

ペットと暮らす シニア世代の方へ

♥一緒に長く幸せに暮らすためのヒント♥

ペットとの暮らしは、私たちに幸せをもたらしてくれます。

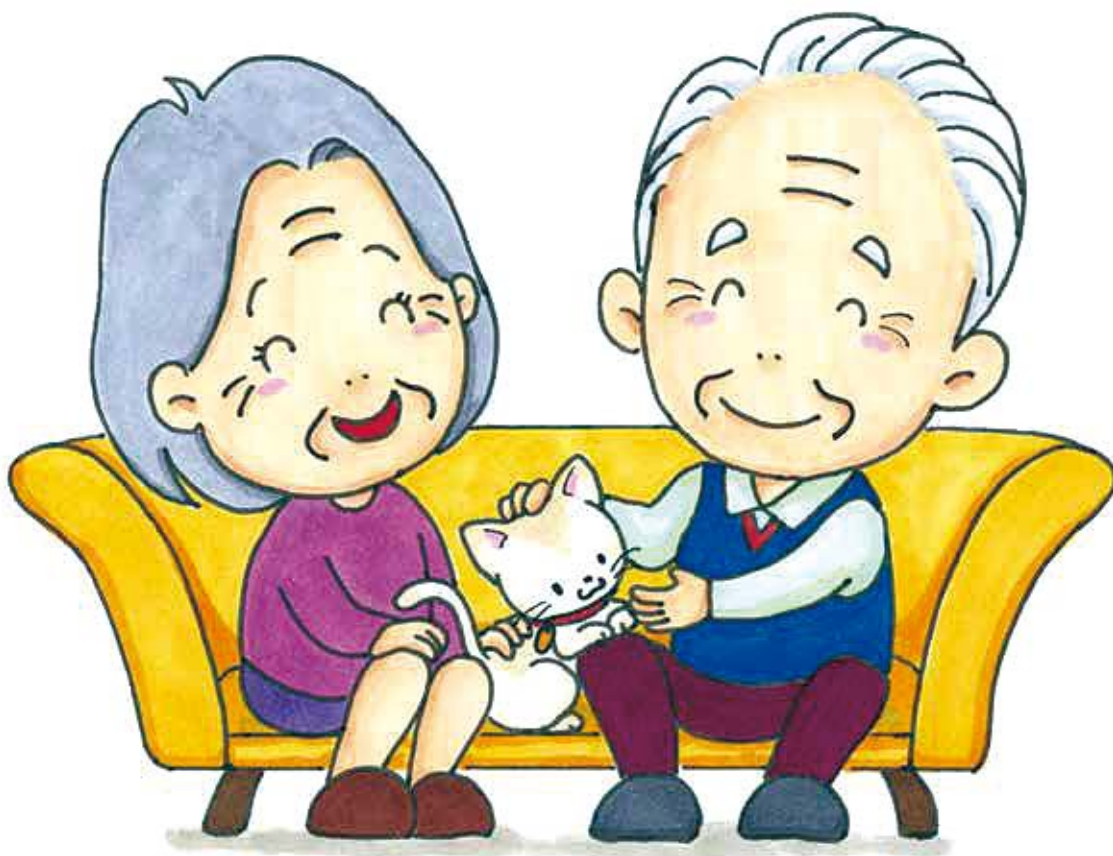
ペットから寄せられる信頼と愛情を感じて幸せな気持ちになれる。

ペットの話題を通して、家庭やご近所での会話が弾む。

散歩仲間など地域とのつながりができる。

ペットのためにも健康でいなきゃ！と気力がわく。

シニア世代になってもペットと楽しく、安心して暮らすために、
必要なことを考えてみませんか？



🐾 はじめに 🐾

ペットの寿命も年々伸び、犬や猫などは、15 年以上一緒に暮らしていくこともできるようになりました。

やんちゃで手に負えないくらい元気なペットも、年を追うごとに、目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったり、走りまわることがなくなったりするなど、段々と年老いていきます。

