



your health

การมอบรางวัลสุขภาพสำหรับประเทศไทย

โปรแกรม **Healthy You** จะมอบรางวัลสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของคุณ โดยรางวัลสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามแต่ละประเทศ การมอบรางวัลในปัจจุบันจะหมดเขตในวันที่ **30 พฤศจิกายน 2022** หากคุณมีสิทธิ์ได้รับรางวัลสุขภาพ คุณจะได้รับแจ้งให้ทราบภายในวันที่ **31 ธันวาคม 2022**

สำหรับพนักงานเชฟรอนประเทศไทยเท่านั้น

เลือกจากกิจกรรมต่าง ๆ แล้วคุณจะได้รับคะแนนสะสมเพื่อรับรางวัลสุขภาพ สะสมให้ครบ **1,500** คะแนนภายในวันที่ **30 พฤศจิกายน 2022** แล้วคุณจะมีสิทธิ์ได้รับรางวัลสุขภาพ

กิจกรรมที่ได้รับคะแนนสะสม

| คะแนน | คำอธิบายกิจกรรม | การดำเนินการ |
|---------------------|--|---|
| 300 คะแนน | ทำประเมินสุขภาพให้ครบถ้วน แบบสำรวจ The Heart and Lifestyle เป็นการประเมินออนไลน์ที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อประเมินสุขภาพของคุณในด้านต่าง ๆ หลังจากที่คุณกรอกคำตอบครบทุกข้อ คุณจะได้รับคะแนนอายุหัวใจและคะแนนไลฟ์สไตล์ รวมถึงคำแนะนำด้านสุขภาพ ทั้งนี้ คุณสามารถทำการประเมินในกิจกรรมนี้ได้บ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ แต่คุณจะได้รับคะแนนสูงสุดเพียง 300 คะแนน | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Health (สุขภาพ) ในบัญชี Healthy You ของคุณ และค้นหา แบบสำรวจ Health and Lifestyle (สุขภาพและไลฟ์สไตล์) • ทำแบบสำรวจตอนนี้ |
| 100 คะแนน | ทำตามข้อตกลงในการปลอดภัยโคตินจนสำเร็จ ข้อตกลงในการปลอดภัยโคติน เป็นข้อตกลงออนไลน์ที่แสดงว่าคุณต้องไม่ใช้โคตินไปตลอดทั้งปี 2022 ข้อตกลงนี้สามารถทำได้ทั้งผู้ที่ไม่เคยใช้โคติน และผู้ที่มีนิสัยเคยชินกับการใช้โคติน ทั้งนี้ ผู้ที่กำลังใช้โคตินในปัจจุบัน ควรจะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ โดยการเลิกใช้โคตินและทำตามข้อตกลงในการปลอดภัยโคตินจนสำเร็จ | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • คลิกที่ รูปภาพโปรไฟล์ (Profile picture) จากนั้นไปที่ส่วน โปรไฟล์ของฉัน (My Profile) ในบัญชี Healthy You ของคุณ • มองหา ข้อตกลงในการปลอดภัยโคติน ด้านบนของส่วนการตั้งค่าบัญชี |

