



เริ่มต้นเส้นทางสุขภาพดี
กับเอไอเอ ไลฟ์ลิสต์

ยินดีต้อนรับสมาชิก เอไอเอ ไทวัลลิตี้

เมื่อคุณเข้าร่วมโครงการเอไอเอ ไทวัลลิตี้ เท่ากับได้เริ่มก้าวแรกสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น เมื่อคุณดูแลสุขภาพตามที่โครงการแนะนำ คุณจะได้รับความคุ้มค่าของเอไอเอ ไทวัลลิตี้จากการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ **คะแนนยิ่งมาก สถานะเอไอเอ ไทวัลลิตี้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยในปีต่ออายุของกรมธรรม์ก็จะมากขึ้น** พร้อมรับสิทธิประโยชน์มากมายจากพาร์ทเนอร์ของโครงการเอไอเอ ไทวัลลิตี้

3 สิทธิประโยชน์เด่นของเอไอเอ ไทวัลลิตี้

1. มีสิทธิรับส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยตั้งแต่ปีแรก
2. มีสิทธิรับส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยสำหรับกรมธรรม์ปีต่ออายุ สูงสุดถึง 25%* สถานะเอไอเอ ไทวัลลิตี้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยในปีต่ออายุของกรมธรรม์ก็จะมากขึ้น
3. รับสิทธิประโยชน์เพิ่มมากขึ้นเพียงอัปเกรดเป็นสมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ พลัส ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+

อีกหนึ่งประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับคือ การมีสุขภาพที่ดีขึ้นและลดโอกาสป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต โดย 5 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คนไทยเป็นกันมาก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง และ โรคทางจิตเวช ซึ่ง 76%** ของอัตราการเสียชีวิตของคนไทยเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

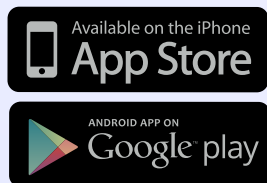
*สำหรับแบบประกัน สัญญาเพิ่มเติมและ/หรือบันทึกสลักหลังที่แนบท้ายสัญญาเพิ่มเติมที่เข้าร่วมโครงการเอไอเอ ไทวัลลิตี้

**ที่มา <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/article-ncds2/5-ไลฟ์สไตล์-ก่อโรค-1>

ทำความรู้จักกับเอไอเอ ไทวัลลิตี้

1. เริ่มต้นการเป็นสมาชิกด้วยการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน AIA+ และสร้างบัญชีใช้งาน

ดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน
AIA+



วิธีสร้างบัญชี

ศึกษาวิธีการสร้างบัญชีแบบละเอียดได้
เพียงสแกน QR Code ด้านข้าง



2. สมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้

สมาชิกสามารถใช้บัตรสมาชิก (eCare) ได้โดยการกดเมนู เอไอเอ ไทวัลลิตี้ และคลิก บัตรสมาชิก ซึ่งอยู่บริเวณกลางหน้าจอ

- สมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ มี 2 ประเภทคือ สมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ และสมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ พลัส



บัตรสมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้

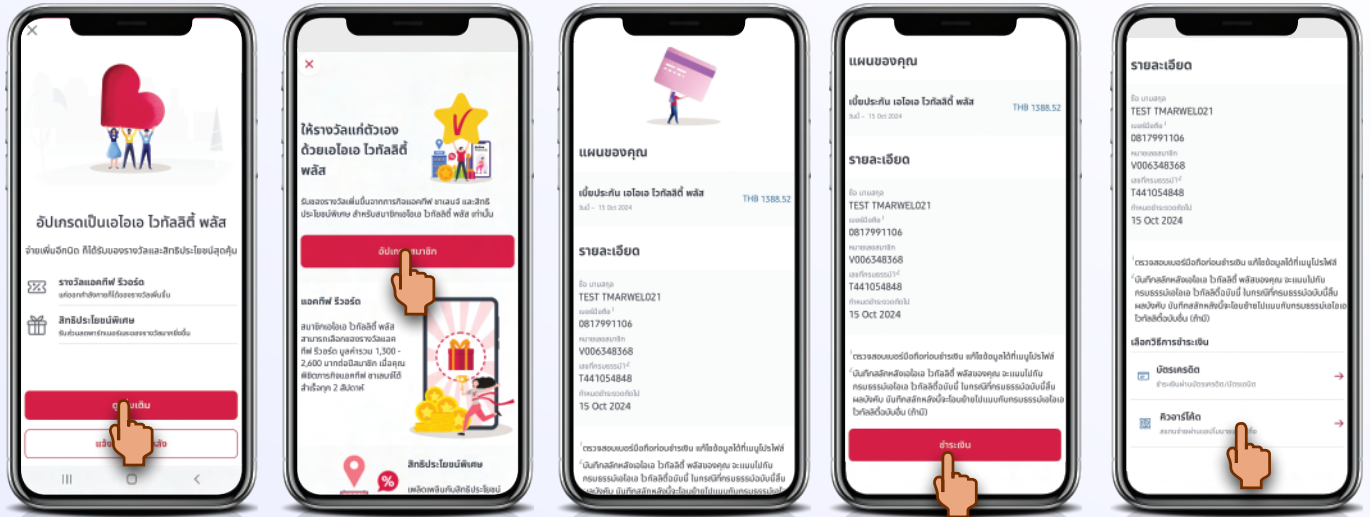


บัตรสมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ พลัส

- อัปเกรดเป็น สมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ พลัส ง่าย ๆ ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ โดยชำระเบี้ยประกันภัย 1,400 บาทต่อปีสมาชิก ทั้งนี้ระบบจะคำนวณเบี้ยประกันภัยเอไอเอ ไทวัลลิตี้ พลัส ตามจำนวนวันที่เหลือในปีสมาชิกปัจจุบัน
- ลูกค้าย 1 ท่านมีสิทธิเป็นสมาชิกได้ 1 สมาชิกเท่านั้น โดยกรมธรรม์ที่เข้าร่วมโครงการเอไอเอ ไทวัลลิตี้ทุกฉบับจะได้รับสิทธิประโยชน์จากการเป็นสมาชิกโครงการ
- รอบปีสมาชิกเอไอเอ ไทวัลลิตี้ มีระยะเวลา 12 เดือน โดยสมาชิกจะได้รับการต่ออายุไปเรื่อย ๆ หากกรมธรรม์ที่เข้าร่วมโครงการยังมีผลบังคับ (เมื่อกรมธรรม์ที่เข้าร่วมโครงการขาดอายุ สถานะการเป็นสมาชิกจะสิ้นสุดลง)
- ไม่สามารถเปลี่ยนรอบปีสมาชิกได้ทุกกรณี

หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไทวัลลิตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

วิธีการอัปเกรดสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+



1

เมื่อสมาชิกล็อกอินเข้าแอปพลิเคชัน AIA+ กดเมนู AIA Vitality จะปรากฏหน้าอัปเกรดเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส กด **“ดูเพิ่มเติม”**

2

กด **“อัปเกรดสมาชิก”**

3

ระบบจะคำนวณเบี้ยประกันภัยเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส

4

ให้สมาชิกเลื่อนหน้าจอลงมาและกด **“ชำระเงิน”**

5

สมาชิกเลือกชำระผ่าน **บัตรเครดิต** หรือ **สแกน QR code**

การต่ออายุสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส

- สมาชิกสามารถต่ออายุสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส ได้โดยการชำระเบี้ยประกันภัยรายปีผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ 30 วันล่วงหน้าหรือภายใน 30 วันหลังเริ่มปีสมาชิกใหม่ เพื่อรับสิทธิประโยชน์เอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส อย่างต่อเนื่อง
- หากสมาชิกไม่ต่ออายุในช่วงเวลาดังกล่าว สถานะการเป็นสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัสจะสิ้นสุดและไม่สามารถใช้คุปองหรือสิทธิประโยชน์ใด ๆ ของสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัสได้อีกต่อไป ทั้งนี้ สมาชิกจะเปลี่ยนเป็นสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ โดยอัตโนมัติ

