

หากทางบริษัท ได้ออกเอกสารแนบท้ายบันทึกสัปดาห์ Wellness ไว้ก่อนหน้านี้ ให้
เอกสารแนบท้ายบันทึกสัปดาห์ Wellness ฉบับนี้ มีผลบังคับแทน
โดยให้มีผลบังคับ ตั้งแต่วันที่ เป็นต้นไป

เอกสารแนบท้ายบันทึกสัปดาห์ 1

กิจกรรมรายปี : ผลตรวจสุขภาพ

สมาชิกโครงการสามารถส่งผลตรวจสุขภาพที่มีอายุไม่เกิน เดือน นับจากวันที่ตรวจแก่
บริษัท โดยข้อมูลรายละเอียดการผ่านเกณฑ์ของผลตรวจสุขภาพที่บริษัท นำมาใช้ในการพิจารณา
ประกอบด้วย

1. ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

ค่าดัชนีมวลกายเป็นความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนักตัว ซึ่งคำนวณมาจาก
น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยความสูง (เมตร) ยกกำลังสอง ค่าดัชนีมวลกายนี้เป็นค่าที่ถูกใช้เพื่อ
วินิจฉัยขั้นต้นว่าเกณฑ์น้ำหนักตัวน้อยเกินไป (ภาวะผอม) หรือมีเกณฑ์น้ำหนักตัวมากเกินไปจน
เข้าสู่ภาวะน้ำหนักเกิน (โรคอ้วน) ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย ดังนั้น
การผ่านเกณฑ์ของค่าดัชนีมวลกาย ที่บริษัท กำหนดจะต้องมีค่าตั้งแต่ 18.5 – 25

2. ค่าสัดส่วนไขมันในเลือด (Cholesterol Ratio)

ค่าสัดส่วนไขมันในเลือด (Cholesterol Ratio) คำนวณมาจาก ค่าของไขมัน
คอเลสเตอรอลในเลือด (Total cholesterol) หารด้วยค่าของไขมันดี (High-Density
Lipoprotein : HDL) หากค่าสัดส่วนไขมันในเลือดสูงเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิด
โรคหลอดเลือดและหัวใจ ดังนั้น การผ่านเกณฑ์ของค่าสัดส่วนไขมันในเลือด ที่บริษัท กำหนด
จะต้องมีค่าตั้งแต่ 0 – 3.5

3. ระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar)

ระดับน้ำตาลในเลือดสามารถบ่งบอกปริมาณของกลูโคสในเลือด โดยระดับน้ำตาลใน
เลือดสูง อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานแฝง (Pre-Diabetes) และเบาหวาน (Diabetes)
นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคอื่นๆ มากขึ้นอีกด้วย ดังนั้น การผ่านเกณฑ์ของ
ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ที่บริษัท กำหนดจะต้องมีค่าตั้งแต่ 50 – 99 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

4. ความดันโลหิต (Diastolic and Systolic Blood pressure)

เป็นแรงดันภายในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการที่หัวใจบีบตัวสูบฉีดเลือด ซึ่งสามารถ
วัดค่าได้ 2 ค่า คือ ค่าสูงสุดของแรงดันโลหิต (Systolic blood pressure) ซึ่งเป็นค่าวัดได้
ขณะที่หัวใจบีบเลือดเข้าสู่หลอดเลือด และค่าต่ำสุดของแรงดันโลหิต (Diastolic blood
pressure) เป็นค่าที่วัดในขณะที่หัวใจหยุดพักการบีบตัว โดยความดันโลหิตที่สูงผิดปกติส่ง
ผลร้ายต่อสุขภาพ และยังเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือรวมไปถึงโรคมะเร็ง
ในบางอวัยวะอีกด้วย ดังนั้น การผ่านเกณฑ์ของค่าความดันโลหิต ที่บริษัท กำหนดสำหรับ
ค่าสูงสุดของแรงดันโลหิตจะต้องมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 129 มิลลิเมตรปรอท และค่าต่ำสุด
ของแรงดันโลหิตจะต้องมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 80 มิลลิเมตรปรอท

