

憲法第25条

〈生存権、国の生存権保障義務〉

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

ひろげよう健康の輪、住み続けられる街を



2021年6月1日

発行責任者 松尾信彦  
編集責任者 組織委員会

発行所 目黒医療生活協同組合  
東京都目黒区上目黒4-4-21  
TEL 3716-2258

最近耳にするフレイルとは？  
特徴や対策を正しく知って介護対策を

フレイルとは身体機能や認知機能が低下したときにみられる状態のことをいいます。

従来、「虚弱」と訳されていた「Frailty」という語の新しい日本語訳でもあります。

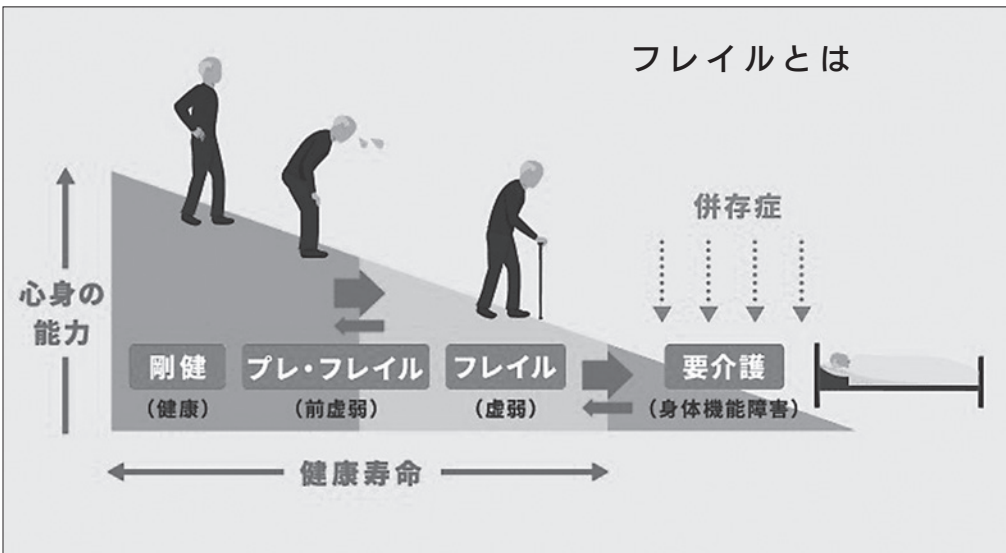
ここではフレイルの特徴や食事・運動など適切な対策法をわかりやすく解説します。

フレイルとは？

フレイルとは、簡単にいうと「加齢により体力や気力が弱まっている状態」のことです。

以前は「虚弱」や「衰弱」などと呼ばれていましたが、フレイルは、身体的問題、認知機能障害などの精神的・心理的問題、経済的困窮などの社会的問題など、さまざまな面からなる概念です。

「虚弱」や「衰弱」という言葉の「加齢により不可逆的に老い衰えた状態」というイメージを払拭すべく、2014年に日本老年医学会が、英単語の「Frailty」がもつ「しかるべき介入により再び健全な状態に戻るという可逆性が包含されている」とのイメージ