3. คะแนนและสถานะเอไอเอ ไวทัลลิตี้

คะแนนยิ่งมาก = สถานะยิ่งสูง = สิทธิประโยชน์ยิ่งเพิ่มขึ้น

- สำหรับสมาชิกใหม่ คะแนนจะเริ่มที่ 0 คะแนนเสมอ
- เมื่อเข้าสู่ปีสมาชิกใหม่ คะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้จะเริ่มต้นที่ 0 คะแนน ส่วนสถานะเอไอเอ ไวทัลลิตี้ที่คุณทำได้ในแต่ละปีสมาชิก จะมีผลในปีสมาชิกปัจจุบัน และจะยังคงสถานะเดิมเมื่อเข้าสู่ปีสมาชิกถัดไป หรือจนกว่าสมาชิกจะสามารถเลื่อนสู่สถานะที่สูงกว่าได้



ตัวอย่าง

- ครบปีแรกของการเป็นสมาชิก — สะสมคะแนนจนได้รับสถานะโกลด์ สิทธิประโยชน์และส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยจะใช้สถานะโกลด์มาคำนวณ
- ต้นปีที่ 2 ของการเป็นสมาชิก — คะแนนจะเริ่มที่ 0 แต่สถานะของสมาชิกคือ โกลด์ และจะอยู่ในสถานะโกลด์จนครบปีสมาชิกหรือจนกว่าสมาชิกจะสะสมคะแนนจนได้รับสถานะแพลทินัม สิทธิประโยชน์และส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยจะใช้สถานะแพลทินัมมาคำนวณ
- ต้นปีที่ 3 ของการเป็นสมาชิก — คะแนนจะเริ่มที่ 0 แต่สถานะของสมาชิกคือแพลทินัม และจะอยู่ในสถานะแพลทินัมจนครบปีสมาชิก หากครบปีสมาชิกแล้ว สมาชิกสะสมคะแนนจนได้รับสถานะแพลทินัม สิทธิประโยชน์และส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยจะใช้สถานะแพลทินัมมาคำนวณ แต่ในกรณีที่ครบปีสมาชิกแล้ว สมาชิกสะสมคะแนนได้เพียงสถานะซิลเวอร์ เริ่มต้นปีที่ 4 ของการเป็นสมาชิก สิทธิประโยชน์และส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยจะใช้สถานะซิลเวอร์มาคำนวณ

หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไวทัลลิตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/th/health-wellness/vitality/rewards>

การคำนวณส่วนลดเบี้ยประกันภัย และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยในกรมธรรม์ปีต่ออายุ
สำหรับกรมธรรม์ปีต่ออายุ อัตราส่วนลดเบี้ยฯ และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัยจะคิดเป็นอัตราร้อยละ โดยคำนวณจากสถานะเอไอเอ ไวทัลลิตี้ ดังนี้
อัตราส่วนลดเบี้ยฯ และ/หรือ เงินคืนค่าการประกันภัย ตามสถานะ = อัตราของกรมธรรม์ปีล่าสุด + อัตราที่ใช้ปรับปรุงตามสถานะเอไอเอ ไวทัลลิตี้

	บรอนซ์	ซิลเวอร์	โกลด์	แพลทินัม
อัตราที่ใช้ปรับปรุงตามสถานะเอไอเอ ไวทัลลิตี้	-2%	-1%	+1%	+2%

4. กิจกรรมการสะสมคะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้

หมวด ประเมินสุขภาพออนไลน์

สะสมคะแนนจากการทำแบบประเมินออนไลน์ (6 แบบ) สูงสุด 5,500 คะแนนต่อปีสมาชิก

- รับคะแนนสูงสุด 2 ครั้งต่อปีสมาชิก โดยมีระยะห่างอย่างน้อย 6 เดือน

	คะแนน ต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระยะห่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2
คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณทานอาหารดีแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณสุขภาพดีแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณมีความเครียดแค่ไหน?	1,000	500	500
แกล้งเป็นผู้ไม่สุภาพหึ?	1,000	500	500
คุณนอนหลับดีแค่ไหน?	500	250	250

