

## ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนน เอไอเอ วัตลิตี		
		จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปี
1. การทำแบบประเมินออนไลน์สุขภาพแบบเอไอเอ วัตลิตี*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000
2. การทำแบบประเมินออนไลน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000
3. การทำแบบประเมินสภาวะความเครียด*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000
4. การแสดงออนไลน์ว่าจะเลิกสูบบุหรี่ หรือแสดงว่าเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	1,000
5. การทำแบบประเมินออนไลน์ภาวะทางโภชนาการ*		500 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	2,500
6. การทำแบบประเมินภาวะทางโภชนาการ กับนักโภชนาการที่ได้รับการรับรองจากโรงพยาบาล โดยการให้คำปรึกษาตัวต่อตัว		1,000 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	
7. การทำแบบประเมินออนไลน์คุณภาพการนอนหลับ*		250 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน	500
8. การวัดคุณภาพการนอนหลับจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการนอนหลับของคุณได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.vitality.aia.co.th">www.vitality.aia.co.th</a> หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี		5 คะแนน	ทุกวัน	1,830
9. การตรวจสุขภาพพื้นฐาน	ดัชนีมวลร่างกาย (และเส้นรอบพุง)	750 คะแนน สำหรับการตรวจ และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการตรวจอยู่ในช่วงของค่าปกติ	หนึ่งครั้งต่อปี	6,000
	ความดันโลหิต			
	ระดับคอเลสเตอรอล			
	ระดับกลูโคส			
10. การตรวจสุขภาพขั้นสูง	การตรวจ HIV	1,000 คะแนน ต่อการตรวจหนึ่งรายการ	หนึ่งครั้งต่อปี	คะแนนสูงสุดขึ้นอยู่กับอายุและเพศ**
	การตรวจมะเร็งปากมดลูก สำหรับผู้หญิงอายุ 21 ปีขึ้นไป			
	การตรวจแมมโมแกรม สำหรับผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป			
	การตรวจอุจจาระ สำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป			
	การตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป			
11. การฉีดวัคซีน	ไขหวัด	1,000 คะแนน ต่อการฉีดวัคซีน	หนึ่งครั้งต่อปี	1,000
	ไวรัสตับอักเสบบี		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	ป้องกันมะเร็งปากมดลูก		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
	ไวรัส COVID-19		หนึ่งครั้งต่อบุคคล	1,000
12. การตรวจสุขภาพฟัน		1,000 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปี	1,000
13. การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น		500 คะแนน	หนึ่งครั้งต่อปี	500
14. การบริจาจากโลหิต		100 คะแนน	สองครั้งต่อปี ห่างกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน	200
15. การประเมินสมรรถภาพร่างกายแบบเอไอเอ วัตลิตีกับพันธมิตรธุรกิจของโครงการ		750 คะแนน สำหรับการประเมิน และเพิ่มอีก 750 คะแนน หากผลการประเมิน อยู่ในช่วงของค่าปกติ	หนึ่งครั้งต่อปี	1,500

\* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์จากเว็บไซต์ [www.vitality.aia.co.th](http://www.vitality.aia.co.th) หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

\*\* อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ [www.vitality.aia.co.th](http://www.vitality.aia.co.th) หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

บริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

## ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	คะแนน เอไอเอ วัตลิตี		
	จำนวน	เงื่อนไขการให้	สูงสุดต่อปี
16. พิชิตเป้าหมายทางสุขภาพที่โครงการแนะนำให้ เช่น เป้าหมายออกกำลังกาย 10 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นต้น ผ่านเว็บไซต์ <a href="http://www.vitality.aia.co.th">www.vitality.aia.co.th</a> หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี	ขึ้นอยู่กับประวัติ (โปรไฟล์) ของสมาชิก	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามเป้าหมายที่กำหนด	6,000
17. การใช้บริการสถานออกกำลังกายของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ	100 คะแนน	ทุกวัน	15,000
18. การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชันสำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.vitality.aia.co.th">www.vitality.aia.co.th</a> หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี	50 หรือ 100 คะแนน	ทุกวัน	
19. กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน การปั่นจักรยาน การเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้ต้องมีการส่งหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีการร่วมกิจกรรมจริง **	100 ถึง 1,500 คะแนน ขึ้นอยู่กับกิจกรรม	ทุกวัน	
20. การใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ผัก ผลไม้สด นมพาสเจอร์ไรส์สูตรพร่องมันเนย เป็นต้น) จากพันธมิตรธุรกิจของโครงการ **	1 คะแนน ทุกๆ การใช้จ่าย 5 บาท ต่อการใช้จ่าย (สูงสุด 400 คะแนนต่อเดือน และ ยอดใช้จ่ายไม่เกิน 2,000 บาทต่อเดือน)	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามการใช้จ่าย	4,800
21. กิจกรรมพิเศษที่เกี่ยวข้องกับโครงการเอไอเอ วัตลิตี เช่น กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเข้ามีส่วนร่วมในโครงการ การตอบคำถามสุขภาพออนไลน์ การร่วมสัมมนาหัวข้อการนอนหลับ การจัดการความเครียด เป็นต้น	50 หรือ 100 คะแนน	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามที่บริษัทกำหนด	500