「フレイル」という言葉の使用を提唱しました。

フレイルは、要介護の前段階と考えられています。早めの気づきと対策がとても重要です。

フレイルの原因とサイクル

フレイルになる原因として、偏った食生活や運動不足などが挙げ

られます。高齢者に不足しがちなたんぱく質は、筋肉のもとになる大切な栄養素ですが、たんぱく質の摂取量が少ないとフレイルになりやすいといわれています。

また、からだの痛み、意欲の低下、認知機能の低下や、慢性的な疾患、健康や栄養に関する知識不足、経済的な問題や家族構成など

さまざまな要因もフレイルに影響を与えることがあります。

年を取ると食べられる量が少なくなりがちですが、そこに食欲低下が加わると、慢性的な低栄養の状態となり、サルコペニアを進行させ、フレイルがさらに進行するという悪循環

今からできるフレイル対策で健康状態を持続しましょう！

フレイルに陥らないことはもちろんですが、フレイル状態になっても、それ以上悪くならないようにすることは重要です。

フレイル対策には、毎日の習慣の意識改革が大切です。健康に過ごすためにも、食生活や、身体活動などの生活習慣や、社会参加を見直しませんか？

日常生活で健康を意識する

趣味、ボランティアや就労など、社会とのつながりをもち、いきいきと過ごしましょう。だれかと食事したり、外出したりすると、食も進みます。

「フレイルサイクル」に陥ってしまいます。また、食べる量が少なくなると食事から摂る水分量も減ってしまい、脱水を引き起こしやすくなってしまいます。

フレイルの段階ではまだ生活に困るほどでなくても、放っておくと心身の機能がだんだんと低下し、生活の質(QOL)の低下を招き、要介護状態へと続いてしまうので、注意が必要です。

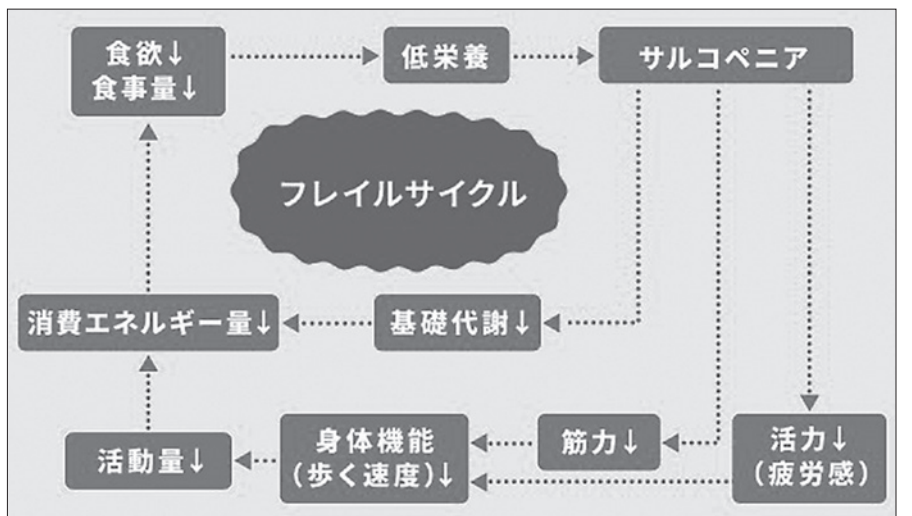
バランスの良い食事や口のケア

3食バランス良く、しっかり食べることはとても大切です。いつでもおいしく食事を楽しめるように、歯や歯ぐきのケアはしっかりと行い、歯科医院や訪問歯科を利用しましょう。

食事が少なくなってきたと感じたら、多めのたんぱく質を摂るよう心がけましょう。たんぱく質は、活動量がふつうの65歳〜74歳、男性では90〜120g、女性では69〜93g摂るようになるとよいでしょう。

食事の用意が面倒なときは、市販のお惣菜やレトルト食品、缶詰

日本人の食事摂取基準 (2020年版：厚生労働省)



などを利用したり、配食を利用したりして、しっかりと栄養を摂りましょう。

日常的に運動や体操の習慣を

身体を動かすことは、筋力の維持だけではなく、心の健康にも役立つ

第54回総代会について

6月19日(土)に予定していましたが、新型コロナの感染は収束せず、ワクチンもまだまだいきわたらない状況です。さらには緊急事態宣言も総代会翌日の6月20日まで延長されることが決まりました。よって、昨年と同様に運営上必要最低限の人数での開催とし、総代の皆さまには「書面議決書」の提出を強くお願い致します。

縮小開催会場 上目黒診療所2階デイサービス  
日時 6月19日(土) 14時～

ちます。しっかりと身体を動かすと、食欲も増進します。65歳以上の方は、1日40分くらいを目安に身体を動かす



ようにしましょう。横になったままや、座ったままにならなければ構いません。たとえば、立って食事の支度をする、ストレッチをする、座ってラジオ体操をする、時々立ち止まりながら買い物や散歩をするなどの活動や、毎日プラス10分行うことを心がけてみましょう。