หมวด กิจกรรมสุขภาพ

เข้ารับการตรวจสุขภาพ หรือฉีดวัคซีนแล้วขอรับคะแนนด้วยตนเองภายใน 6 เดือน ผ่านแอป AIA+ โดยแนบเอกสารใบรับรองแพทย์
ใบเสร็จรับเงิน หรือบัตรประจำตัวผู้บริจาคลิहित ระบุรายการตรวจสุขภาพ / การฉีดวัคซีน / การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ /
การบริจาคลิहित สถานที่ วันที่ และชื่อ-สกุลสมาชิก

การตรวจสุขภาพเบื้องต้น มี 4 รายการ (รับคะแนนสูงสุด 1 ครั้งต่อปีสมาชิก)

- รับ 750 คะแนนต่อรายการตรวจ และ รับเพิ่ม 750 คะแนนต่อรายการตรวจ เมื่อผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมสูงสุด 6,000 คะแนน
ต่อปีสมาชิก และรับคะแนนพิเศษเพิ่ม 1,000 คะแนนเมื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นครบทั้ง 4 รายการ

	คะแนน ต่อรอบปีสมาชิก	
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	

หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไวทัลลิตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และ
เงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

การตรวจสุขภาพขั้นสูง (รับคะแนนสูงสุด 1 ครั้งต่อปีสมาชิก)

- รับ 1,000 คะแนน/รายการตรวจ โดยคะแนนสูงสุดที่สมาชิกจะได้รับจะขึ้นอยู่กับอายุและเพศของสมาชิก โดยรับคะแนนจากการตรวจสุขภาพขั้นสูงปีละ 1 ครั้ง (ยกเว้นการตรวจมะเร็งปากมดลูก สมาชิกจะได้รับคะแนนในปีที่ตรวจ และรับต่อเนื่องอีก 2 ปีสมาชิก) จำกัดการรับคะแนนจากการตรวจตาโดยจักษุแพทย์และตรวจสมรรถภาพการมองเห็นรวมกันสูงสุด 1,000 คะแนน/ปีสมาชิก

	คะแนน ต่อรอบปีสมาชิก	
ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ญ อายุ 21 ปีขึ้นไป)	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)	1,000	
ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น ณ สถานพยาบาล หรือร้านแว่นตาหอแว่น	500	
ตรวจหาเชื้อ HIV	1,000	
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000	

ฉีดวัคซีน (รับคะแนนสูงสุด 1 ครั้งต่อปีสมาชิก)

- รับคะแนนเอไอเอ ไวท์ลิตตี้เมื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่กำหนด รายการละ 1,000 คะแนน 1 ครั้งต่อปีสมาชิก (ยกเว้นการฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี และวัคซีนมะเร็งปากมดลูก สมาชิกจะได้รับคะแนนครั้งเดียวตลอดอายุสมาชิก)

	คะแนน ต่อรอบปีสมาชิก	
วัคซีนไขหวัดใหญ่	1,000	
วัคซีนโควิด 19	1,000	
วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี	1,000	
วัคซีนมะเร็งปากมดลูก (ญ อายุ 18 - 26 ปี)	1,000	

รับคำปรึกษาด้านโภชนาการ (รับคะแนนสูงสุด 2 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันอย่างน้อย 6 เดือน)

- รับ 1,000 คะแนนต่อครั้ง สูงสุด 2,000 คะแนน/ปีสมาชิก และเมื่อรวมกับคะแนนจากแบบประเมินออนไลน์ "คุณทานอาหารดีแค่ไหน?" รับสูงสุดไม่เกิน 2,500 คะแนน/ปีสมาชิก