ペットの飼い主も年齢を重ねると、次第に生活のスタイルが変化していきます。



ペットも家族の一員です。

自分とペットのこれからを想像し、もしもの時に備えて、日頃からペットのために何ができるのか考えておきましょう。

目 次

- ペットの飼い方「イロハの“イ”」・・・・・・・・・・・・ 3
- シニア世代に起こりうる こんなこと ・・・・・・・・・・・・ 5
- こんな状態になっていませんか？ ・・・・・・・・・・・・ 7
- 困った時の解決方法
 - その1 民間事業者のサービスなどを利用する・・・・・・・・ 8
 - その2 一時的な預け先を見つけておく・・・・・・・・・・・・ 9
 - その3 新しい飼い主にゆだねる・・・・・・・・・・・・・・ 10
 - その4 ペットについて相談する・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - その5 ペットの“万が一”に備える・・・・・・・・・・・・ 13
 - その6 飼い主の“万が一”に備える・・・・・・・・・・・・ 14
- 動物とのふれあい方いろいろ・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 終生飼養と飼い主責任・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 巻末データ集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 相談窓口

🐾 ペットの飼い方「イロハの“イ”」 🐾

最後まで責任を持って飼うために、飼い方の基本を再確認しましょう。

- 新鮮な水と、動物種に合ったペットフードを適量与えましょう。
- 散歩や遊びなどで、十分に運動させましょう。運動不足が続くとストレスを感じ、攻撃したり物を壊したりするなどの問題行動をおこすことがあります。
- ペットの数が増えないよう、犬や猫などには不妊去勢手術をしましょう。子宮や卵巣、精巣の病気の予防にもなります。
- かかりつけの動物病院を決め、病気のときだけでなく、定期的にペットの健康診断やワクチン接種などを受けましょう。
- 逃がさないように飼いましょう。万が一に備えてマイクロチップや迷子札をつけておきましょう。
- 災害が発生したときに同行避難できるよう準備をしておきましょう。



ペットを可愛がりすぎて甘やかしていませんか？
「甘やかす」と「大切にする」ことは違います。

ペットに対し必要なしつけをしないと周囲に迷惑をかけてしまいます。おやつを与えすぎて太らせてしまうと、ペットも心臓病や糖尿病になるリスクが高まります。

◆ 犬を飼うときは…

- 散歩の際はかならず引き綱を付け、ふん尿をきちんと処理しましょう。^{※1}
- 登録と毎年の狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。鑑札^{※2}と予防注射済票は首輪などに装着してください。

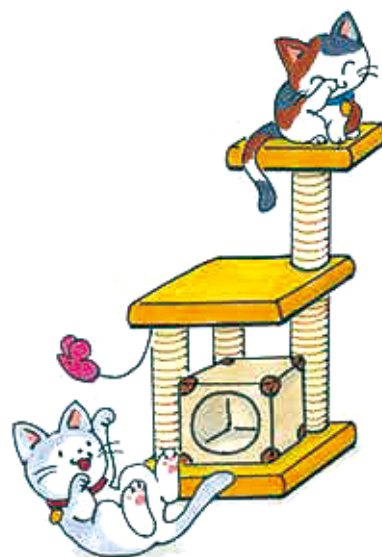
※1 引き綱を付けない散歩は「東京都動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。

※2 「動物の愛護及び管理に関する法律」の改正により、マイクロチップを装着・登録している場合、自治体によっては、狂犬病予防法上の登録手続が不要となり、マイクロチップが鑑札とみなされます。詳しくはお住まいの区市町村にお問合せください。



◆ 猫を飼うときは…

- 家の外に出さないで飼育することが基本です。外は、交通事故や感染症など、猫にとっての危険がいっぱいです。よそのお宅の庭を荒らすなど、ご近所トラブルの原因にもなります。
- 屋内では、上下に運動できるスペースを作ったり、おもちゃで一緒に遊ぶことで、運動不足を解消してあげましょう。