西小山診が687万円、部門全体で2,189万円の経常黒字で法人全体を牽引しました。

### ③訪問看護

新型コロナウイルスの感染予防に充分努めながら訪問を行いました。前年の課題であった介護保険での訪問件数・回数もアップしました。また、在宅への看取り希望が増加し、対応してきました。それに際して、言葉だけの説明では補い切れない部分については、「看取りのパンフレット家族に向けて」を活用しました。需要が増えて体制上厳しい時もありましたが、その中で休日や時間外の要望も可能な限り応需し、現場を守り抜きました。経営状況は前年の経常黒字224万円から731万円(前年比+507万円)と大きく改善しました。

### ④ヘルパーステーション

新規利用者の依頼が毎月コンスタントに発生し、収益が伸びました。コロナ禍で制約がある中での営業活動で、新しいケアマネ事業所とのつながりが生まれました。また、体制が厳しい中でしたが、工夫して断らずに受け続けました。法人内ケアマネからの紹介が42件、法人外ケアマネからの依頼も年間37件と数多くありました。コロナ対策としては、訪問介護員への指導を強化し、感染予防の徹底をしました。経営は412万円の経常黒字を確保し、2019年度の▲410万円の赤字から+822万円の飛躍的な改善となりました。

## 第2号議案 2021年度活動方針(案)

### コロナ禍での運営の考え方について

ワクチン接種が開始されています。希望するすべての住民に早くワクチン接種が終了できることを願い、医療機関としてできる協力を行っていきます。

感染の状況は新たな変異株の感染など油断できない状況です。医療・介護事業を運営する法人の社会的責任として、感染防止という観点を最優先とした運営を2020度から継続して行っています。過日の日本医師会長の行動の件が悪しき典型例ですが、医療・介護に携わる者が一定の範を示さなければ、患者さん、利用者さんへの説得力も生まれません。コロナに負けないまちづくりの活動も感染防止を十分に行う中で可能な活動を進めていきます。

### 組合員活動

(まちづくり活動・組織活動)

#### ①コロナ禍の対応として

組合員のいのちと健康を最優先した活動としますが、感染が拡大している現状では対面での活動は「休止」を継続せざるを得ません。地域での結びつきを守るため、電話での声かけなどコロナ禍でもできる活動を追求します。

#### ②仲間増やし50人・出資金は100万円の純増をめざします

標記のとおり、仲間増やしの目標は50名とします。制約がある中でも可能な範囲で声かけやお誘いを行っていきます。

#### ③機関紙活動

年4回の発行を堅持します。引き続いて配付リストの整備を行っていきます。

### 社会保障・平和活動・地域との協同

#### ①医療・介護分野の運動を

新型コロナ終息までは相当な制約がかかりますが、その中で特に平和・医療・介護分野の運動については積極的な関わりを持つことをめざします。

#### ⑤デイサービス

アクリル板の設置をはじめとした感染対策を充分に行いながら運営を行いましたが、事業書に利用者が参集するというサービスの性質上、長期の休みや回数を減らしての利用といった、新型コロナ流行による影響が大きくありました。さらに、ショートステイや入院も多く、経営上も厳しい到達となりました。上目黒デイは年度初頭に極めて厳しい状況に陥り7月以降徐々に回復をみしました。年間でも黒字決算となり、経営危機は脱しました。しかし、代わって2021年の年明けから西小山デイが利用者減による深刻な経営難に陥っています。年間で▲500万円近い赤字と、事業規模からみて数字以上に極めて厳しい到達であり、理事会の下に経営対策委員会を設置しました。他事業者と比較して不足している事項を洗い出し、「選ばれるデイサービス」となるよう、早急に可能なことから着手していくこととしています。

#### ⑥居宅介護支援事業所(ケアマネ)

コロナ禍で介護事業所は閉鎖したり、一時休業になるなどして、その調整に迫られました。また、リモート機能を利用して、区の研修会や会議に参加しました。

ケアマネは法人内の介護事業所の存続の大きな要です。しかし、法人内の事業所への紹介圧力については一部弱点があり、改善が必要です。

#### ②対区交渉の継続

目黒医療生協、生活と健康を守る会、年金者組合の三団体による、目黒区との三者交渉については、コロナに充分配慮しながら、継続的な取り組みとしていきます。医療・介護それぞれの分野から具体的要求をあげていきます。

