

# AIA Vitality

## HOW TO EARN POINTS

Anda akan memulai perjalanan sebagai anggota AIA Vitality dengan status Bronze. Status Anda akan meningkat seiring bertambahnya jumlah poin yang Anda kumpulkan dengan menyelesaikan assessment, tantangan, dan menjadi lebih aktif dalam aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi status Anda, semakin banyak reward yang Anda peroleh.

Berikut ini jumlah poin yang Anda butuhkan untuk mencapai setiap status:

Status	Poin
Bronze	0 - 9.999
Silver	10.000 - 19.999
Gold	20.000 - 29.999
Platinum	30.000+

Untuk bisa mengumpulkan Poin Vitality, ada banyak hal yang dapat Anda lakukan. Mulai dari melakukan Online Assessment, mengunggah hasil Pemeriksaan Kesehatan maupun bukti Vaksinasi, mensinkronisasikan aplikasi pelacak aktivitas, mengikuti Event Olahraga resmi, dan banyak lagi.

Kami akan memberikan informasi mengenai jumlah Poin Vitality yang dapat Anda kumpulkan melalui kegiatan-kegiatan tersebut dibawah ini.

### 1. Online Assessment

Anda langsung dapat bisa melakukan Online Assessment saat akun AIA Vitality Anda aktif. Berikut adalah jumlah Poin Vitality yang bisa Anda kumpulkan dengan menyelesaikan Online Assessment:

Nama Assessment	Dapat Dilakukan Sebanyak...	Jumlah Poin tiap Pemeriksaan	Total Poin
<i>How Healthy Are You?</i> Seberapa Sehatkah Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1,000
<i>How Active Are You?</i> Seberapa Aktifkah Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1,000
<i>How Well Are You Eating?</i> Sebaik Apa Kebiasaan Makan Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1,000
<i>How Stressed Are You?</i> Seberapa Stres Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1,000
<i>How Well Do You Sleep?</i> Seberapa Baik Tidur Anda?	2x dalam 1 Tahun	250	500
<i>Non-Smoking Declaration</i> Deklarasi Tidak Merokok	2x dalam 1 Tahun	500	1,000
<b>TOTAL POIN ONLINE ASSESSMENT</b>			<b>5,500</b>

Klik menu "Assessment" di Dashboard atau pada bar navigasi di dasar Aplikasi untuk memilih Online Assessment yang ingin Anda ikuti. Poin Anda akan muncul pada "Point History" setelah Anda berhasil menyelesaikan Assessment.

## 2. Offline Assessment – AIA Vitality Health Check

Sudah menyelesaikan Online Assessment? Jika Anda ingin mengetahui lebih jauh tentang kondisi kesehatan Anda, sambil mengumpulkan Poin Vitality, Anda dapat melakukan AIA Vitality Health Check. Berikut Poin Vitality yang bisa Anda kumpulkan:

Nama Assessment	Dapat Dilakukan Sebanyak...	Jumlah Poin tiap Pemeriksaan	Total Poin
Pemeriksaan <i>Body Mass Index</i> (BMI)	1x dalam 1 Tahun	750	750
Hasil pemeriksaan BMI dalam kisaran sehat	1x dalam 1 Tahun	750	750
Pemeriksaan kolesterol total	1x dalam 1 Tahun	750	750
Hasil pemeriksaan kolesterol total dalam kisaran sehat	1x dalam 1 Tahun	750	750
Pemeriksaan tekanan darah	1x dalam 1 Tahun	750	750
Hasil pemeriksaan tekanan darah dalam kisaran sehat	1x dalam 1 Tahun	750	750
Pemeriksaan gula darah	1x dalam 1 Tahun	750	750
Hasil pemeriksaan gula darah dalam kisaran sehat	1x dalam 1 Tahun	750	750
<b>TOTAL POIN VITALITY HEALTH CHECK</b>			<b>6,000</b>

Anda dapat melakukan AIA Vitality Health Check di laboratorium rekanan kami, Prodia, bebas biaya. Anda hanya perlu menunjukkan kode voucher beserta kartu keanggotaan elektronik AIA Vitality yang terdapat pada aplikasi AIA Vitality Anda. Anda juga dapat melakukan pemeriksaan di laboratorium klinik rekanan AIA lainnya. Namun, untuk mendapatkan Poin Vitality, pastikan Anda mengunggah hasil laporan pemeriksaan Anda ke Aplikasi AIA Vitality Anda.