บริจาคโลหิต (รับคะแนนสูงสุด 2 ครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันอย่างน้อย 3 เดือน)

- รับ 100 คะแนนต่อครั้ง สูงสุด 200 คะแนนต่อปีสมาชิกจากการบริจาคโลหิต

ประเมินสมรรถภาพร่างกาย (รับคะแนนสูงสุด 1 ครั้งต่อปีสมาชิก)

- รับบริการประเมินสมรรถภาพร่างกายได้ฟรี 1 ครั้งต่อปีสมาชิกที่ฟิตเนสพาร์ทเนอร์ทุกแห่งที่ร่วมโครงการ (แม้คุณจะไม่ใช้สมาชิกฟิตเนส) เพื่อรับคะแนนเอไอเอ ไวท์ลิตตี้สูงสุด 1,500 คะแนนต่อปีสมาชิก โดยสมาชิกสามารถนัดประเมินสมรรถภาพร่างกายกับฟิตเนสที่ต้องการได้ผ่านแอปพลิเคชัน AIA+

	คะแนน ต่อรอบปีสมาชิก	ครั้งที่ 1 (ระยะห่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2 (ระยะห่าง 3 เดือน)
พนักโภชนาการ ณ โรงพยาบาล	2,000		
บริจาคโลหิต	200		
ประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ ไวท์ลิตตี้ (+750 คะแนนเมื่อผ่านเกณฑ์การทดสอบตามที่โครงการกำหนด)	750 + 750		

ข้อควรรู้: การตรวจสุขภาพและ/หรือฉีดวัคซีน สมาชิกสามารถใช้บริการที่โรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลที่สะดวก และส่งหลักฐานเพื่อขอรับคะแนนด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชัน AIA+ นอกจากนี้สมาชิกยังสามารถโทรนัดหมายล่วงหน้าเพื่อรับการตรวจสุขภาพฟรี 3 รายการได้ที่บูทส์ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด (แบบสุ่ม)

หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไวท์ลิตตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

อาหารเพื่อสุขภาพ

- รับสูงสุด 400 คะแนนต่อเดือน และรับสูงสุด 4,800 คะแนนต่อปีสมาชิก เมื่อซื้ออาหารสุขภาพที่ท็อปส์และท็อปส์ ฟู้ด ฮอลล์

อาหารเพื่อสุขภาพที่ร่วมรายการ ได้แก่

- ผักสด ได้แก่ ผักสดพื้นบ้าน ผักสดนำเข้า ผักปลอดสารพิษ ผักสลัดสดชนิดแพคเกจพร้อมทาน เห็ด (ไม่รวมผักแปรรูป)
- ผลไม้สด ได้แก่ ผลไม้ไทย ผลไม้นำเข้า ผลไม้ตามฤดูกาล ผลไม้ตัดแต่งพร้อมทาน (ไม่รวมผลไม้แปรรูปและผลไม้อบแห้ง)
- นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร้อมดื่ม
- ไข่สด ได้แก่ ไข่สดทุกประเภท (ไม่รวมไข่แปรรูป)
- ปลาสด ได้แก่ ปลาสดชนิดแบ่งขายตามน้ำหนัก ชนิดแพค และ แช่แข็ง (ไม่รวมปลาแปรรูป ซาชิมิ และปลาปรุงรส)
- ข้าวสารไม่ขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวไม่ขัดสีชนิดออแกนิก (ไม่รวมข้าวไม่ขัดสีแปรรูป)

ข้อควรรู้: รับส่วนลด 15% สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่ร่วมรายการ เช่น ผัก-ผลไม้สด นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร้อมดื่ม เป็นต้น โดยรับส่วนลดสูงสุด 300 บาทต่อเดือน จากยอดซื้อก่อนหักส่วนลด 2,000 บาท เมื่อซื้อสินค้าที่ร่วมรายการ และรับส่วนลดสูงสุด 3,600 บาทต่อปี