### 事業所運営と経営

#### ①経営問題・借入金返済は引き続いて最優先課題、数年先を見据えた十分な準備を

2021年度予算は年間1,700万円の経常黒字としました。根拠の1つ目は、今年度初頭に給与締日・支払日のサイクルを繰り下げたことで、2021年度のみ単位の単位で見た場合は資金流出金額が1,300万円～1,400万円少なくなるため、この黒字水準で資金維持できること。2つ目にコロナ禍の収束、終息の見通しが依然として全く立たないこと。3つ目はコロナ対応が既に1年以上引き続いて、職員の疲弊も大きく、2020年度の到達にあわせてさらに目標を大きく引き上げること自体があまり現実的ではないことです。よって、2021年度単年度でみて資金上成り立得るギリギリの水準を予算目標としました。

一方で、2022年度以降はこの水準では資金が流出していきます。具体的には2020年度実績に近い年間3,000万円前後の経常黒字が必要になってきます。その理由としては、2015年度まで9年連続赤字決算であったことによる税務上の繰越欠損金が残存しており、そのことで2016年度から黒字へ転化して以降、課税所得から相殺されてきたため、法人税支払はほとんど発生していませんでした。しかし、近い将来、繰越欠損金が解消され、法人税支払(年間600万～800万円程度)が発生していきます。よって、前述したような高い水準の経営到達を続けなければ目黒医療生協の存続は難しくなります。そのことを十分に踏まえながら、今から準備をしておく必要があります。2021年度はそこへ向けた準備の年と位置付けます。

#### ③診療所

コロナ禍によりIT化がさらに促進されていま

す。2021年度にクラウド型電子カルテを導入した場合、最大で初期導入費の75%の金額について公費助成を受けることができます。このことを利して、西小山診療所は8月、上目黒診療所は9月に電子カルテの導入を計画しています。医療活動は、外来は引き続き厳しい状況が予想されます。新型コロナワクチン接種は目黒区のルール上、診療所で行うことはできません。しかし、目黒区が指定した会場への出務(医師・看護師)要請があるため、それには積極的に応じていく方針です。

#### ④訪問看護ステーション

新型コロナの感染拡大が長期化する中で、訪問看護の需要はますます高まっていくと予想されます。事業者側が足を運ぶサービスが今後需要が高まっていくものと思われます。既に年度末よりそのような傾向が出てきています。訪問系のサービスの中でも医療職ということで同じ環境下であっても役割が多くなっています。在宅という環境の中で活かせるマニュアルの作成などに取り組んでいきます。

#### ⑤介護保険事業の充実

訪問介護(ヘルパー)、通所介護(デイサービス)、居宅介護支援事業所(ケアマネ)の3部門に、あわせて診療所や訪問看護ステーションも併設している、いわゆる医療・介護の複合体であることが当医療生協の大きな優位点です。内部の連携をこれまで以上に強め、利用者さんの要望にきめ細かい要望に応えられるよう努めていきます。また、法人外の地域の事業者からも「選ばれる事業所」となるよう、情報発信や営業活動を行っていきます。

#### \*ヘルパーステーション

更なる新規利用者の獲得のため、他法人のケアマネ事業所への営業活動を行います。業務上の意思統一をこれまで以上に徹底し、部門内の業務、連携が円滑に進むよう努力します。新型コロナ等の感染症対策の徹底と利用者へのサポート構築を行います。ヘルパーの人材確保のため、求人の工夫や各方面に働きかけを行います。

#### \*デイサービス

新年度から祝日営業を開始します。「地域から選ばれるデイサービス事業所」をめざしていくための第一歩となります。経営状況が厳しい部門であり、営業活動を強化していきます。

#### \*ケアマネ

コンプライアンスの更なる向上に努めます。また、ICTの活用も含め、業務の効率化の取り組みを行っていきます。法人内の介護事業所、診療所への往診患者紹介の圧力を強めていき、そのことについては法人の管理も強化します。

#### ⑥健康診断

目黒区の40歳以上健康診断や東京土建目黒支部の健康診断は、いのちと健康を守る重要な取り組みであると同時に経営も支えています。2020年度は新型コロナの影響で開始が2ヶ月繰り下げとなった目黒区健診も今年度は例年通り6月から開始となる予定です。宣伝や呼びかけの工夫を行いながら、コロナ禍ではありますが、前年度水準の受診者数確保をめざします。また、待合室での感染予防のため、可能な限り予約制とする等の工夫も継続します。