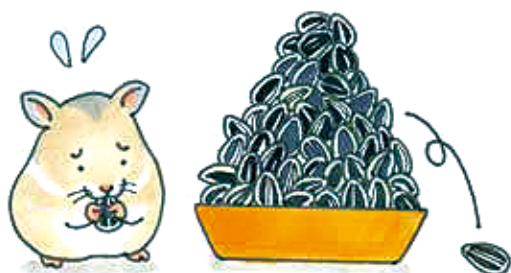
◆ 鳥を飼うときは…

- ケージを屋外に置くと、野鳥との接触により病気がうつる可能性があります。ケージは基本的に室内に置きましょう。ケージから出す前には、鳥が逃げないように部屋の窓や扉が閉まっていることを確認しましょう。



◆ うさぎやハムスターなどを飼うときは…

- 特定の野菜や果物、ナッツなどの好物だけを与えていては栄養が偏ります。専用のペットフードを主食にしましょう。うさぎには干し草も必要です。
- 繁殖力が強いので、雄と雌は分けて飼いましょう。
- 爪や歯が伸びすぎていないか、こまめに確認しましょう。



犬や猫以外の小動物は、専門に診てくれる動物病院が少ないため、かかりつけの動物病院を早いうちから見つけておきましょう。

🐾 シニア世代に起こりうる こんなこと 🐾

多くの飼い主から、こんなお悩みをお聞きます。

◆ ペットの世話が大変になってきた

- 自分の体力が落ちてきて、毎日の世話をするのがおっくうになってきた。
- 視力や握力が低下し、ペットの爪切りが難しくなった。
- 足腰が弱ってペットの散歩が大変になってきた。



◆ 少しの間、預かってもらいたい

- 自分の検査入院が必要だと医師から言われているが、ペットがいるから入院できない。
- ケガをしてしまい、自宅療養が必要となった。治るまでの間、ペットの世話をどうしよう。



◆ ペットの世さに不安がある

- ペットも高齢になり、歩行困難や認知症など、介護が必要となったが、専門的な知識もなく、どう対応したらいいか分からない。
- ペットの健康に不安があるが、動物病院に連れて行く負担を考えると、迷ってしまう。



◆ ペットでも起こりうる『老老介護』

ペットも高齢になると、人と同様に介護が必要になります。一人で抱え込まず、無理をしない介護を心がけましょう。

60 代以上の世帯の犬の平均飼育年齢		60 代以上の世帯の猫の平均飼育年齢	
世帯状況	犬の平均年齢	世帯状況	猫の平均年齢
60 代・単独世帯 (一人暮らし)	6.7 歳	60 代・単独世帯 (一人暮らし)	8.5 歳
60 代・夫婦のみ世帯	8.7 歳	60 代・夫婦のみ世帯	6.1 歳
70 代以上・単独世帯 (一人暮らし)	10.7 歳	70 代以上・単独世帯 (一人暮らし)	9.7 歳
70 代以上・夫婦のみ世帯	9.6 歳	70 代以上・夫婦のみ世帯	8.8 歳

出典：東京都における犬及び猫の飼育実態調査（平成 29 年度実施）

◆ 高齢ペットとの暮らし方

ペットも年齢を重ねると、体の様々な部位で老化のきざしが現れ、若い時には必要なかったケアが必要になることがあります。高齢ペットをケアするうえで大切なのは、

- ①快適に生活できること
- ②飼い主が管理しやすいこと
- ③二次的な障害を起こさせないこと

です。日々の体のケア、生活環境の整備や介護グッズの活用により、飼い主もペットも快適に生活する工夫をしましょう。

また、高齢ペットのケアを一人で行うのはとても大変です。介護に疲れてしまうと、ペットとゆとりある時間を過ごすことが難しくなります。家族や周囲の協力を得て、様々なサービスを活用しましょう。

