

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	วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสเบ	500	1 ครั้ง ตลอดโครงการ
3.5	วัคซีนป้องกันโรคกุสวัด	500	1 ครั้ง ตลอดโครงการ
3.6	วัคซีนป้องกันปอดอักเส	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	การส่งกล้องตรวจลำไส้ใหญ่และทวารหนัก	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/ ใบกำกับภาษีฉบับย่อ/ เดือน)	50	1 ครั้ง/ เดือน
5.2	การซื้ออาหารเสริมและวิตามิน (มากกว่า 500 บาท/ ใบกำกับภาษีฉบับย่อ/ 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 การนอนเพื่อสุขภาพ	50	6 ครั้ง/ ปีสมาชิก
7.4	การเข้าร่วมกิจกรรมการวางแผนการเงิน	50	4 ครั้ง/ ปีสมาชิก

*แอปพลิเคชันสุขภาพ อาทิ Apple Health/ Google Fit/ Strava