以上



# 目黒医療生活協同組合 第54回通常総代会議案

スローガン

- 地域とのつながり、相談活動を重視し、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを進めます。
- 組織活動と事業活動を一体として進め、人権としての社会保障制度の充実と平和憲法をまもる活動を進めます。
- 仲間増やしと経営安定で前進します。



## 情勢

### ◆新型コロナウイルス感染をめぐる

2020年1月15日に国内で初の患者が発生し、4月7日に第1回目の緊急事態宣言が出されました。当初は東京をはじめとした7都府県が対象でしたが、9日後には全国に範囲が拡大しました。これにともない目黒医療生協は2020年2月20日から支部活動、組合員活動を全面的に休止としました。第53回総代会も出席総代を強力で制限して開催せざるを得ない状況でした。また、目黒区内でもいくつかの事業所でクラスター発生による営業停止が発生しました。

新型コロナワクチンの取り組みについては当初2021年2月から医療従事者への接種を開始し、3月からは高齢者への接種が開始されるというスケジュールが示されました。しかし、国や目黒区の動きが鈍く、大病院以外の医療従事者への1回目接種は4月21日から始まり、医療従事者の1回目接種すら完了していない5月の連休明けから高齢者接種を開始せざるを得ないドタバタとなっています。

### ◆75歳以上の医療費窓口負担を倍へ（1割→2割）の方針

安倍政権から菅政権へ引き継がれた所信表明の中で「まずは自助、次に共助、最後に公助」といった「まずは自分で何とかしなさい」という姿勢を露わにしました。自助に基づく「全世代型社会保障改革」を強行することが菅内閣の引き継いだ政権の基本路線です。その一端として、「現役世代の負担軽減」という理由をつけて、「年収200万円以上の75歳以上の後期高齢者、夫婦2人で

320万円以上世帯の医療費窓口負担を、現行の1割から2割に引き上げる」としました。370万人の方が対象となります。必要な医療を受けることが困難なケースが多く発生することが予想されます。後述にもありますが、全日本民医連の呼びかけにこたえて、他団体と共同で緊急要請を行いました。

### ◆コロナ禍で拡大する格差と貧困

「勤め先や事業の都合」による失業は、コロナ前の2019年末には20万人であったものが、2020年末には40万人に急増しました。コロナ関連での倒産件数は第1波の昨年6月単月で272件発生だったものが、今年1月には875件も発生と、こちらも激増しています。2019年10月に社会保障の財源確保の名目で消費税が10%に引き上げられ、経済が落ち込んだところに今回のコロナ禍が直撃しました。コロナ倒産をこれ以上増やさないために、そして生活や雇用を守るためにも、「消費税を5%に戻せ」の運動が重要です。

### ◆介護をめぐる情勢

2021年度の介護報酬改定率は0.7%となりました。財務省が「介護報酬を引き上げる環境にはない」との見解を示す中、報酬引き上げを強く求めてきた介護現場、関係諸団体の運動の成果です。しかし、介護事業所が現状を抱える困難を打開する上で、プラス0.7%はあまりにも低い水準です。コロナ感染症に対してはプラス0.7%のうち0.05%を充て、しかも実施を2021年9月末までとしているなど、感染対策への対応もまったく不十分です。

度以来、実に13年ぶりです。また、年間目標と純増100万円目標も達成となりました。コロナ禍で組織だった活動ができない中、今年度から新たに着任した組織担当職員が増資の働きかけを地道に行った成果です。

### ②支部委員会の活動

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、2020年2月後半より全ての支部・組合員活動を休止しています。

