

檔 號：

保存年限：

# 中華民國醫師公會全國聯合會 函

地址：10688台北市安和路一段29號9樓

承辦人：洪郁涵

電話：(02)2752-7286#121

傳真：(02)2771-8392

電子信箱：yuhan327@tma.tw

受文者：各縣市醫師公會

發文日期：中華民國102年10月15日

發文字號：全醫聯字第1020001581號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明

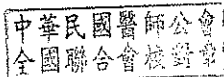
主旨：轉知衛生福利部國民健康署為改善國人碘營養狀況，強化醫事人員對孕產期、哺乳期及嬰幼兒期碘營養與補充的正確知能，惠請轉知所屬會員於提供醫療保健服務時，加強渠等衛教指導，請查照。

說明：

- 一、依衛生福利部國民健康署102年10月8日國健婦字第10204107961號函(如附件)辦理。
- 二、請於提供醫療保健服務時，加強孕產婦(含哺乳期)、新生兒及嬰幼兒等族群之碘營養與補充衛教指導(如：懷孕期及哺乳期的婦女，對碘的需求量會增加，應多攝取含碘食物)，並評估渠等碘營養攝取情形是否充足，及針對可能不足者，提供適妥之醫療處置，如補充孕產期專用綜合維他命，以攝取足夠的碘。
- 三、相關訊息刊登本會網站和台灣醫界雜誌。

正本：各縣市醫師公會

副本：



理事長 蘇清泉

102.10.21.959

第1頁 共1頁

上網  
鄭華吟  
102.10.21

檔 號：  
保存年限：

## 衛生福利部國民健康署 函

地址：40341台中市西區民權路95號6樓  
聯絡人：黃秋美  
聯絡電話：04-22172436  
電子信箱：stu407@hpa.gov.tw

受文者：中華民國醫師公會全國聯合會

發文日期：中華民國102年10月8日  
發文字號：國健婦字第10204107961號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如文(10204107961-2.pdf)

主旨：為改善國人碘營養狀況，強化醫事人員對孕產期、哺乳期及嬰幼兒期碘營養與補充的正確知能，惠請依說明段協助納入會員在職訓練、會訊或研習重點，並轉知所屬會員於提供醫療保健服務時，加強渠等衛教指導，請查照。

說明：

- 一、請於提供醫療保健服務時，加強孕產婦（含哺乳期）、新生兒及嬰幼兒等族群之碘營養與補充衛教指導（如：懷孕期及哺乳期的婦女，對碘的需求量會增加，應多攝取含碘食物），並評估渠等碘營養攝取情形是否充足，及針對可能不足者，提供適妥之醫療處置，如補充孕產期專用綜合維他命，以攝取足夠的碘。
- 二、檢附本署前於102年9月5日以國健社字第1020210240號函影本供運用；併請參考該函有關國人碘營養狀況、每日建議攝取量，及不足之影響與選購辨視等資訊，強化納入渠等族群之衛教重點。

正本：臺灣婦產科醫學會、台灣周產期醫學會、中華民國醫師公會全國聯合會、臺灣兒科醫學會、臺灣母胎醫學會、中華民國助產師助產士公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會

副本： 2013/10/09  
08:55:19



訂

線

抄 本

檔 號：  
保存年限：

## 衛生福利部國民健康署 函

地址：24250新北市新莊區長青街2號  
聯絡人及電話：歐良榮02-29978616#146  
傳真：02-29931398  
電子信箱：ljou@hpa.gov.tw

受文者：本署社區健康組

發文日期：中華民國102年9月5日

發文字號：國健社字第1020210240號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：碘鹽品清單、宣導結果

主旨：為改善國人碘營養狀況，請 貴局輔導所轄餐飲業者，以碘鹽取代一般鹽，並協助向民眾宣導，請查照惠復。

說明：

- 一、依衛生福利部「93-97 國民營養健康狀況變遷調查之碘營養狀況評估計畫」調查結果顯示，國人尿碘中位數是100微克/升，僅達WHO充足標準100-199  $\mu\text{g}/\text{L}$ 的低標，依性別分析男性的碘營養又較女性充足，男性的尿碘中位數是102微克/升，女性是98微克/升。而分析19-44歲生育年齡非懷孕女性的尿碘中位數，尿碘中位數是正常的103微克/升，WHO孕婦充足標準為150-249  $\mu\text{g}/\text{L}$ ，故當這些婦女懷孕時，比較容易出現碘營養不足，所以生育年齡的女性是特別值得關注的族群。
- 二、以地區層來看，除南部和澎湖縣的尿碘中位數分別是117及140微克/升為碘充足外，北部、中部、東部、客家及山地鄉都有輕度碘不足的現象，其中又以山地鄉的79微克/升為最低。
- 三、碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫，婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生



兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率，而兒童碘營養不足會影響身高和運動神經功能。

四、依照「國人膳食營養素參考攝取量」，碘每日建議攝取量，嬰幼兒 $65\mu\text{g}$ ，學齡前兒童 $90\mu\text{g}$ ，國小兒童 $100-110\mu\text{g}$ ，國中、高中生 $120-130\mu\text{g}$ ，成人 $140\mu\text{g}$ 、孕婦 $200\mu\text{g}$ 、哺乳婦女 $250\mu\text{g}$ 。依據世界衛生組織（WHO）指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。爰此，建議民眾應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，額外補充身體所需之碘量，但民眾如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師建議量食用，另WHO建議成人每日食鹽攝取仍應低於 $5\text{g}$ 。

