

悲しみの中でも必要な手続き (一般的なもの)

■市町村

- ☐ 死亡届(7日以内)
- ☐ 火葬・埋葬許可申請書提出
- ☐ 世帯主の変更(14日以内)
- ☐ 国民健康保険資格喪失届(14日以内)
- ☐ 介護保険資格喪失届(14日以内)
- ☐ 葬祭費の受取り(国民健康保険/2年以内)
- ☐ 国民年金停止手続き(国民年金/14日以内)
- ☐ 遺族基礎年金受給の手続き(国民年金)

■年金事務所

- ☐ 健康保険資格喪失届
- ☐ 年金受給停止手続き(社会保険/10日以内)
- ☐ 遺族厚生年金受給の手続き(厚生年金)

■全国健康保険協会各都道府県支部 (窓口は勤務先の場合もあります)

- ☐ 埋葬料の受取り

■税務署

- ☐ 故人の確定申告手続き
- ☐ 医療費控除の還付請求・医療費控除の手続き
- ☐ 相続税の申告

■銀行・郵便局・カード会社等

- ☐ 預貯金の相続手続き
- ☐ 公共料金の引き落とし口座変更
- ☐ クレジット・キャッシュカードの解約
- ☐ 携帯電話の解約

■その他

- ☐ 生命保険の受取り手続き(生命保険会社)
- ☐ 運転免許証の返却(公安委員会)
- ☐ 不動産相続(名義変更)登記(司法書士)
- ☐ 勤務先・学校への連絡

山形県精神保健福祉センターの ご案内



交通の ご案内

JR山形駅より
●徒歩:約30分 / ●タクシー:約10分



山形県「心の健康づくり」
シンボルマーク

山形県精神保健福祉センター
〒990-0021 山形市小白川町二丁目3-30
TEL. 023-624-1217 (代表)
TEL. 023-674-0139 (相談判定担当)
FAX. 023-624-1656

大切な人を

自死で亡くされた方へ

山形県精神保健福祉センター

大切な人が目のまえから突然いなくなってしまう
このような体験は、
ここに深い痛みをもたらします

つらさをひとりで抱えこんでいませんか
安心して気持ちを話せるところがあります

大切な人を亡くしたとき
こころやからだに
変化がおこることがあります

眠れない
眠りが浅い

涙が
とまらない

疲れが
とれない

自分を
責めてしまう

気持ちが
落ち着かない

体調が
すぐれない

何もする気に
なれない

亡くなった人のことが
頭から離れない…

これらの変化は、誰にでも起こりうることです。
つらいことを相談したり、同じ体験をした方と、
それぞれの想いを聴き合い、分かち合える場に
いらしてみませんか。

自死遺族の集い 「ティアーズの会」

大切な方を亡くし、計り知れないほど
悲しい思いをされていると思います。
抱えきれない悲しみやつらさ、複雑な
気持ち、大切な方への想いを語ること
ができずひとりで抱えていませんか。
日々の生活を送るために、感情に蓋を
して過ごしていませんか。
集いは、安心していろいろな想いを聴
き合い、分かち合える場になることを
大切にしています。

- 少人数で、想いを聴き合い・語りあう
(分かち合い)場を持ちます。
- 話したくない時は、聴いているだけで
もかまいません。
- 個人情報・秘密は守ります。
- この場での話は、他の場所では話さな
い約束です。
- 月1回開催しています。参加費無料。

初回参加時は事前に、
023-674-0139
にお問合わせください。

自死遺族相談 「個別相談」

遺された方が「こころ」や「からだ」に
不調をきたすことは珍しくありません。
不調が長引いたり、激しく現れたりす
ることもあります。

ひとりで抱え込まず、いろいろな想い
や悩みをご相談ください。

- 来所いただき、個別に、心身の状況
についてのご相談をお受けします。
- 精神科医師、保健師が対応します。
- 随時(予約制)。相談費無料。
- 電話：023-674-0139

こころの健康相談

こころの健康全般に関するご相談を
お受けしております。

- *心の健康相談ダイヤル(電話相談)
電話：023-631-7060
時間：月～金曜日(年末年始、祝日除く)
午前9時～12時、午後1時～5時
- *心の健康インターネット相談
随時受付。