เมื่อสมาชิกโครงการได้ส่งข้อมูลผลตรวจสุขภาพข้างต้นครบถ้วนแก่บริษัท และได้รับการระบุ
ระดับของสมาชิกโครงการเรียบร้อยแล้ว บริษัทฯ จะมอบผลประโยชน์โดยคำนวณส่วนลดเบี้ยประกันภัย
ตามร้อยละของส่วนลดเบี้ยประกันภัย ดังปรากฏในตารางด้านล่างเป็นคะแนน ดังนี้

ระดับ (Level)	รายละเอียด	ร้อยละของ ส่วนลดเบี้ย ประกันภัย	คะแนนต่อ เบี้ยประกันภัย มาตรฐาน 1,000 บาท
1	ไม่ส่งข้อมูล หรือข้อมูลไม่ครบถ้วน	ไม่มี	ไม่มี
2	ส่งข้อมูลครบถ้วน แต่ไม่มีข้อมูลผลตรวจสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์	0.5%	5
3	ส่งข้อมูลครบถ้วน และ มี 1 ข้อมูลผลตรวจสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์	1.0%	10
4	ส่งข้อมูลครบถ้วน และ มี 2 ข้อมูลผลตรวจสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์	2.5%	25
5	ส่งข้อมูลครบถ้วน และ มี 3 ข้อมูลผลตรวจสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์	5.0%	50
6	ส่งข้อมูลครบถ้วน และ มี 4 ข้อมูลผลตรวจสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์	10.0%	100

ทั้งนี้ ในระหว่างปีหากสมาชิกโครงการได้ทำการตรวจสุขภาพและมีผลตรวจสุขภาพ สมาชิกโครงการสามารถส่งผลตรวจสุขภาพเข้ามาใหม่ได้เพื่อขอปรับส่วนลดเพิ่มขึ้น โดยบริษัทฯ จะทำการคำนวณส่วนลดให้ใหม่ของเบี้ยประกันภัยมาตรฐานตามสัดส่วนของระยะเวลาที่เหลือในปีกรมธรรม์นั้นๆ

บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเกณฑ์ผลตรวจสุขภาพที่นำมาใช้พิจารณาระดับของสมาชิกโครงการ

เอกสารแนบท้ายบันทึกสัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมรายสัปดาห์ : การนับก้าว

สมาชิกโครงการสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการนับก้าวรายสัปดาห์ โดยระยะเวลา 1 สัปดาห์จะเริ่มนับตั้งแต่วันจันทร์และสิ้นสุดวันอาทิตย์ ซึ่งผลรวมของจำนวนก้าวจะเริ่มนับใหม่อีกครั้งในสัปดาห์ถัดไป

เมื่อสมาชิกโครงการได้ร่วมกิจกรรมครบ 1 สัปดาห์และได้รับการระบุระดับของสมาชิกโครงการเรียบร้อยแล้ว ในแต่ละสัปดาห์บริษัทฯ จะมอบผลประโยชน์โดยคำนวณส่วนลดเบี้ยประกันภัยตามร้อยละของส่วนลดเบี้ยประกันภัย ดังปรากฏในตารางด้านล่างเป็นคะแนน ดังนี้

ระดับ (Level)	ผลรวมจำนวนก้าวใน 1 สัปดาห์ (ก้าว)		ร้อยละของ ส่วนลดเบี้ย ประกันภัย	คะแนนต่อ เบี้ยประกันภัย มาตรฐาน 1,000 บาท
	อายุของ สมาชิกโครงการ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	อายุของ สมาชิกโครงการ มากกว่า 40 ปี		
1	0 – 39,999	0 – 34,999	ไม่มี	ไม่มี
2	40,000 – 54,999	35,000 – 44,999	0.1%	1
3	55,000 – 69,999	45,000 – 59,999	0.2%	2
4	70,000 – 84,999	60,000 – 74,999	0.5%	5
5	85,000 – 99,999	75,000 – 89,999	0.7%	7
6	ตั้งแต่ 100,000 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 90,000 ขึ้นไป	1.0%	10

บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเกณฑ์ผลรวมของจำนวนก้าวที่นำมาใช้พิจารณาระดับของสมาชิกโครงการ

เอกสารแนบท้ายบันทึกสัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมรายสัปดาห์ : การออกกำลังกาย

สมาชิกโครงการสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์ได้ทุกกิจกรรมไม่ว่าจะเป็น การวิ่ง การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือกีฬาประเภทอื่นๆ โดยการออกกำลังกายนี้จะนับผลรวมระยะเวลาการออกกำลังกาย (นาทีก) ใน 1 สัปดาห์ โดยระยะเวลา 1 สัปดาห์จะเริ่มนับตั้งแต่วันจันทร์และสิ้นสุดวันอาทิตย์ ซึ่งผลรวมของระยะเวลาการออกกำลังกาย (นาทีก) จะเริ่มนับใหม่อีกครั้งในสัปดาห์ถัดไป

เมื่อสมาชิกโครงการได้ร่วมกิจกรรมครบ 1 สัปดาห์และได้รับการระบุระดับของสมาชิกโครงการเรียบร้อยแล้ว ในแต่ละสัปดาห์บริษัทฯ จะมอบผลประโยชน์โดยคำนวณส่วนลดเบี้ยประกันภัยตามร้อยละของส่วนลดเบี้ยประกันภัย ดังปรากฏในตารางด้านล่างเป็นคะแนน ดังนี้

ระดับ (Level)	ผลรวมระยะเวลาการออกกำลังกาย ใน 1 สัปดาห์ (นาทีก)		ร้อยละของ ส่วนลดเบี้ย ประกันภัย	คะแนนต่อ เบี้ยประกันภัยมาตรฐาน 1,000 บาท
	อายุของ สมาชิกโครงการ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	อายุของ สมาชิกโครงการ มากกว่า 40 ปี		
1	0 – 59	0 – 49	ไม่มี	ไม่มี
2	60 – 119	50 – 109	0.2%	2
3	120 – 179	110 – 169	0.4%	4
4	180 – 279	170 – 269	1.0%	10
5	280 – 399	270 – 389	1.5%	15
6	ตั้งแต่ 400 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 390 ขึ้นไป	2.0%	20

การออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ตามอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ได้ดังนี้

Zone การเต้นของหัวใจ	อัตราการเต้นของหัวใจ
Zone 1 basic	หัวใจเต้นในอัตราต่ำกว่า 60% ของ maximum heart rate
Zone 2 endurance training	หัวใจเต้นในอัตรา 60 – 69% ของ maximum heart rate
Zone 3 aerobic exercise	หัวใจเต้นในอัตรา 70 – 79% ของ maximum heart rate
Zone 4 tempo exercise	หัวใจเต้นในอัตรา 80 – 89% ของ maximum heart rate
Zone 5 sprint	หัวใจเต้นในอัตรามากกว่า 89% ของ maximum heart rate

โดยสูตรการคำนวณ maximum Heart Rate = 220 – อายุของผู้เอาประกันภัย

สำหรับการนับระยะเวลาการออกกำลังกายของกิจกรรมรายสัปดาห์สามารถนับได้ดังนี้

การออกกำลังกายตาม Zone การเต้นของหัวใจ 1 นาที	ระยะเวลาในการนับของ กิจกรรมการออกกำลังกายของโครงการ
Zone 1 basic	ไม่นับเป็นการออกกำลังกาย
Zone 2 endurance training	1 นาที
Zone 3 aerobic exercise	2 นาที
Zone 4 tempo exercise	2 นาที
Zone 5 sprint	2 นาที

บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงเกณฑ์การออกกำลังกายที่นำมาใช้พิจารณาระดับของสมาชิกโครงการ