คะแนน/ปี¹
- ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพที่ร่วมรายการ**
 - ▶ รับ 1 คะแนน ทุก ๆ 5 บาทก่อนหักส่วนลด สูงสุด 400 คะแนน/เดือน สูงสุด 4,800 คะแนนต่อปีสมาชิก
 - ▶ รับส่วนลด 15% สูงสุด 300 บาท/เดือน สูงสุด 3,600 บาทต่อปีสมาชิก

อาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด ไข่สด ปลาสด นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร้อมดื่มเนย หรือข้าวสารไม่ขัดสี ที่ร้านค้าพาร์ทเนอร์
- ติดตามการนอนหลับ** รับ 5 คะแนน/วัน สูงสุด 1,830 คะแนนต่อปีสมาชิก
 - นอนวันละ 7 ชั่วโมง ด้วยการใช้เซ็นเซอร์บนอุปกรณ์สุขภาพที่รองรับกับแอป **AIA+**
- บริจาคโลหิต** รับ 100 คะแนน/ครั้ง (เว้น 3 เดือน) สูงสุด 200 คะแนน/ปี

ความถี่การสะสมคะแนน : 1 ครั้ง/ปีสมาชิก
เอกสาร : ไม่รับรองแพทย์ ไม่เสร็จ หรือผลการตรวจที่ระบุชื่อสมาชิกจากสถานพยาบาลหรือพาร์ทเนอร์ที่ให้บริการ

ศึกษารายละเอียดการสะสมคะแนนเพิ่มเติม >>>

หมายเหตุ:
 • ผู้ขอเอาประกันภัยชีวิตจาก อ่าวน และทำความเข้าใจในเอกสารเสนอขายก่อนตัดสินใจทำประกันภัย เมื่อได้รับกรมธรรม์แล้วโปรดศึกษารายละเอียดข้อกำหนดและเงื่อนไขในกรมธรรม์
 • สิทธิประโยชน์ของสมาชิกเอไอเอ ไวท์ลิตตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ข้อกำหนดและ เงื่อนไขต่าง ๆ โดยทางสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>
 • ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ฟีเจอร์สแกนใบหน้า เป็นเพียงการประมาณการเบื้องต้นเท่านั้นซึ่งอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้จากหลายสาเหตุ

*คำนวณจากเพศหญิงอายุ 65 ปี สุขภาพดี โดยคะแนนสูงสุดที่สมาชิกสะสมได้ ขึ้นอยู่กับอายุและเพศของสมาชิก
¹ จำกัดการรับคะแนนจากการทำแบบประเมินออนไลน์ "คุณทานอาหารดีแค่ไหน" และการปรึกษานักโภชนาการสูงสุด 2,500 คะแนน/ปีสมาชิกรวมสูงสุดไม่เกิน 2,500 คะแนน/ปีสมาชิก
² รับ 1,000 คะแนนต่อเดือนเป็นระยะเวลา 3 ปีสมาชิก
³ จำกัดการรับคะแนนจากการตรวจตาโดยจักษุแพทย์และตรวจสมรรถภาพการมองเห็นสูงสุด 1,000 คะแนน/ปีสมาชิก



ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตต์ลิตี					
		จำนวน	เงื่อนไขการให้คะแนน	สูงสุดต่อปีสมาชิก			
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ วัตต์ลิตี*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000			
2. การทำแบบประเมินออนไลน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย*		500 คะแนน		1,000			
3. การทำแบบประเมินสภาวะความเครียด*		500 คะแนน		1,000			
4. การแถลงออนไลน์ว่าจะเลิกสูบบุหรี่ หรือแถลงว่าเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่*		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 ไป ตามภารกิจที่สมาชิกเลือก	50 คะแนนต่อภารกิจทำได้สูงสุดไม่เกิน 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 การตรวจหาภาวะพังศึคในเนื้อตับ และตรวจวัดปริมาณไขมันสะสมในตับ (FibroScan) อายุ 40 ปีขึ้นไป						
	12.10 การตรวจวิเคราะห์ความหนาแน่นของกระดูก (BMD or DEXA) อายุ 65 ปีขึ้นไป						
	12.11 ตรวจสุขภาพฟัน				1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	12.12 ตรวจตาโดยจักษุแพทย์ อายุ 40 ปีขึ้นไป				1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	12.13 ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น	500 คะแนน					

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

บริษัทของสวนสัตว์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตลิตี		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก
13. การฉีดวัคซีน	13.1 วัคซีนไขหวัดใหญ่	1,000 คะแนนต่อการฉีดวัคซีน แต่ไม่เกิน 4,000 คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	13.2 วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.3 วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV)		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.4 วัคซีนโควิด 19		หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	13.5 วัคซีนไข้เลือดออก		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.6 วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.7 วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัส อายุ 65 ปีขึ้นไป		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.8 วัคซีนป้องกันโรคสุสัด อายุ 50 ปีขึ้นไป		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	13.9 วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV) อายุ 50 ปีขึ้นไป		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
14. การบริจาคโลหิต		100 คะแนน	2 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ วัตลิตีกับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		750 คะแนน สำหรับการประเมิน และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการประเมินอยู่ในช่วงของค่าปกติ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,500
16. การใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ผัก ผลไม้สด และนมพาสเจอร์ไรส์สูตรพร้อมมันเนย 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 การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชันสำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณกับแอปพลิเคชัน 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 ทั้งนี้ต้องมีการส่งหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีกิจกรรมจริง	100 ถึง 1,500 คะแนน ขึ้นอยู่กับกิจกรรม สูงสุดไม่เกิน 3,000 คะแนนต่อปีสมาชิก		
18. กิจกรรมพิเศษที่เกี่ยวข้องกับโครงการเอไอเอ วัตลิตี เช่น กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเข้ามีส่วนร่วมในโครงการ การตอบคำถามสุขภาพออนไลน์ การร่วมสัมมนาหัวข้อการนอนหลับ การจัดการความเครียด เป็นต้น		5 - 100 คะแนน	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามที่บริษัทกำหนด	500

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชัน AIA+ (เอไอเอ พลัส)

บริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น