高齢の犬や猫との暮らし方について、東京都動物情報サイト「ワンニャンとうきょう」を検索してみよう！

ワンニャンとうきょう



🐾 こんな状態になっていませんか？ 🐾

飼い主自身の健康上の理由や経済的な理由から、次第にペットの世話を続けることが困難になり、深刻な状況に陥ってしまうこともあります。

周囲が気付いたときには、事態が相当悪化していた、などということもあります。



◆ ペットの世話はできていますか？

- ☐ 手入れができず、毛玉だらけで爪が伸び放題。
- ☐ 散歩に連れて行けない。
- ☐ 狭いケージに閉じ込めっぱなし。
- ☐ 餌や水を十分に与えていない（やせてきた、又はやせすぎ）。
- ☐ 病気やケガをしているのに、動物病院に連れて行っていない。

◆ ペットが増えすぎていませんか？

不妊去勢手術をせずに次々と産ませてしまったり、むやみに飼い始めたりして、ペットの数が多くなりすぎると、世話が行き届かなくなります。臭気や騒音、不衛生な環境、飼い主とペットの健康状態の悪化など様々な問題が生じます。



ネグレクトについて

ペットの世話を十分にせず、健康管理や病気を放置することをネグレクトといいます。ネグレクトは「虐待」とみなされ、動物の愛護及び管理に関する法律に違反したとして罰則が適用されるおそれがあります。

🐾 困った時の解決方法 🐾

その1 民間事業者のサービスを利用したり、動物病院などで専門的なアドバイスを受けたりしてみましょう

年齢を重ねると、今まで当然できていたことも負担になってくる場合があります。飼い主自身の体力や能力に合わせ、民間事業者を利用することを検討してみましょう。また、ペットの介護を一人で頑張らず、ときには、専門家に相談してみましょう。

◆ 民間事業者のサービスを利用する

ペットシッターは、飼い主の自宅を訪問し、飼い主の代わりに散歩などのペットの世話を行います。

トリミングサロンは、シャンプーや毛のカットなどを行います。爪切りや毛玉取り、耳掃除なども頼めます。送迎してくれるところもあります。

利用料金は、ペットの種類や大きさによって異なります。

民間事業者のサービスや店舗などは、インターネット、情報誌、電話帳などで探すことができます。



◆ 動物病院に相談する

かかりつけの動物病院で、介護のポイントや注意点についてアドバイスをもらいましょう。往診や、ペットの介護が大変な時の短期入院の相談に応じてくれる動物病院もあります。



その2 一時的な預け先を見つけておきましょう

ケガや病気で飼い主が突然入院しなければならない場合などに備え、ペットの一時的な預け先を見つけておきましょう。

◆ 親戚、ご近所、友人などに頼む

飼い主と親しく、ペットもよくなついている預け先があれば安心です。ペットのことをもっとよく知ってもらえるように、普段からのコミュニケーションを大切にし、いざというときにペットの世話や預かりをお願いできる関係を築いておきましょう。



◆ ペットホテルを利用する

ペットホテルでは、預かる動物にワクチン接種済などの条件を決めていることがほとんどです。あらかじめ、預けるための条件や料金、移動手段を確認しておくといよいでしょう。

ペットホテルを併設している動物病院もあります。



前もって準備しておきたいこと

- 預け先が困らないように、普段からのしつけ、ノミ・ダニ予防やワクチン接種が必要です。
- ペットの食べ物や性格などをメモしておき、預ける際に渡しましょう。
- ペットが不安にならないよう、短時間預かってもらうことを繰り返すなど、ペットを預け先に慣らす練習をしておくとい安心です。
- 犬と猫以外の動物を預かるペットホテルは少ないので、早めに見つけておきましょう。

その3 新しい飼い主にゆだねることも考えましょう

ペットを幸せにするには、体力も経済力も必要です。ペットを飼うために無理をすることは、飼い主にもペットにもよいことにはなりません。ペットが幸せに暮らせるよう、新しい飼い主を見つけてあげるのも、愛情の一つです。