| คะแนน | คำอธิบายกิจกรรม | การดำเนินการ |
|-------------------------------------|--|---|
| <p>100 คะแนนต่อเดือน</p> | <p>เข้าร่วมกิจกรรมท้าทายเพื่อให้มีอุปนิสัยที่ดีประจำเดือน</p> <p>ร่วมกิจกรรมท้าทายเพื่อให้มีอุปนิสัยที่ดีประจำเดือนที่ถูกกำหนดไว้* เป็นเวลา 5 วันจาก 7 วันในแต่ละเดือน การเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะแตกต่างกันไป โดยในแต่ละเดือน โปรแกรมจะสร้างกิจกรรมท้าทาย ในทุกสัปดาห์ที่ 2 หรือที่ 3 หากคุณสามารถลงทะเบียนไว้แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งข้อมูลอัตโนมัติว่า กิจกรรมท้าทายกำลังจะเริ่มต้น คุณจะต้องเข้าร่วม และติดตามอุปนิสัยสำหรับกิจกรรมท้าทายในเดือนเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน จึงจะได้รับคะแนน</p> <p>*กิจกรรมท้าทายเพื่อให้มีอุปนิสัยที่ดีประจำเดือนจะถูกกำหนดโดยโปรแกรม และไม่ได้สร้างขึ้นสำหรับเฉพาะบุคคล</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Challenges (ความท้าทาย) ข้างใต้แท็บ Social (สังคม) เพื่อดูกิจกรรมความท้าทายที่กำลังดำเนินการ • เข้าร่วมกิจกรรมท้าทายเพื่อให้มีอุปนิสัยที่ดี เมื่อมีกิจกรรม |
| <p>100 คะแนนต่อเดือน</p> | <p>นอนหลับพักผ่อน</p> <p>นอนหลับตั้งแต่ 7 ชั่วโมงขึ้นไปเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วันต่อเดือนปฏิทิน กิจกรรมนี้จะได้รับการติดตามอย่างอัตโนมัติโดยอุปกรณ์หรือแอป และจะถูกติดตามเฉพาะในเดือนปัจจุบันเท่านั้น กิจกรรมของคุณจะต้องแสดงว่ามีการติดตามโดยอัตโนมัติเป็นเวลา 20 วันในเดือนปฏิทินเพื่อรับคะแนนสำหรับเดือนนั้น ๆ</p> <p><i>คุณจะต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์หรือแอปติดตามการนอนหลับเพื่อให้สามารถติดตามและรับคะแนนสำหรับกิจกรรมนี้ ไม่สามารถบันทึกกิจกรรมได้ด้วยตนเอง</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ติดตามการนอนหลับสำหรับกิจกรรมนี้ • หากต้องการเชื่อมต่ออุปกรณ์ติดตามการนอนหลับของคุณ ให้คลิกที่ รูปภาพโปรไฟล์ (Profile picture) จากนั้นเลือก อุปกรณ์และแอป (Devices & apps) • หากต้องการตรวจสอบการนอนหลับของคุณที่ถูกติดตาม ให้เข้าไปที่หน้า การติดตาม (Tracking) ในบัญชี Healthy You ของคุณ |
| <p>100 คะแนนต่อเดือน</p> | <p>นับก้าวเดินของคุณ</p> <p>นับก้าวเดินหรือระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 20 วันต่อเดือนปฏิทิน โดยสามารถนับก้าวเดินหรือระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องด้วยอุปกรณ์หรือแอป หรือบันทึกจำนวนก้าวด้วยตนเองโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้จะมีการนับเพียงกิจกรรมเดียวต่อวัน คือการนับก้าวเดินหรือระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง คุณจะต้องทำการติดตามเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วันในเดือนปฏิทิน เพื่อรับคะแนนสำหรับเดือนนั้น ๆ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Stats (สถิติ) ข้างใต้แท็บ Home (หน้าแรก) เพื่อดูหรือบันทึกขั้นตอนต่างๆ ด้วยตนเอง หรือ • เชื่อมต่ออุปกรณ์หรือแอปติดตามก้าวเดิน เพื่อนับก้าวเดินหรือระยะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยอัตโนมัติ |

| คะแนน | คำอธิบายกิจกรรม | การดำเนินการ |
|----------------------|--|--|
| 250 คะแนน | <p>เข้าร่วมกิจกรรมท้าทายแบบเป็นทีม</p> <p>ติดตามก้าวเดินของคุณอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในแต่ละสัปดาห์ที่มีการจัดกิจกรรมท้าทายแบบเป็นทีม คุณจะมีโอกาสสองครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมท้าทายแบบเป็นทีม โดยจะมีการประกาศเมื่อมีการจัดกิจกรรมนี้</p> <p>คุณจะต้องติดตามก้าวเดินของคุณอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งในแต่ละสัปดาห์ที่มีการจัดกิจกรรมเพื่อรับคะแนนสำหรับกิจกรรมนี้ คุณจะได้รับคะแนนสูงสุด 500 คะแนนสำหรับกิจกรรมนี้</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Challenges (ความท้าทาย) ข้างใต้แท็บ Social (สังคม) เพื่อดูกิจกรรมความท้าทายที่กำลังดำเนินการ • เข้าร่วมกิจกรรมท้าทายแบบเป็นทีมเมื่อมีกิจกรรม • เชื่อมต่ออุปกรณ์นับก้าวเดินของคุณหรือบันทึกจำนวนก้าวเดินของคุณด้วยตนเอง |
| 100 คะแนนต่อเดือน | <p>กรอกข้อมูลลงในบัตรประจำวัน 10 ใบ</p> <p>เข้าสู่ระบบของ Healthy You และกรอกข้อมูลลงในบัตรประจำวันของคุณ คุณจะมีโอกาสได้อ่านและกรอกข้อมูลบัตรประจำวันจำนวน 2 ใบต่อวัน คุณต้องอ่านและกรอกข้อมูลบัตรประจำวันรวมทั้งสิ้น 10 ใบในเดือนนี้เพื่อรับ 100 คะแนน</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ดูบัตรของคุณได้ที่หน้าจอหลัก |
| 150 คะแนน | <p>กรอกข้อมูลใน Journey</p> <p>ลงทะเบียนและกรอกข้อมูลลงใน Journey แบบดำเนินการด้วยตนเองในหัวข้อที่คุณสนใจ การกรอกข้อมูลใน Journeys จะใช้เวลาประมาณ 10 ถึง 20 วัน เมื่อคุณดำเนินการเสร็จสิ้นทุกขั้นตอนแล้ว คุณจะได้รับ 150 คะแนน คุณสามารถได้รับคะแนนสะสมสำหรับ Journeys ในแต่ละไตรมาส โดยสะสมคะแนนได้สูงสุด 600 คะแนนต่อหนึ่งปีของโปรแกรม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Health เพื่อดู Journeys • เลือก Journey แบบไหนก็ได้ แล้วทำตามข้อความแจ้งเตือนเพื่อกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน |
| 100 คะแนนต่อเดือน | <p>ติดตามอุปนิสัยเพื่อสุขภาพ</p> <p>เลือกอุปนิสัยเพื่อสุขภาพที่คุณจะทำการติดตามเป็นประจำทุกวัน เข้าสู่ระบบเพื่อติดตามอุปนิสัยและรับคะแนนสะสมเมื่อคุณติดตามอุปนิสัยดังกล่าวเป็นระยะเวลา 10 วันในแต่ละเดือน คุณอาจติดตามอุปนิสัยประจำวันได้มากที่สุดเท่าที่ต้องการ แต่จะได้รับคะแนนสะสมในการติดตามอุปนิสัยอย่างน้อยหนึ่งอุปนิสัยในระยะเวลา 10 วันต่อหนึ่งเดือนปฏิบัติ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • เลือกและติดตามอุปนิสัยในหน้า Healthy Habits (อุปนิสัยเพื่อสุขภาพ) ข้างใต้แท็บ Home หรือติดตามอุปนิสัยโดยตรงได้ที่หน้าจอหลัก |