\* โดยการทำแบบสอบถามออนไลน์จากเว็บไซต์ [www.vitality.aia.co.th](http://www.vitality.aia.co.th) หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

\*\* อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ [www.vitality.aia.co.th](http://www.vitality.aia.co.th) หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

# ตารางสะสมคะแนนเพื่อเลื่อนสถานะไวทัลลิตี้

วันเริ่มต้นปีสมาชิกเอไอเอ ไวทัลลิตี้ :  ว /  ค /  ป

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
		ครั้งที่ 1 (ระหว่าง 6 เดือน)	ครั้งที่ 2
แบบประเมินออนไลน์			
คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?	1,000	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="500"/>
คุณทานอาหารดีแค่ไหน*?	1,000	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="500"/>
คุณสุขภาพดีแค่ไหน?	1,000	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="500"/>
คุณมีความเครียดแค่ไหน?	1,000	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="500"/>
แกลงเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่	1,000	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="500"/>
คุณนอนหลับดีแค่ไหน?	500	<input type="text" value="250"/>	<input type="text" value="250"/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
พบนักโภชนาการ ณ โรงพยาบาล*	2,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	750 + 750	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
ดัชนีมวลกาย	750 + 750	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ความดันโลหิต	750 + 750	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ระดับน้ำตาลกลูโคส	750 + 750	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ระดับคอเลสเตอรอล	750 + 750	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(+750 ต่อการตรวจเมื่อผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี)			

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ญ. อายุ 21 ปีขึ้นไป)**	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจแมมโมแกรม (ญ. อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (ช. อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจหาเชื้อเอชไอวี	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วัคซีนไข้หวัดใหญ่	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี***	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (ญ. อายุ 18-26 ปี)***	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วัคซีนป้องกันไวรัส COVID-19***	1,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ตรวจวัดสายตา	500	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
กิจกรรมการออกกำลังกาย	15,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>

สะสมคะแนนการออกกำลังกายจากกิจกรรมที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละวัน (1) ออกกำลังกาย (สูงสุด 100 คะแนน/วัน) หรือ (2) พิเศษที่ร่วมโครงการ (สูงสุด 100 คะแนน/วัน) หรือ (3) กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน (สูงสุด 1,500 คะแนน/วัน)

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
ทานอาหารเพื่อสุขภาพ			
ซื้อผักสด ผลไม้สด	400	<input type="text" value="ม.ค."/>	<input type="text" value="พ.ค."/>
นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร่องมันเนย	400	<input type="text" value="ก.พ."/>	<input type="text" value="มิ.ย."/>
ไซโตส ปลาสต และข้าวสารไม่ขัดสี	400	<input type="text" value="ก.ค."/>	<input type="text" value="ก.ย."/>
รับ 1 คะแนน ทุก ๆ 5 บาท (สูงสุด 400 คะแนน/เดือน)	400	<input type="text" value="มี.ค."/>	<input type="text" value="ก.ค."/>
รับส่วนลด 15% (สูงสุด 300 บาท/เดือน)	400	<input type="text" value="เม.ย."/>	<input type="text" value="ส.ค."/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
คลายเครียด			
บริจาคโลหิต	200	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="100"/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
นอนหลับพักผ่อน	1,830	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="คะแนนต่อวัน"/>

วัดคุณภาพการนอนหลับ (ด้วยอุปกรณ์ Garmin หรือ Fitbit)

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
ภารกิจสุขภาพ			
พิชิตเป้าหมายทางสุขภาพ เช่น เป้าหมายออกกำลังกาย 10 นาที		<input type="text"/>	<input type="text"/>
จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 90 วัน	สูงสุด 6,000	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ประเภท	คะแนนต่อรอบปีสมาชิก	✓	
กิจกรรมพิเศษ			
กิจกรรมพิเศษ เพื่อเสริมสร้างการเข้ามีส่วนร่วมในโครงการ	500	<input type="text"/>	<input type="text"/>

\* รวมสูงสุดไม่เกิน 2,500 คะแนน / รอบปีสมาชิก \*\* รับคะแนนต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 ปีสมาชิก \*\*\* รับคะแนนครั้งเดียวตลอดอายุสมาชิก