◆ 新しい飼い主を自分で探す

かかりつけの動物病院に相談する方法や、町会やスーパーの掲示板などに飼い主募集の貼り紙を貼らせてもらうという方法もあります。

新しい飼い主候補が見つかったら、必ず一度会って、ペットとの相性なども確かめておきましょう。自分で新しい飼い主を探すことで、手放した後も安心できます。



◆ 動物愛護ボランティア（動物愛護推進員など）に相談する

ペットの性格などを見極め、ホームページ上で紹介するなど、飼い主探しに協力してくれるボランティアの方もいます。新しい飼い主が見つかるまでには時間がかかるので、信頼できるボランティアの方を早めに見つけておくことをおすすめします（12 ページ参照）。



新しい飼い主に安心して飼ってもらえるよう、日頃からの健康管理としつけも大切です。

◆ 老犬・老猫ホームなどで世話をしてもらう

ペットが亡くなるまで世話をしてくれる民間の事業者もあります。事業者によっては、ペットを預けた後も面会ができたり、近況を報告してもらえたりするところもあります。契約内容は様々なので、預ける前に施設等の見学をし、十分に説明を聞いて納得できる施設を選びましょう。

ペットと一緒に暮らせるサービスを探す

老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅などの中には、ペットと共に暮らすことができる施設もあります。

このような施設には、ペットが死亡した場合の火葬や、飼い主の具合が悪くなった場合のペットの世話を代行してくれるところもあります。

入居条件、費用などは様々ですので、施設の見学、規約などをよく確認し、ペットと自分に合った施設を選びましょう。

動物取扱業について

ペットシッター、トリミングサロン、ペットホテル、老犬・老猫ホームなどは「第一種動物取扱業」と呼ばれ、都道府県知事の登録が必要です。

これらの民間事業者を利用するときは、第一種動物取扱業の登録のあるお店であることを確認しましょう。

登録されているお店は、標識や登録証を店内に掲示しています。

〈標識見本〉

第一種動物取扱業者標識	
①氏名又は名称	東京太郎
②事業所の名称	□□ペットホテル
③事業所の所在地	東京都△△区▲▲
④第一種動物取扱業の種別	保管
⑤登録番号	**東京都*****
⑥登録年月日	令和○年○月○日
⑦有効期間の末日	令和●年●月●日
⑧動物取扱責任者	東京花子

その4 ペットについて相談してみましょう

行政機関などでも、ペットに関する相談を受け付けています。

◆ 東京都動物愛護相談センター

動物愛護相談センター本所（電話番号：(03) 3302 - 3507）、多摩支所（電話番号：(042) 581 - 7435）では、ペットに関する相談を受け付けています。また、新しい飼い主探しの助言や協力をお願いできるボランティア団体を紹介しています。

なお、どうしても飼いきれなくなり、新しい飼い主を見つけられない場合には、犬と猫の引取りを行うこともあります。事前相談が必要です。

◆ 東京都動物愛護推進員

動物愛護推進員は、動物愛護と適正飼養の普及啓発を行うボランティアで、ペットの飼い方やしつけ方の相談に応じたり、動物の保護、新しい飼い主探しのお手伝いをしたりするなどの活動を行っています。動物愛護の推進に熱意と識見を有する方々の中から、都知事が委嘱しています。ペットに関して困ったことがあったら、動物愛護推進員に相談してみてもいいかもしれません。



動物愛護推進員は、東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課（電話番号：(03) 5320 - 4412）や、区市町村の窓口でご紹介しています。

◆ 区市町村の窓口

区市町村（役所や保健所）でもペットに関する業務を行っており、ボランティアの紹介、しつけ方教室やペット相談会を開催している場合があります。

その5 ペットの“万が一”に備える

多くのペットは人よりも早く歳をとり、飼い主はペットの最期を見届けることとなります。かけがえのないペットが最期を迎える際に、飼い主としてどのようなことができるのか、考えておきましょう。

◆ 治療

ペットの死因は、悪性腫瘍や心臓病、腎不全など様々であり、それに対応するための獣医療も日々進歩しています。また、延命目的の治療のほかに、苦痛を軽減し生活の質を向上させるための終末期医療（ターミナルケア）など、治療の考え方も多様化しています。ペットのためにどのような獣医療を選ぶのか、かかりつけの動物病院とよく相談して決めましょう。