| คะแนน | คำอธิบายกิจกรรม | การดำเนินการ |
|-----------------------|---|---|
| 200 คะแนน | เข้าร่วมในงานกิจกรรมเพื่อสุขภาพในท้องถิ่น เข้าร่วมในงานกิจกรรมเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นที่โปรโมทโดยฝ่ายสุขภาพหรือการแพทย์ในพื้นที่ของคุณ งานกิจกรรมนี้อาจเป็นการเข้ารับวัคซีนใช้ขวดใหญ่หรือเข้าร่วมการสัมมนาผ่านเว็บ (Webinar) หรืองานกิจกรรมรายบุคคล หรืองานกิจกรรมเพื่อสุขภาพอื่นๆ ที่ได้รับการส่งเสริมภายในพื้นที่ นี่เป็นการรายงานด้วยตนเองบนหน้ารางวัล | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • ไปที่หน้า Rewards (รางวัล) ข้างใต้แท็บ Home • เลือกเข้าร่วมงานกิจกรรมในพื้นที่และกรอกแบบฟอร์มเพื่อรับคะแนนสะสม |
| 200 คะแนน | เสร็จสิ้นการประเมินใน meQuilibrium เข้าสู่ระบบโปรแกรม meQuilibrium และทำการประเมินการประเมินเบื้องต้นสามารถทำได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น คุณจะได้รับคะแนนในโปรแกรม Healthy You โดยอัตโนมัติ โปรตรอง 2 สัปดาห์เพื่อให้คะแนนปรากฏในหน้ารางวัลของคุณ | <ul style="list-style-type: none"> • ไปที่หน้า meQuilibrium เพื่อค้นหารายละเอียดการเข้าสู่ระบบ |
| 150 คะแนนต่อไตรมาส | ทำการประเมินซ้ำใน meQuilibrium ให้เสร็จสิ้น เข้าสู่ระบบโปรแกรม meQuilibrium และทำการประเมินการประเมินซ้ำสามารถดำเนินการได้ไตรมาสละครั้ง โดยจะต้องทำการประเมินเบื้องต้นให้เสร็จสิ้นก่อน คุณจะได้รับคะแนนในโปรแกรม Healthy You โดยอัตโนมัติ โปรตรอง 2 สัปดาห์เพื่อให้คะแนนปรากฏในหน้ารางวัลของคุณ | <ul style="list-style-type: none"> • ไปที่หน้า meQuilibrium เพื่อค้นหารายละเอียดการเข้าสู่ระบบ |
| 150 คะแนน | ทำแบบสำรวจความคิดเห็นสมาชิก Chevron ให้เสร็จสิ้น การสำรวจความคิดเห็นสมาชิก Chevron จะมีให้ในเว็บไซต์ Virgin Pulse ในปี 2022 คอยติดตามประกาศแจ้งวันที่และรายละเอียดที่แน่นอนเกี่ยวกับวิธีการทำแบบสำรวจในไตรมาสที่สองของปี 2022 | <ul style="list-style-type: none"> • ล็อกอินเข้าสู่ระบบ Healthy You • จะมีการแจ้งรายละเอียดที่ชัดเจนในไตรมาสที่สองทางอีเมล |

โปรแกรมรางวัลสุขภาพประจำปี 2022

สะสมให้ครบ 1,500 คะแนนภายในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2022 และมีคุณสมบัติครบถ้วนตามข้อกำหนด เพื่อให้คุณมีสิทธิ์ได้รับรางวัลสุขภาพ ในปีนี้ ผู้เข้าร่วมสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย และมีสิทธิ์ได้รับอุปกรณ์ส่งเสริมสุขภาพที่น่าสนใจ รวมถึงการจับรางวัลผู้โชคดี

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Healthy You โปรดเข้าไปที่ hr2.chevron.com/hy



your health

Thailand health rewards

From time to time, the **Healthy You** program provides rewards for participating in activities to support your health. Health rewards will vary based upon your location and may not consist of monetary or cash recognition. The current rewards period ends **November 30, 2022**. If you qualify for any health reward you will be notified by December 31, 2022.

For Chevron Thailand domestic payroll employees only

Choose from a variety of activities and you could earn points toward health rewards. Accumulate 1,500 points by **November 30, 2022** and you could qualify for health rewards.

activities to earn points

| points | activity description | take action |
|------------|---|--|
| 300 points | <p>complete the health assessment</p> <p>The Heart and Lifestyle survey is an online health assessment that is designed to assess your health across multiple areas of well-being. After you input your answers you will be provided with a heart age score and a lifestyle score along with recommendations for action. You can take the health assessment as many times as you like but you can only earn a maximum of 300 points for this activity.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Health page in your Healthy You account and look for the Health and Lifestyle survey • Take the survey now |
| 100 points | <p>complete the nicotine-free agreement</p> <p>The Nicotine-Free Agreement is an online agreement that you will remain nicotine-free for the 2022 year. This agreement can be completed by those who have never used nicotine and those who have already kicked the habit. Current nicotine users are encouraged to reduce their risk for preventable diseases by quitting nicotine and completing the Nicotine-Free Agreement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Click on your Profile picture then visit the My Profile section in your Healthy You account • Look for the Nicotine-Free Agreement above the account settings section |