## 3. Offline Assessment – Pemeriksaan Lanjutan

Anda juga dapat memperoleh Poin Vitality dengan melakukan pemeriksaan lanjutan seperti yang direkomendasikan oleh AIA Vitality. Berikut Poin Vitality yang dapat Anda kumpulkan:

Nama Assessment	Eligibilitas	Jumlah Poin tiap Pemeriksaan
Pemeriksaan Kanker Kolon	Semua Gender, Usia >50 Tahun	1.000 per tahun
Pemeriksaan Mamogram	Wanita, Usia >45 Tahun	1.000 per 2 tahun
Pemeriksaan Pap Smear Serviks	Wanita, Usia >20 Tahun	1.000 per 2 tahun
Pemeriksaan Gigi	Semua Gender, Semua Usia	1.000 per tahun
Pemeriksaan Prostat	Pria, Usia >50 Tahun	1.000 per 2 tahun

Jangan lupa untuk menghubungi pihak laboratorium/klinik untuk memastikan persiapan sebelum pemeriksaan yang harus Anda lakukan. Untuk mendapatkan Poin Vitality, pastikan Anda mengunggah hasil laporan pemeriksaan Anda ke Aplikasi AIA Vitality Anda.

## 4. Vaksinasi

Pencegahan tentu lebih baik dibanding pengobatan. Untuk itu AIA Vitality memberikan Poin Vitality atas vaksinasi yang telah Anda lakukan sesuai dengan rekomendasi AIA Vitality. Berikut Poin Vitality yang dapat Anda kumpulkan:

Nama Vaksinasi	Eligibilitas	Frekuensi	Jumlah Poin
Influenza	Semua Gender, Semua Usia	Setiap Tahun	1,000
HPV	Wanita, 18 – 26 Tahun	Satu kali	1,000
MMR	Semua Gender, Semua Usia	Satu kali	1,000
DT (ADT Booster)	Semua Gender, > 18 Tahun	Sekali dalam 10 Tahun	1,000
Pneumokokus	Semua Gender, > 65 Tahun	Satu kali	1,000
Shingles (Cacar Ular)	Semua Gender, > 60 Tahun	Satu kali	1,000
Hepatitis B	Semua Gender, Semua Usia	Satu kali	1,000

Pastikan Anda mengunggah kartu vaksinasi Anda ke Aplikasi AIA Vitality untuk mendapatkan Poin Vitality.

## 5. Aktivitas

Gaya hidup aktif memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan Anda. Mulai dari peredaran darah yang lebih lancar, hingga imunitas yang meningkat. Oleh karena itu, AIA Vitality memberikan Poin Vitality atas aktivitas Anda. Sambungkan pelacak aktivitas untuk dapat mengumpulkan Poin Vitality berikut:

Aktivitas	Jumlah Poin
Mencapai 7,500 langkah	50
Mencapai 12,500 langkah	100
Mencapai 60% dari detak jantung maks. sesuai usia selama 30 Menit	50
Mencapai 70% dari detak jantung maks. Sesuai usia selama 30 Menit	100
Mencapai 60% dari detak jantung maks. Sesuai usia selama 60 Menit	100

Anda dapat menghitung detak jantung maksimal Anda dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

220 – Usia

*Contoh:*

A adalah Anggota AIA Vitality yang berusia 35 tahun. Maka perhitungan detak jantung maksimalnya adalah:  $220 - 35 = 185\text{bpm}$

60% dari detak jantung maksimal =  $60\% \times 185 \text{ bpm} = 111\text{bpm}$

70% dari detak jantung maksimal =  $70\% \times 185 \text{ bpm} = 130\text{bpm}$

Untuk dapat mencatatkan detak jantung Anda selama beraktivitas, Anda perlu untuk menggunakan perangkat pelacak aktivitas. Jangan lupa untuk selalu mensinkronisasikan perangkat pelacak aktivitas Anda dengan aplikasi pendampingnya, serta dengan Aplikasi AIA Vitality agar Anda dapat selalu mengumpulkan Poin Vitality Anda dari aktivitas Anda.

