

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	คะแนน เอไอเอ ไวทัลลิตี้			
	จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก	
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ ไวทัลลิตี้*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
2. การทำแบบประเมินออนไลน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
3. การทำแบบประเมินสภาวะความเครียด*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
4. การแสดงออนไลน์ว่าเจ็ดสิบบุหรี่ยังดี หรือแสดงว่าเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000	
5. การทำแบบประเมินออนไลน์ภาวะทางโภชนาการ*	500 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	2,500	
6. การทำแบบประเมินภาวะทางโภชนาการ กับนักโภชนาการที่ได้รับการรับรองจากโรงพยาบาล โดยการให้คำปรึกษาตัวต่อตัว	1,000 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน		
7. การทำแบบประเมินออนไลน์คุณภาพการนอนหลับ*	250 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	500	
8. การวัดคุณภาพการนอนหลับจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการนอนหลับของคุณกับแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้	5 คะแนน	ทุกวัน	1,830	
9. การตรวจสุขภาพพื้นฐาน	9.1 ดัชนีมวลร่างกาย (และเส้นรอบพุง)	750 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	6,000
	9.2 ความดันโลหิต	สำหรับการตรวจและเพิ่มอีก		
	9.3 ระดับคอเลสเตอรอล	750 คะแนน		
	9.4 ระดับกลูโคส	หากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ		
10. การตรวจสุขภาพขั้นสูง	10.1 ตรวจ HIV	1,000 คะแนนต่อการตรวจหนึ่งรายการ	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	คะแนนสูงสุดขึ้นอยู่กับอายุและเพศ**
	10.2 ตรวจมะเร็งปากมดลูก สำหรับผู้หญิงอายุ 21 ปีขึ้นไป			
	10.3 ตรวจแมมโมแกรม สำหรับผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป			
	10.4 ตรวจอูจจาระ อายุ 45 ปีขึ้นไป			
	10.5 ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป			
11. การฉีดวัคซีน	11.1 ไขหวัดใหญ่	1,000 คะแนนต่อการฉีดวัคซีน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
	11.2 วัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	11.3 วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	11.4 วัคซีนโควิด 19		หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000
12. การตรวจสุขภาพฟัน	1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	1,000	
13. การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น	500 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปีสมาชิก	500	
14. การบริจาคโลหิต	100 คะแนน	สองครั้งต่อปีสมาชิก ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200	

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชันเอไอเอ ไวทัลลิตี้

บริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตต์ลิตี้		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปีสมาชิก
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ วัตต์ลิตี้กับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		750 คะแนน สำหรับการประเมิน และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการประเมิน อยู่ในช่วงของค่าปกติ	1 ครั้งต่อปีสมาชิก	1,500
16. พิชิตเป้าหมายทางสุขภาพที่โครงการแนะนำให้ เช่น เป้าหมายออกกำลังกาย 10 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นต้น ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี้		ขึ้นอยู่กับประวัติ (โปรไฟล์) ของสมาชิก	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามเป้าหมายที่กำหนด โดยสำหรับภารกิจที่ให้ 50 คะแนนทำได้สูงสุดไม่เกิน 500 คะแนนต่อปีสมาชิก	6,000
17. ออกกำลังกาย	17.1 การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพ จำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชัน สำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณกับแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี้ หรือ	50 หรือ 100 คะแนน	ทุกวัน โดยจะได้จากกิจกรรมที่ได้รับคะแนนสูงสุดในแต่ละวัน และจำกัดเพียง 1 กิจกรรมต่อวันเท่านั้น	15,000
	17.2 การใช้บริการสถานออกกำลังกายของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	100 คะแนน		
	17.3 การเข้าคลาสออกกำลังกายออนไลน์ของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ หรือ	50 คะแนน สูงสุดไม่เกิน 6,300 คะแนน ต่อปีสมาชิก		
	17.4 กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน การปั่นจักรยาน การเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้ต้องมีการส่งหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีการร่วมกิจกรรมจริง **	100 ถึง 1,500 คะแนน ขึ้นอยู่กับกิจกรรม		
18. การใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ผัก ผลไม้สด นมพาสเจอร์ไรส์สูตรพร่องมันเนย เป็นต้น) จากพันธมิตรธุรกิจของโครงการ **		1 คะแนน ทุก ๆ การใช้จ่าย 5 บาท ต่อการใช้จ่าย (สูงสุด 400 คะแนนต่อเดือน และยอดใช้จ่ายไม่เกิน 2,000 บาทต่อเดือน)	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามการใช้จ่าย	4,800
19. กิจกรรมพิเศษที่เกี่ยวข้องกับโครงการเอไอเอ วัตต์ลิตี้ เช่น กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเข้ามีส่วนร่วมในโครงการ การตอบคำถามสุขภาพออนไลน์ การร่วมสัมมนาหัวข้อการนอนหลับ การจัดการความเครียด เป็นต้น		5 - 100 คะแนน	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามที่บริษัทกำหนด	500

* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี้

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตต์ลิตี้

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

Health Activities Table

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	Twice per membership year, at least 6 months apart	1,000
3. Mental Wellbeing online assessment *		500 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	1,000
4. Non-Smoker's Declaration online assessment*		500 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	1,000
5. Nutrition online assessment*		500 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	2,500
6. Nutrition Consultation with a dietician		1,000 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	
7. Sleep online assessment*		250 points	Twice per membership year, at least 6 months apart	500
8. Sleeping tracking from wearable devices which sync with AIA Vitality mobile application		5 points	Daily	1,830
9. Basic Health Check	9.1 Body Mass Index (and waist circumference)	750 points for each screening and additional 750 points if in the healthy range	Once per Membership year	6,000
	9.2 Blood Pressure			
	9.3 Cholesterol			
	9.4 Glucose			
10. Advanced Screenings	10.1 HIV Test	1,000 points per each assessment	Once per Membership year	Points depend on gender and age**
	10.2 Pap Smear for Female, age at least 21 years old			
	10.3 Mammogram for Female, age at least 40 years old			
	10.4 Fecal Occult Blood Test (FOBT) for age at least 45 years old			
	10.5 Prostate Specific Antigen (PSA) Test for Male, age at least 50 years old			
11. Vaccination	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
12. Dental Examination		1,000 points	Once per membership year	1,000
13. Vision Screening		500 points	Once per membership year	500
14. Blood Donation		100 points	Twice per membership year, at least 3 months apart	200

* Complete online assessments via the AIA Vitality mobile application

** For additional information, please read at the AIA Vitality 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.

Health Activities Table

Health Activities		AIA Vitality Points		
		Points	Condition	Max per membership year
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. Achieve Personal Health Improvement Goals recommended by the programme such as exercising for at least 10 minutes, 3 times a week via the AIA Vitality mobile application		Depends on member's profile	Depends on goals received For the challenge that awards 50 points, the cap max is 500 points/membership year	6,000
17. Exercise	17.1 Health activities tracked by wearable devices or fitness applications which sync with the AIA Vitality mobile application or	Daily from the highest points achieved. Points limited to 1 activity per day	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 per membership year		
	17.4 Participate in the organized fitness event **	100 - 1,500 Points varies by activities		
18. 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
19. Special activities e.g. engagement activities, online quiz, sleep seminar, mental management seminar, etc.		5 - 100 points	Depends on activity	500

* Complete online assessments via the AIA Vitality mobile application

** For additional information, please read at the AIA Vitality 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.

EARN POINTS TO UPGRADE AIA VITALITY STATUS

My AIA Vitality Membership Anniversary Date : DD / MM / YYYY

Assessments

Points per membership year



Online Assessments

		1 st Time (6 months apart)	2 nd 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
How Stress Are You?	1,000	500	500
Quit Smoking	1,000	500	500
How Well Are You Sleeping?	500	250	250



Face to Face

Nutritionist Consultation ¹	2,000	1000	1000
AIA Vitality Fitness Assessment	750 + 750		
<hr/>			
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)		
<hr/>			
Pap Smear (F, age 21+) ²	1,000		
Mammogram (F, age 40+)	1,000		
Prostate-Specific Antigen (M, age 50+)	1,000		
Fecal Occult Blood Test (age 45+)	1,000		
HIV Test	1,000		
Dental Check	1,000		
Eye Check Up	500		
Flu Vaccination	1,000		
Covid 19 Vaccination	1,000		
Hepatitis B Vaccination ³	1,000		
HPV Vaccination (F, age 18-26) ³	1,000		
<hr/>			
Blood Donation	200	100	100



Physical Activities

Points per membership year



Physical Activities	15,000	
---------------------	--------	--

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 (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)



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



Challenges

Personalized Challenges

Personalised challenge recommended by the programme such as exercising 30 mins/day and 3 days/week for 13 weeks and receive 1,000 points if achieve this challenge. Up to 5,500

Self-challenges

Self accepted challenge e.g., reduce alcohol intake, reduce sugar intake (50 points/Challenge, up to 500 points/membership year) Up to 500



Sleep

Sleep Tracking 1,830 5 points per night
(Sleep 7 hours daily and track your sleep with Fitbit, Garmin, Apple Watch⁴ or Samsung Watch)

Special Activities

Special Activities

Special activities related to AIA Vitality program 500



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

⁴Your Apple Watch needs to connect with 3rd party apps; Pillow, Sleep++ or Sleep Watch.