

7 หมวดกิจกรรมหลัก ในการสะสมคะแนนไทยประกันชีวิต โไลฟ์ฟิต เพื่อเป็นส่วนลดเบี้ยประกันภัยปัดไป

| ลำดับ | รายการ | คะแนน/ ครั้ง | สิทธิ์ที่ได้รับสูงสุด |
|--------------------------------------|---|--------------|--------------------------|
| 1. การทำแบบประเมิน | | | |
| | | 1,200 | 2 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 1.1 | ทำแบบประเมินสุขภาพ | | |
| 1.2 | ทำแบบประเมินโภชนาการ | | |
| 1.3 | ทำแบบประเมินสุขภาพจิต | | |
| 1.4 | การยืนยันไม่สูบบุหรี่ | | |
| 2. การส่งผลตรวจสุขภาพ | | | |
| 2.1 | การส่งผลตรวจสุขภาพ | | |
| 2.1.1 | การตรวจน้ำตาล | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | ★ HbA1c: <6% (ค่าน้ำตาลเฉลี่ย น้อยกว่า 6%) | +500 | |
| 2.1.2 | การตรวจโคเลสเตอรอล | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | ★ TC: <200 (ระดับโคเลสเตอรอลรวม น้อยกว่า 200) | +500 | |
| 2.1.3 | การตรวจความดันโลหิต | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | ★ BP: 90/60 - 120/80 (ค่าความดันโลหิต ระหว่าง 90/60 - 120/80) | +500 | |
| 2.1.4 | การตรวจดัชนีมวลกาย | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | ★ BMI: 18.5 - 22.9 (ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.9) | +500 | |
| 2.2 | การวัดสมรรถภาพทางร่างกายที่ฟิตเนสหรือโรงพยาบาล | 300 | 2 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | ★ Fitness Score: 80+ | +300 | |
| 2.3 | การรับคำปรึกษาทางโภชนาการ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ | 300 | 2 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 3. การส่งใบรับรองการฉีดวัคซีน | | | |
| 3.1 | วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ | 500 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 3.2 | วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (ผู้หญิง อายุ 20 - 26 ปี) | 500 | 1 ครั้ง ตลอดโครงการ |
| 3.3 | วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี | 500 | 1 ครั้ง ตลอดโครงการ |
| 3.4 | วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี | 500 | 1 ครั้ง ตลอดโครงการ |
| 3.5 | วัคซีนป้องกันโรคคางทูม | 500 | 1 ครั้ง ตลอดโครงการ |
| 3.6 | วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ | 500 | 1 ครั้ง ตลอดโครงการ |

| ลำดับ | รายการ | คะแนน/ ครั้ง | สิทธิ์ที่ได้รับสูงสุด |
|---|---|--------------|-----------------------|
| 4. การส่งผลตรวจพิเศษ | | | |
| 4.1 | การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม (ผู้หญิง อายุ 40 ปี ขึ้นไป) | 500 | 1 ครั้ง/ 2 ปีสมาชิก |
| 4.2 | การตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (ผู้ชาย อายุ 50 ปี ขึ้นไป) | 500 | 1 ครั้ง/ 2 ปีสมาชิก |
| 4.3 | การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่และทวารหนัก | 500 | 1 ครั้ง/ 2 ปีสมาชิก |
| 4.4 | การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก (ผู้หญิง อายุ 20 ปี ขึ้นไป) | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 4.5 | การตรวจอุจจาระ | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 4.6 | การตรวจหาเชื้อ HIV | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 4.7 | การตรวจสุขภาพฟัน | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 4.8 | การตรวจเลือดเพื่อป้องกันโรคของหัวใจ (Cardiac Markers) | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 4.9 | การตรวจการทำงานของตับ | 300 | 1 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 5. การส่งใบเสร็จอาหารเพื่อสุขภาพ | | | |
| 5.1 | การซื้อผักสดและผลไม้ (มากกว่า 100 บาท/ ใบกำกับภาษีบับย่อ/ เดือน) | 50 | 1 ครั้ง/ เดือน |
| 5.2 | การซื้ออาหารเสริมและวิตามิน (มากกว่า 500 บาท/ ใบกำกับภาษีบับย่อ/ เดือน) | 50 | 1 ครั้ง/ เดือน |
| 6. การส่งข้อมูลการออกกำลังกาย | | | |
| 6.1 | การออกกำลังกายที่ฟิตเนส | 20 | 3 ครั้ง/ สัปดาห์ |
| 6.2 | การลงทะเบียน หรือเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ | | 6 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| | 6.2.1 การแข่งขันวิ่ง | | |
| | : Fun Run (5 km) | 100 | |
| | : Mini Marathon (10 km) | 150 | |
| | : Half Marathon (21 km) | 250 | |
| | : Full Marathon (42 km) | 500 | |
| | 6.2.2 การแข่งขันไตรกีฬา | | |
| | : Sprint (ประเภททีม) | 150 | |
| | : Sprint (ประเภทเดี่ยว) | 200 | |
| | : Olympic (ประเภททีม) | 250 | |
| | : Olympic (ประเภทเดี่ยว) | 300 | |
| | : Half Ironman (ประเภททีม) | 350 | |
| | : Half Ironman (ประเภทเดี่ยว) | 400 | |
| | : Ironman (ประเภททีม) | 450 | |
| | : Ironman (ประเภทเดี่ยว) | 500 | |

| ลำดับ | รายการ | คะแนน/ ครั้ง | สิทธิ์ที่ได้รับสูงสุด |
|-----------------------------------|--|--------------|-----------------------|
| 6.2.3 | การแข่งขันจักรยาน | | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทถนน (<20 km) | 100 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทถนน (20 - 50 km) | 150 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทถนน (51 - 80 km) | 200 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทถนน (>80 km) | 250 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทลู่อู๋ (จัดโดยเอกชน) | 100 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภทลู่อู๋ (จัดโดยสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย) | 200 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภท เสือภูเขา (จัดโดยเอกชน) | 100 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภท เสือภูเขา (จัดโดยสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย) | 200 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภท BMX (จัดโดยเอกชน) | 100 | |
| | : การแข่งจักรยานประเภท BMX (จัดโดยสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย) | 200 | |
| 6.3 | การทำกิจกรรมสมัยใหม่ | 10 | 3 ครั้ง/ สัปดาห์ |
| 6.4 | การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแอปพลิเคชันสุขภาพ* | 30 | 1 ครั้ง/ เดือน |
| 6.5 | การนับก้าว | | |
| | มากกว่า 6,000 ก้าว | 30 | 30 คะแนน/ วัน |
| | มากกว่า 10,000 ก้าว | 50 | 50 คะแนน/ วัน |
| | มากกว่า 12,000 ก้าว | 70 | 70 คะแนน/ วัน |
| 6.6 | การเผาผลาญแคลอรี (5 แคลอรี = 1 คะแนน) | 1 | 300 คะแนน/ ปีสมาชิก |
| 6.7 | การออกกำลังกายมากกว่า 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด | 20 | 1 ครั้ง/ สัปดาห์ |
| 7. การเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ | | | |
| 7.1 | การบริจาคเลือด | 80 | 4 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 7.2 | การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม | 50 | 4 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 7.3 | การท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อน และ/หรือ การนวดเพื่อสุขภาพ | 50 | 6 ครั้ง/ ปีสมาชิก |
| 7.4 | การเข้าร่วมกิจกรรมการวางแผนการเงิน | 50 | 4 ครั้ง/ ปีสมาชิก |

*แอปพลิเคชันสุขภาพ อาทิ Apple Health/ Google Fit/ Strava