### ③機関紙発行

機関紙「目黒医療生協」は年4回発行しました。コロナ禍で様々な活動を抑制せざるを得ない中、機関紙は組合員と医療生協を結ぶ大切なパイプです。

## 事業・経営活動

### ①コロナ禍の大変厳しい情勢で経常黒字は3,000万円超、過去最高の到達

経営については、法人全体で経常黒字3,245万円、5年連続で黒字を確保しました。予算目標の経常黒字1,700万円に対して1,545万円の超過達成、前年実績の1,254万円から1,991万円増の大幅な改善となりました。経常黒字額としては法人開設以来最高の到達、コロナ禍で大変な情勢の中、大いに奮闘しました。要因は収益部門については新型コロナの感染拡大により、診療所往診、訪問看護、訪問介護（ヘルパー）といった訪問系事業の需要が増加したこと、費用部門では先を見通すことが困難な中で管理を徹底したことが挙げられます。また、事業外収益として、感染防止取り組みについて行政等からの補助金が法人総額で675万円ありましたが、そのことも除いても黒字額は2,570万円となります。また一方で診療所外来や通所介護（デイサービス）のよう到来院、来所する事業はコロナ禍で敬遠されがちとなり、低迷しました。経営結果については部門や事業所ごとの凸凹があり、状況の厳しい事業所、部門もありますが、機関会議での状況・情報の共有・意見交換を重視して取り組んだ結果です。過去に計画性を欠いたまま実行された多額の借入金返済は依然として重くのしかかっています。これだけの剰余額を出しても、まだまだ道のりは長く大変な状況が続きます。

### ②診療所

新型コロナ感染拡大以降、外来の患者数は両診療所ともに激しい減少をみました。感染への不安から受診控えが進み、電話診療や長い日数の処方希望する患者さんが増加しました。建物の構造上、物理的に発熱患者さんとの導線を分けることが困難であること、また同一建物内に併設している介護保険事業所へのリスク回避から、「発熱外来」は行わず、診療所横に待避所を設置しました。発熱や風邪症状を訴える患者さんはそちらへ誘導し、必要に応じて他医療機関へ紹介誘導する等の対応をとりました。一方でコロナ禍により訪問診療（往診）の要請は多くなり、経営的には外来の減少を在宅往診で何とかカバーしました。

経営的には上目黒診が経常黒字1,502万円、

## 第1号議案 2020年度活動のまとめ

### 未曾有のコロナ禍での取り組み

新型コロナの感染拡大は事業活動、組合員活動、地域活動において様々なそして大変大きな制限をもたらしました。地域にうって出ていくことは医療生協としての使命ですが、もう一方で患者さん、利用者さん、地域の皆さんを感染症から守り抜くということも非常に大きな任務です。現状ではなかなか同時に成立し得ないものでとても悩ましいことです。しかし、この局面は医療・介護事業を運営する法人としての責任として、生命を守る、すなわち感染させない、感染を拡めないという観点を第一義とした運営を心がけました。実際、万全の対策を施したつもりでも、近隣のいくつかの事業者ではクラスター発生によって、長期間の営業停止を余儀なくされました。また、法人内の西小山診療所デイサービスでも陽性者が発生（感染源は他事業所と判明）し、2日間の営業停止となりました。この出来事にともない、法人の判断で全職員にPCR検査を実施しました。このような状況下ですので、恒例の様々な行事は残念ながら中止にせざるを得ませんでした。また、理事会をはじめとする法人内の機関会議は原則リモート機能を使用することを開始しました。全体として十分な感染防止対策に留意しながら日常業務を遂

行しました。

コロナ禍で様々な制約がある中、健康診断等の利用結集、患者さん・利用者さんのご紹介、出資金増資、債券継続等、様々な力を寄せていただきました。また、感染防止を考慮しながらの日常の事業活動の運営についても、様々な意見やお問い合わせをいただきました。

### 社会保障・平和活動・地域との協同

新型コロナ感染拡大により、活動を大きく抑制せざるを得ませんでした。その中で4月と8月に年金者組合目黒支部、目黒生活と健康を守る会と三者で「新型コロナウイルスに関する緊急要請」を目黒区に行いました。また、10月には「医療・介護・2割化の中止を求める国への意見書提出の陳情」を目黒区に提出しました。

### 組合員活動

（まちづくり活動・組織活動）

#### ①組合員増やし・増資

組合員仲間増やしは年間で39人、脱退は▲87人、差し引き▲48人の到達でした。しかし、出資金については、増資が886万円、脱退を含む減資が▲782万円と104万円の純増となりました。年間で出資金が純増となったのは2007年

中部地方

Table with 3 columns: 都道府県, 郷土料理, 詳細. Lists regional dishes like へぎそば, 鱒寿司, 治部煮, etc.