| points | activity description | take action |
|-------------------------------|--|---|
| 100 points per month | <p>participate in the monthly healthy habit challenge</p> <p>Complete the promoted* monthly healthy habit challenge for 5 out of the 7 days each month. How to complete this activity will vary. There will be a new system generated healthy habit each month, it will appear in the 2nd or 3rd week. If you are a registered user, you will receive an automatic notification that the challenge is about to begin. You must join and track the monthly habit during the time it is active for at least 5 days to earn points.</p> <p>*Promoted healthy habit challenges are system generated and are not individually created personal challenges.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Challenges page under the Social tab to see what challenges are active • Join the healthy habit challenge when it is available |
| 100 points per month | <p>get some sleep</p> <p>Sleep 7 or more hours a night for at least 20 days in a calendar month. This activity is tracked automatically with a device or app and activity is tracked during the current month only. Your activity must show 20 days automatically tracked during a month to earn points for that month.</p> <p>You must sync a sleep tracking device or app to be able to track and earn points for this activity. Activity cannot be logged manually.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • You must connect a sleep tracking device for this activity • To connect your sleep tracker, click on your Profile picture then select Devices & apps • To check on your sleep tracked, visit the Tracking page in your Healthy You account |
| 100 points per month | <p>track your steps</p> <p>Track your steps or active minutes for 20 days in a calendar month to earn points. Track your steps or active minutes automatically with a device or app. Or, steps can also be logged manually. Only one activity, either steps or active minutes, will count per day. You must track at least 20 days during a calendar month to earn points for that month.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Stats page under the Home tab to view or log steps manually, or • Connect your activity tracker or app to automatically track steps or active minutes |
| 250 points | <p>participate in a team challenge</p> <p>Track your steps at least once a week for all weeks of the team challenge. You will have two opportunities to participate in a team challenge. The team challenge will be announced when it becomes available.</p> <p>You must track your steps at least once a week for each week of the challenge to earn points for this activity. You can earn a maximum of 500 points for this activity.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Challenges page under the Social tab to see what challenges are active • Join the team challenge when it is available • Connect your step tracker or manually track your steps |

| points | activity description | take action |
|----------------------|---|---|
| 100 points per month | <p>complete 10 daily cards</p> <p>Login to Healthy You and complete your daily cards. You will have the opportunity to read and complete 2 daily cards per day. You must read and complete 10 daily cards total in the month to earn 100 points.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • View your cards on the home screen |
| 150 points | <p>complete a Journey</p> <p>Register and complete a self-guided Journey on a topic of your choice. Journeys take 10 to 20 days to complete. Once you have completed all the steps you will be awarded 150 points. You can earn points for Journeys each quarter, for a maximum of 600 points in a program year.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Health page to view the Journeys • Select a Journey and follow the prompts to complete it |
| 100 points per month | <p>track healthy habits</p> <p>Choose your own healthy habits to track on a daily basis. Login to track the habits and earn points when you track habits 10 days in a month. You may track as many daily habits as you like but will only receive points for tracking at least one habit a day for 10 days in a calendar month.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Choose and track habits in the Healthy Habits page under the Home tab or track habits directly on the home screen |
| 200 points | <p>participate in a local health event</p> <p>Participate in a local health event promoted by your local wellness or medical team. This event could be getting your flu shot, attending a webinar or in person event or another locally promoted health-based event. This is self-reported on the rewards page.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Login to Healthy You • Visit the Rewards page under the Home tab • Select participate in a local event and complete the form to earn credit |
| 200 points | <p>complete at meQuilibrium assessment</p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The initial assessment can only be completed once. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Go to the meQuilibrium page to find login details |
| 150 points | <p>complete a meQuilibrium reassessment</p> <p>Log into the meQuilibrium program and take the assessment. The reassessment can be completed once per quarter, the initial assessment must be completed first. Points will be automatically awarded in the Healthy You program. Please allow 2 weeks for points to be reflected on your rewards page.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Go to the meQuilibrium page to find login details |

| points | activity description | take action |
|------------|--|--|
| 150 points | <p data-bbox="267 205 777 233">complete a Chevron member survey</p> <p data-bbox="267 254 1016 382">The Chevron member survey will be available on the Virgin Pulse website in 2022. Look for a communication on exact dates and details on how to complete the survey in the second quarter of 2022.</p> | <ul data-bbox="1053 205 1539 323" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1053 205 1354 233">• Login to Healthy You <li data-bbox="1053 254 1539 323">• Exact details will be communicated in the second quarter via email |

2022 health rewards program for Thailand.

Reach 1,500 points by November 30, 2022 to qualify for health rewards. You must meet all eligibility requirements to receive any reward. If you qualify for health rewards you will be notified by 31 December 2022.

For additional information about **Healthy You**, visit hr2.chevron.com/hy.