## 7. Partisipasi Kegiatan Olahraga Terorganisir (Organized Fitness Event)

Anda juga dapat berpartisipasi dalam event-event olahraga resmi dan mengumpulkan Poin Vitality dengan mengunggah hasil partisipasi Anda. Berikut adalah Poin Vitality yang bisa Anda kumpulkan dari jenis-jenis kegiatan olahraga yang kami terima:

Jarak	Poin
Berkano	
4.5km to 19km	150
20km to 29km	450
30km or more	900
Road triathlon	
14km to 25.74km	150
25.75km to 51.4km	900
51.5km or more	1500
Duathlon	
Sprint	450
Olympic	900
Surfski	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 39km	900
40km or more	1500
Bersepeda-gunung	
10km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 74km	900
75km or more	1500
Berenang	
0.6km to 2.4km	150
2.5km to 4.9km	450
5km to 7.9km	900
8km or more	1500
Off-road triathlon	
14km to 20.74km	150
20.75km to 39km	450
40km to 59km	900
60km or more	1500

Jarak	Poin
Trail running	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 29km	900
30km or more	1500
Bersepeda (Jalan Raya)	
15km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 99km	900
100km or more	1500
Berjalan	
4km to 9km	100
10km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500
Lari (Jalan Raya)	
5km to 9km	150
10km to 21km	450
21.1km to 42.1km	900
42.2km or more	1500
Halang - Rintang	
4km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500

Berikut adalah aturan main dari partisipasi event olahraga yang perlu Anda ketahui. Di masa pandemi ini, kami juga menerima partisipasi atas Virtual Event yang memenuhi persyaratan berikut:

1. Acara diselenggarakan untuk umum dan terbuka untuk publik. Acara komunitas tertutup tidak dapat kami perhitungkan.
2. Acara diselenggarakan dan diatur secara resmi, dengan jarak dan tanggal yang ditentukan, membutuhkan pendaftaran, menerbitkan nomor lomba, serta menerbitkan leaderboard resmi dalam website maupun aplikasi resmi
3. Kepesertaan acara olahraga bersifat individual, kecuali untuk acara tertentu yang akan di review dalam case-by-case basis
4. Kegiatan olahraga diselesaikan sesuai durasi yang ditetapkan pada acara dan maksimal dalam satu hari, dengan pengecualian beberapa kegiatan olahraga seperti Ultra Marathon dan Triathlon, yang akan kami review dalam case-by-case basis. Dalam hal ini, partisipan diharapkan untuk mengirimkan jarak terjauh yang dicapai dalam satu hari (per event) untuk memaksimalkan poin Vitality yang diberikan (sesuai dengan aturan dalam aplikasi AIA Vitality)
5. Jenis kegiatan olahraga yang memenuhi kriteria dapat dilihat pada Aplikasi AIA Vitality
6. AIA Vitality hanya menghitung 1 (satu) *submission* per Fitness Event
7. AIA Vitality hanya menghitung 1 (satu) partisipasi Fitness Event per harinya
8. AIA Vitality hanya menghitung *submission* partisipasi maksimal 30 hari dari acara yang diikuti
9. AIA Vitality akan mengecualikan cabang berikut dalam OFE: olahraga ekstrim, olahraga bermotor, kejuaraan provinsi atau nasional, serta olahraga tim (sepak bola, bola basket, dll.)

Sebagai bukti partisipasi dalam acara olahraga ini, Anda diminta untuk mengirimkan info tambahan melalui email dengan menyertakan tanggal acara dan melampirkan:

- Nama penyelenggara acara olahraga
- Situs resmi penyelenggara acara olahraga
- Sertifikat atau bukti penyelesaian kepesertaan

Kirimkan data-data tersebut melalui email [idvitality.support@aia.com](mailto:idvitality.support@aia.com) dengan format\*\*\*:  
Subject: OFE\_Vitality ID\_Nama Lengkap Peserta (Contoh: OFE\_VI0000000\_TESSA TESSI)

Setelah proses verifikasi, poin Vitality yang didapatkan dari Fitness Event dapat ditarik kembali jika Fitness Event yang diikuti tidak sesuai dengan Syarat dan Ketentuan Vitality Program (Terms & Condition)

**AIA** *Vitality*