ติดตามการนอนหลับ

- รับคะแนนจากการติดตามการนอนหลับ 5 คะแนนต่อวัน สูงสุด 1,830 คะแนน/ปีสมาชิก เมื่อนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมง (เที่ยงวัน - 11:59 น. ของวันถัดไป) โดยสมาชิกต้องเชื่อมต่อนาฬิกาเพื่อสุขภาพของคุณกับแอปที่รองรับ และแชร์ข้อมูลการนอนหลับกับแอป AIA+ นาฬิกาที่รองรับการสะสมคะแนนการนอนหลับ ได้แก่ ฟิตบิท การ์มิน แอปเปิล วอช (เชื่อมต่อผ่านแอป Pillow, Sleep ++ หรือ Sleep Watch แล้วแชร์ข้อมูล) และ ซัมซุง กาแล็คซี่ วอช หรือซัมซุง เกียร์

หมวด การกิจ/กิจกรรมพิเศษ

ภารกิจท้าทายตนเอง

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

งดยอุปกรณ์ดิจิทัลระหว่างมื้อค่ำ ดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง งดยของหวาน

รับ 50 คะแนน/ภารกิจ สูงสุด 500 คะแนน/ปีสมาชิก

สแกนใบหน้า*

ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นโดยการสแกนใบหน้า

กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ โดยเอไอเอ ไวท์ลิตตี้จะจัดเป็นครั้ง ๆ ไป

*ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ฟีเจอร์สแกนใบหน้า เป็นเพียงการประมาณการเท่านั้น ซึ่งอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้จากหลายสาเหตุ

คะแนน
ต่อรอบปีสมาชิก

500

ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 ครั้งที่ 4
(ระหว่าง 3 เดือน)

400

100 100 100 100

500

หมวด ออกกำลังกาย

สะสมคะแนนออกกำลังกาย สูงสุด 15,000 คะแนนต่อปีสมาชิกจากการออกกำลังกาย 4 ประเภท ได้แก่

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์สุขภาพ และรับ 50 หรือ 100 คะแนนต่อวัน เมื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์สุขภาพที่รองรับและออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด



แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ: เฮลท์, ซัมซุง เฮลท์, หัวเว่ย เฮลท์, สตราวา และกูเกิล ฟิต



นาฬิกาเพื่อสุขภาพ: ฟิตบิท, การ์มิน, ซุนโด, แอปเปิล วอช, ซัมซุง เกียร์, โพลาร์ และหัวเว่ย วอช



หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไวท์ลิตตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

ข้อมูลสุขภาพจากแอปพลิเคชันและอุปกรณ์เพื่อสุขภาพ ที่สามารถสะสมคะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้ ได้แก่

อุปกรณ์ / แอปสุขภาพ		ก้าวเดิน	อัตราการเต้นของหัวใจ*	ความเร็ว	นอนหลับ
	นาฬิกาฟิตบิต (ผ่านแอป Fitbit บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✓	✓	✓
	นาฬิกาการ์มิน (ผ่านแอป Garmin บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✓	✓	✓
	นาฬิกาโพลาร์ (ผ่านแอป Polar บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✓	✓	✗
	นาฬิกาซัมซุง (ผ่านแอป Samsung Health ระบบแอนดรอยด์เท่านั้น)	✓	✓	✓	✗
	นาฬิกาแอปเปิล วอช (ผ่านแอป Health บนไอโฟน)	✓	✓	✗	✗
	นาฬิกาแอปเปิล วอช (ผ่านแอป Pillow, Sleep++, Sleep Watch บนไอโฟน)	✗	✗	✗	✓
	นาฬิกาหัวเว่ย (ผ่านแอปหัวเว่ย เฮลท์ บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✓	✗	✗
	นาฬิกาซันโต (ผ่านแอป Suunto บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✓	✗	✓
	แอป Health (บนไอโฟน)	✓	✗	✗	✗
	แอป Huawei Health (บนหัวเว่ยและแอนดรอยด์)	✓	✗	✗	✗
	แอป Samsung Health (บนแอนดรอยด์)	✓	✗	✗	✗
	แอป Google Fit (บนแอนดรอยด์)	✓	✗	✗	✗
	แอป Strava (บนไอโฟนและแอนดรอยด์)	✓	✗	✓	✗

