



遠離環境荷爾蒙風險 記者會

行政院環境保護署
環境衛生及毒物管理處



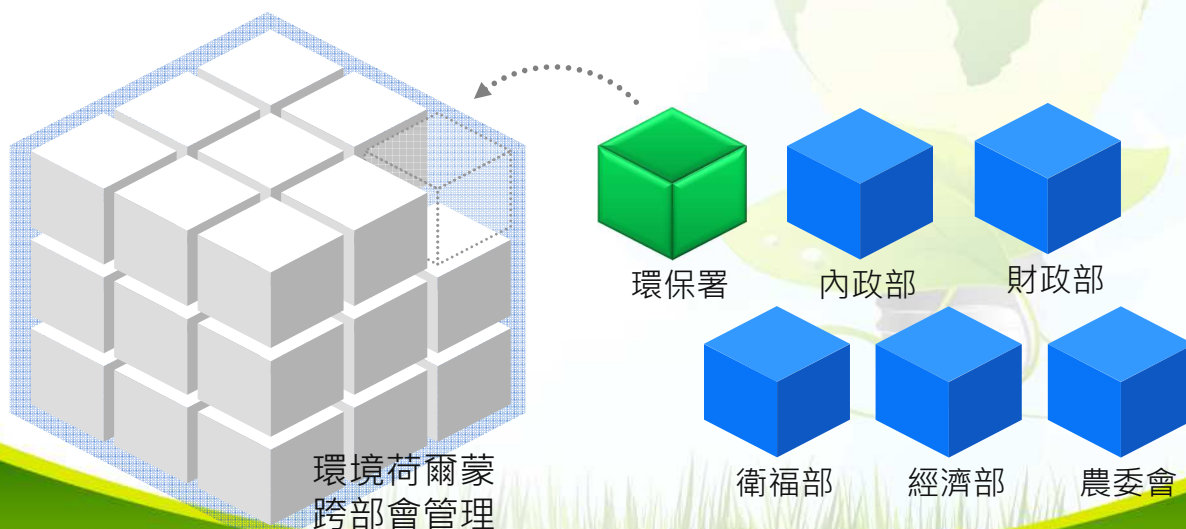
什麼是環境荷爾蒙？

「環境荷爾蒙」是可以模擬體內荷爾蒙作用的物質，會造成內分泌失調、**危害生育能力及健康**，又稱為「內分泌干擾物質(Endocrine Disruptor Substance, EDCs)」。



跨部會分工管理

環境荷爾蒙不是只由一個單位就能妥善管理的，因此環保署召集**跨部會推動小組**，一起為民眾把關！



行政院環境保護署—環境衛生及毒物管理處

3

推動小組成員有誰？

毒化物、環境
用藥、飲用水、環保標章、室內空品

環保署



食品、食品容
器、醫療器材



衛福部



綠建材



內政部



商品、玩具、
廠商宣導、貨
品輸出入規定



經濟部



農藥、飼料、
農產品



農委會



酒類衛生標
準、貨品輸
入規定



財政部



行政院環境保護署—環境衛生及毒物管理處

4

政府做了什麼？



5

我該怎麼保護自己？

食
的安心

牢記「均衡多元飲食」

- ☺多吃天然食品，減少食用加工食品。
- ☺多買CAS 標章、產銷履歷標章、吉園圃安全蔬果標章的農產品。
- ☹少喝塑膠杯裝飲品，多自備不鏽鋼杯或馬克杯。
- ☹少使用免洗餐具及塑膠袋，並避免以塑膠袋盛裝熱食及熱湯。
- ☹少吃內臟類及動物油脂類食物。
- ☹少用保鮮膜包覆食物進行加熱或烹調。
- ☹少用鐵氟龍鍋具(不沾鍋)。

6

我該怎麼保護自己？

衣

的美麗

選擇「天然材質產品」
，減少暴露！

- ☺多購買具CNS正字標記、安全標章或標檢局檢驗合格之衣物。
- ☺多選用棉、麻、絲、羊毛等天然材質的衣物、床墊。
- ☹少擦指甲油。
- ☹少染髮。
- ☹少用來路不明的清潔劑用品。
- ☺新衣物穿之前，應先至少清洗一遍。

我該怎麼保護自己？

住

的安全

保持「室內空氣流通」
，選擇綠建材！

- ☺多維持空氣流通，定期清掃累積的灰塵。
- ☺多選用天然材質的傢具或地毯。
- ☺多選用天然環保的清潔劑。
- ☹少在室內噴灑殺蟲劑，若有使用也要注意空氣流通。
- ☹少用含多溴二苯醚的電子產品，電器不用時應拔掉插頭充分散熱。

我該怎麼保護自己？

行的平安

多搭「公共交通工具」
，避免吸入毒物！

- ☺多搭乘大眾運輸工具。
- ☺多選用經過認證的安全座椅經過認證的安全座椅。
- ☹少自行開車。
- ☹少用人工合成的車用芳香劑。

我該怎麼保護自己？

育的智慧

學習「環保生活知識」
，聰明消費！

- ☺加強對環境荷爾蒙相關污染兩健康影響的知識，同時提醒生活周遭的親朋好友。
- ☺多選用具環保標章之產品，避免購買來路不明或標示不清之產品。
- ☺多注意政府發布之環境荷爾蒙相關新聞及消息。
- ☺多閱讀產品標示，學習選擇優良產品。

我該怎麼保護自己？

樂的生活

親近「大自然」
，享受快樂心情！

☺保持心情愉悅，定期運動

☺少購買軟質塑膠玩具或色彩鮮艷的玩具。

☺少在聚氯乙烯(PVC)地墊上吃東西、玩耍及睡覺，於聚氯乙烯地墊上活動後應洗手。

暴露自我評估表

項 目	得 分		
	10	5	1
健康飲食			
1. 是否經常飲用塑膠杯裝飲料？	不常喝	偶爾喝	經常喝
2. 是否經常使用塑膠袋盛裝熱食？	不常用	偶爾用	經常用
3. 是否經常使用保鮮膜包食物微波？	不常用	偶爾用	經常用
4. 是否經常攝取高脂肪肉類、內臟類？	不常吃	偶爾吃	經常吃
5. 是否經常使用免洗餐具？	不常用	偶爾用	經常用
聰明生活			
6. 外出用餐是否自備餐具？	經常備	偶爾備	不常備
7. 是否有勤洗手的習慣？	經常洗	偶爾洗	不常洗
8. 是否經常購買具有環保標章或CNS標記的產品？	經常買	偶爾買	不常買
9. 是否經常購買具有CAS標章的農產品？	經常買	偶爾買	不常買
10. 是否隨時注意政府發布之環境荷爾蒙相關消息？	經常看	偶爾看	不常看

★ 80分以上：恭喜你！你已經遠離環境荷爾蒙的威脅了！

★ 40分~80分：加油喔！你可能暴露到一些環境荷爾蒙了！

★ 40分以下：要注意！你可能暴露過多的環境荷爾蒙了！



環保署與您共同守護 環境及健康