五、依食品衛生管理法規定，目前市售含碘鹽品，於成分欄均應標示「碘化鉀」或「碘酸鉀」成分，可藉此分辨加碘鹽或無碘鹽，其辨識方法及目前市面上含碘鹽品清單如附件1。

六、惠請於102年9月30日前以電子郵件回復輔導業者及民眾宣導結果(附件2)，後續並請每月月底前更新回復。

正本：臺北市府衛生局、新北市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、新竹市衛生局、嘉義市政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、桃園縣政府衛生局、新竹縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、屏東縣政府衛生局、臺東縣衛生局、花蓮縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、福建省連江縣衛生局

副本：

抄本：本署社區健康組

加碘鹽辨識方法

(一) 內容物標示含碘酸鉀

熱量	0大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
鈉	38950毫克
鈣	80毫克
鎂	96毫克
鉀	158毫克
碘	1.54毫克

品名： [ ] 內容物標示含碘酸鉀

內容物：海水鹽(碘酸鉀)、海水濃縮礦物質液。


用途：烹煮、醃漬、調理沾灑等。

內容量：1公斤

保存期限：三年

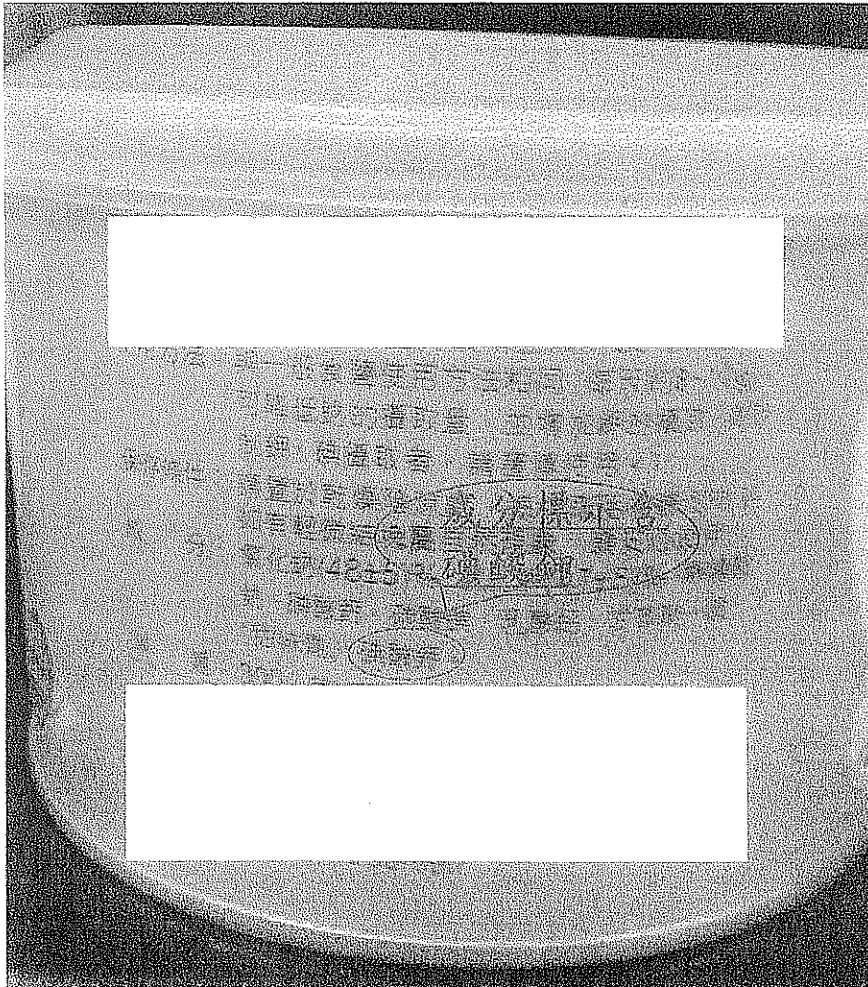
有效日期：標示於袋體

保存條件：請存放於陰涼乾燥處，使用後請緊閉袋口避免受潮。



4

(二)成分標示含碘酸鉀



(三)市售含碘鹽品詳細清單(資料來源：本部 101 年度委託「市售鹽品碘含量監測暨健康風險評估」成果報告)，目前市面鹽品包裝上相關名詞如有異動，依廠商實售產品為準。

- (1) 台鹽 特級精鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量15.4 ppm)
- (2) 台鹽 高級精鹽：KIO<sub>3</sub> 20-35 ppm (碘含量12 – 21 ppm)
- (3) 台鹽 台灣の鹽：1.36 mg / 100 g 食鹽 (碘含量13.6 ppm)
- (4) 台鹽 精緻海鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量15.4 ppm)
- (5) 綠太陽 健康料理竹鹽：0.31 mg / 100 g 食鹽 (碘含量3.1 ppm)
- (6) IODIZED SEA SALT (美國) 碘含量45 ppm, 45% DV
- (7) 台鹽 加碘健康美味鹽 (碘含量3.56 – 10.68 ppm)
- (8) 台鹽 加碘健康減鈉鹽 (碘含量 4.75 – 14.83 ppm)

衛生局輔導餐飲業者使用加碘鹽及民眾宣導成果

承辦人：\_\_\_\_\_

連絡電話：\_\_\_\_\_

一、輔導餐飲業者以加碘鹽取代一般鹽

序位	餐廳名稱	住址	電話	輔導前已 使用加碘鹽 (是或否)	輔導後 使用加碘鹽 (是或否)

二、宣導民眾以加碘鹽取代一般鹽成果

日期	宣導活動名稱	參與團體數	參與人次

請惠於102年9月30日前(後續請每月月底前更新)以電子郵件回復國民健康署  
楊于瑩小姐，MAIL: yy0317@hpa.gov.tw，如有任何疑問請電:02-29978616-147