都道府県の有名な地元料理 (3)

第3回目は、中部地方からの紹介です。3回目の緊急事態宣言が出て外出もままならないです...

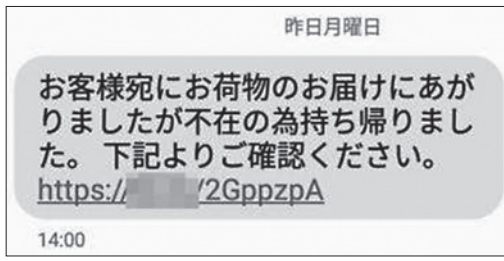
知らないですね。美味しいものを食べて、屋内運動をして、英気をやさないようにしましょう。

知ってましたか?

佐川急便の詐欺メール

前号で組合員の中村さまから電話詐欺での投稿を頂きました。最近スマホでの詐欺が多くなっているのをご案内します。

佐川急便というネット通販を頻繁に活用していたので全く疑わなかった。行かない時は、お店に行くことです。行かない時は、電話しましょう。



いけません。佐川急便自体もこのことに注意を呼び掛けていてメールの具体例なども公開されていますので一度目を通しておくことを強くおススメします。

組合員の皆さまの投稿を募集します

次号(10月を予定)のテーマは、①日頃の健康への思いや楽しい出来事、②ペット紹介(できた写真も)、などをお願いいたします。また、③医療生協へのご意見・要望、全く関係のない内容でも構いません。



診療所で電子カルテを導入します

西小山診療所では8月から、上目黒診療所は9月から、電子カルテを導入することになりました。新型コロナの感染拡大でIT化の促進が提唱されていますが、診察は患者さんとの対面は原則ということに変わりありません。

《外来休診期間》

西小山診療所 7月12日(月) ~ 7月31日(土) →ただし、往診は通常通り実施

上目黒診療所 所長 吉岡 雅之 西小山診療所 所長 竹村 俊之

に導入した場合、費用の4分の3について公的補助が受けられることも導入理由の1つです。

導入にあたっての工事ともなう外来休診のお知らせ

既に、外来待合室ではお知らせを配布していますが、導入にあたっては通信システムをはじめとした様々な工事が必要となるため、下記の期間は外来を休診とします。

上目黒診療所 8月30日(月) ~ 9月6日(月) →ただし、往診は通常通り実施

※コロナ禍のため、変更になることがあります。詳しくは各診療所にお問い合わせください。

西小山診療所

目黒区目黒本町6-6-8 ☎ 3715-9141

Table showing staff and availability for Seiyama Clinic by day and time.

受付時間 午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 4:30 夜間 6:00 ~ 7:30

各種エコー検査

毎週水曜 午前 ※各種エコー検査、血管年齢検査、骨粗鬆症検査、上目黒診療所からの紹介も行っています。 ※胃カメラ検査は、上目黒診療所等へ紹介しています。 \*木曜午後外来は、9月2日まで休診。9月9日から再開予定。

上目黒診療所

目黒区上目黒4-4-21 ☎ 3715-2271

Table showing staff and availability for Kamiyoko Clinic by day and time.

受付時間 午前 9:00 ~ 12:00 夜間 6:00 ~ 7:30

胃カメラ 火曜午後随時(要問合せ)

※エコー検査は、西小山診療所等へ紹介しています。

かみよん訪問看護ステーション

《訪問看護とケアプラン作成》 (上目黒診療所3F) ☎ 5725-0370

上目黒診療所デイサービス

《通所介護 月曜~金曜・祝日》 (上目黒診療所2F) ☎ 3715-2272

ヘルパーステーション目黒医療生協

《訪問介護》 (上目黒診療所 方面) ☎ 5725-3458 (西小山診療所 方面) ☎ 5768-1344

西小山診療所デイサービス

《通所介護 月曜~金曜・祝日》 (西小山診療所2F) ☎ 5768-1514

ヘルプケア目黒医療生協

《ケアプラン作成》 (西小山診療所3F) ☎ 3715-9152

加入・増資・転居・脱退等のお問い合わせは、目黒医療生協本部(上目黒診療所3階 TEL 3716-2258 FAX 5725-0372)または各事業所へお問い合わせください。