

ตารางกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ		คะแนนเอไอเอ 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 www.vitality.aia.co.th 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 สำหรับผู้ชายอายุ 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 หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ 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 www.vitality.aia.co.th หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี	ขึ้นอยู่กับประวัติ (โปรไฟล์) ของสมาชิก	ให้เป็นครั้ง ๆ ไป ตามเป้าหมายที่กำหนด	6,000
17. การใช้บริการสถานออกกำลังกายของพันธมิตรธุรกิจของโครงการ	100 คะแนน	ทุกวัน	15,000
18. การดาวน์โหลดข้อมูลจากเครื่องมือเพื่อสุขภาพจำพวก Wearable Devices หรือแอปพลิเคชันสำหรับการติดตามการออกกำลังกายซึ่งสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และซิงค์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณได้ที่เว็บไซต์ www.vitality.aia.co.th 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 หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

** อ้างอิงข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.vitality.aia.co.th หรือแอปพลิเคชันเอไอเอ วัตลิตี

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงประเภทของกิจกรรม และ/หรือคะแนนข้างต้น

ตารางสะสมคะแนนเพื่อเลื่อนสถานะ: วิศวกร

ประเมินสุขภาพ

คะแนน
ต่อรอบปีสมาชิก



แบบประเมินออนไลน์	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
		(ระหว่าง 6 เดือน)	(ระหว่าง 6 เดือน)
คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณทานอาหารดีแค่ไหน?*	1,000	500	500
คุณสุขภาพดีแค่ไหน?	1,000	500	500
คุณมีความเครียดแค่ไหน?	1,000	500	500
แกล้งเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่	1,000	500	500
คุณนอนหลับดีแค่ไหน?	500	250	250

ปริมาณ ผู้เชี่ยวชาญ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
พบนักโภชนาการ ณ โรงพยาบาล*	2,000	1000	1000
ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	750 + 750		

ตรวจสุขภาพ เบื้องต้น	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ดัชนีมวลกาย	750 + 750		
ความดันโลหิต	750 + 750		
ระดับน้ำตาลกลูโคส	750 + 750		
ระดับคอเลสเตอรอล	750 + 750		
(+750 ต่อการตรวจเมื่อผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี)			

ตรวจสุขภาพขั้นสูงและการป้องกัน	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ญ. อายุ 21 ปีขึ้นไป)**	1,000		
ตรวจแมมโมแกรม (ญ. อายุ 40 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (ช. อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (อายุ 50 ปีขึ้นไป)	1,000		
ตรวจหาเชื้อเอชไอวี	1,000		
ตรวจสุขภาพฟัน	1,000		
วัคซีนไข้หวัดใหญ่	1,000		
วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี***	1,000		
วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (ญ. อายุ 18-26 ปี)****	1,000		
วัคซีนป้องกันไวรัส COVID-19****	1,000		
ตรวจวัดสายตา	500		

ภารกิจ

คะแนน
ต่อรอบปีสมาชิก



ภารกิจ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ออกกำลังกาย	15,000		
สะสมคะแนนการออกกำลังกายจากกิจกรรมที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละวัน (1) ออกกำลังกาย (สูงสุด 100 คะแนน/วัน) หรือ (2) ฟิตเนสที่ร่วมโครงการ (สูงสุด 100 คะแนน/วัน) หรือ (3) กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน (สูงสุด 1,500 คะแนน/วัน)			

ทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ชื่อผักสด ผลไม้สด	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
นมสดพาสเจอร์ไรส์สูตรพร่องมันเนย	400	ม.ค.	พ.ค.
ไข่สด ปลาสด และข้าวสารไม่ขัดสี	400	ก.พ.	มี.ย.
รับ 1 คะแนน ทุกๆ 5 บาท (สูงสุด 400 คะแนน/เดือน)	400	มี.ค.	ก.ค.
รับส่วนลด 15% (สูงสุด 300 บาท/เดือน)	400	เม.ย.	ส.ค.
	400	ก.ย.	ต.ค.
	400	พ.ย.	ธ.ค.
	400	อ.ค.	ธ.ค.

คลายเครียด

ภารกิจ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
บริจาคโลหิต	200	100	100

นอนหลับพักผ่อน

ภารกิจ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
วัดคุณภาพการนอนหลับ	1,830		5 คะแนนต่อวัน
(ด้วยอุปกรณ์ Garmin, Fitbit, Samsung Gear, Samsung Galaxy Watch หรือ Apple Watch****)			

ภารกิจสุขภาพ

ภารกิจ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ฟิตเนสเป้าหมายทางสุขภาพ เช่น เป้าหมายออกกำลังกาย 10 นาที			
จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 90 วัน	สูงสุด 6,000		

กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมพิเศษ	คะแนน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
กิจกรรมพิเศษ เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในโครงการ	500		

* รวมสูงสุดไม่เกิน 2,500 คะแนน / รอบปีสมาชิก ** รับคะแนนต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 ปีสมาชิก
 **** รับคะแนนครั้งเดียวตลอดอายุสมาชิก ***** เชื่อมต่อ Apple Watch ผ่านแอป Pillow, Sleep++ หรือ Sleep Watch