กรุณาศึกษาคุณสมบัติการติดตามข้อมูลสุขภาพของอุปกรณ์แต่ละรุ่นโดยละเอียด (ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ความเร็ว ก้าวเดิน และการนอนหลับ) เอไอเอ ไวทัลลิตี้ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับข้อมูลสุขภาพจากอุปกรณ์นอกเหนือจากที่ระบุไว้ข้างต้น และข้อมูลการออกกำลังกายที่ผู้ใช้บันทึกด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ มิได้นับทึ่กโดยระบบ จะไม่ได้รับคะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้ กรณีใช้ Apple Health, Samsung Health หรือ Google Fit สมาชิกจำเป็นต้องเปิดแอป AIA+ เพื่อส่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ

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			

ตัวอย่างการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจตามเกณฑ์ของเอไอเอ ไวทัลลิตี้

สมาชิก A อายุ 35 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 220 - 35 (อายุ) = 185 bpm

อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยที่สมาชิก A จะได้รับคะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้มีดังนี้

- 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่องคือ 111 bpm (สมาชิก A จะได้รับ 50 คะแนน)
- 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 60 นาทีต่อเนื่องคือ 111 bpm (สมาชิก A จะได้รับ 100 คะแนน)
- 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่องคือ 129.5 bpm (สมาชิก A จะได้รับ 100 คะแนน)

หมายเหตุ : สิทธิประโยชน์ในโครงการเอไอเอ ไวทัลลิตี้เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของเอไอเอ ซึ่งเอไอเอขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ข้อกำหนด และเงื่อนไขต่างๆ โดยท่านสามารถตรวจสอบเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน AIA+ หรือเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards>

สะสมคะแนนออกกำลังกาย สูงสุด 15,000 คะแนน ต่อปีสมาชิก จากการออกกำลังกาย 4 ประเภท ได้แก่ (ต่อ)

2. รับ 100 คะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้ต่อวัน เมื่อออกกำลังกายที่ฟิตเนสพาร์ทเนอร์
 3. รับสูงสุด 1,500 คะแนน/วัน จากการร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
 4. รับคะแนนเอไอเอ ไวทัลลิตี้ 50 คะแนน/วัน เมื่อเข้าคลาสออกกำลังกายออนไลน์ของฟิตเนสพาร์ทเนอร์
- ข้อควรรู้: สมาชิกจะได้คะแนนจาก 1 กิจกรรมที่มีคะแนนสูงสุดในแต่ละวัน เช่น หากในวันเดียวกันสมาชิกเข้าร่วมงานวิ่ง 10 กม. และอุปกรณ์สุขภาพบันทึกจำนวนก้าวได้มากกว่า 12,500 ก้าว สมาชิกจะได้รับ 450 คะแนน จากการวิ่ง 10 กม. แต่ได้รับ 0 คะแนน จากจำนวนก้าวสะสม

5. สิทธิประโยชน์ของสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ และ เอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส

สมาชิกสามารถศึกษาสิทธิประโยชน์ของสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ และ เอไอเอ ไวทัลลิตี้ พลัส ได้จากเว็บไซต์ <https://www.aia.co.th/health-wellness/vitality/rewards> หรือสแกน QR Code

ข้อควรรู้: สมาชิกต้องตรวจสอบอีเมลที่ให้กับเอไอเอ ไวทัลลิตี้ ว่าเป็นอีเมลที่ถูกต้องหรือไม่ เพื่อสมาชิกจะได้รับข้อมูลข่าวสารจากเอไอเอ ไวทัลลิตี้ รวมถึงการอัปเดตสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ของเอไอเอ ไวทัลลิตี้ได้อย่างต่อเนื่อง