◆ 看取り

ペットの死は辛く、悲しいことですが、看取りは飼い主がペットに愛情を注ぐことのできる最後の機会です。ペットが幸せな最期を迎えられるように、残された時間をどのように過ごすか、よく考え、悔いのない選択をしましょう。

ペットロス

「ペットロス」とは、ペットを亡くした飼い主の体験や、それによる悲しみのことを言い、決して珍しいことではありません。悲しい気持ちを人に聞いてもらったり、十分な休養をとったりするなど、一人で抱え込まず、無理をせずにペットの死と向き合いましょう。

その6 飼い主の“万が一”に備えましょう

突然の事故や病気などで、ペットとの暮らしが急転してしまうかもしれません。

万が一ペットより先に死亡した場合などに備えて、ペットのことを十分に考えておきましょう。



◆ ペットのための遺言を残す

ペットのために遺言書を残しておくこともできます。弁護士や行政書士などに相談して、ペットを誰に託すか、ペットのためにどのように財産を残すかなどを整理し、法的に有効な遺言書を作っておきましょう。また、ペットを他の人に譲り、飼育を託したいと思っている場合には、譲りたい相手から承諾を得ておくことも大切です。



◆ ペットのための信託を利用する

ペットのために信託会社へお金を預けておき、いざとなったら、そのお金をペットのために使用することができる仕組みがあります。飼い主は、あらかじめ、ペットの世話を誰にしてもらうか決めておきます。預けたお金は、ペットのために使われます。



遺言や信託については、弁護士、司法書士、行政書士、保険会社に相談してみましょう。区市町村の法律相談窓口などを利用するのもよいでしょう。

🐾 動物とのふれあい方いろいろ 🐾

ペットと一緒に暮らすこと以外にも、動物と親しんだり、お世話をしたりする方法があります。

◆ ボランティア活動を通じた動物とのふれあい

ペットの世話をお手伝いするボランティア活動も行われており、活動を通じて動物と触れ合う機会を持つこともできます。保護している動物達の世話や新しい飼い主に出会うまで一時的に自宅で飼育するボランティアを募集している動物愛護団体もあります。動物に関われるボランティアの募集がないか、インターネットや情報誌で調べてみてはいかがでしょうか。



◆ 動物園もいろいろです



最近の動物園は、より近くで動物の生態を観察することができるよう工夫され、子供から大人まで十分に楽しめる空間に変化してきています。また、動物とふれあうことができる広場がある動物園もあります。

◆ バードウォッチング

海、山、川など大自然の中で時間を過ごすことが楽しめます。

動物由来感染症（動物から人に感染する病気）への注意

動物には症状がなくても、免疫力の低下したシニア世代の方が感染すると、重症になることがあります。口移しで食べ物を与えるなど過度の接触は避け、動物に触ったら手を洗いましょう。

🐾 終生飼養と飼い主責任 🐾

飼い主には、ペットがその命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があります。どうしても飼えなくなった場合でも、飼い主が先に亡くなった場合でも、ペットが安全に安心して暮らせる環境を用意してあげることが飼い主の務めです。

東京都動物の愛護及び管理に関する条例（第5条）

- 1 飼い主（動物の所有者以外の者が飼養し、又は保管する場合は、その者を含む。以下同じ。）は、動物の本能、習性等を理解するとともに、命あるものである動物の飼い主としての責任を十分に自覚して、動物の適正な飼養又は保管をするよう努めなければならない。
- 2 飼い主は、周辺環境に配慮し、近隣住民の理解を得られるよう心がけ、もって人と動物とが共生できる環境づくりに努めなければならない。
- 3 動物の所有者は、動物がみだりに繁殖してこれに適正な飼養を受ける機会を与えることが困難となるようなおそれがあると認める場合には、その繁殖を防止するため、生殖を不能にする手術その他の措置をするよう努めなければならない。
- 4 動物の所有者は、動物をその終生にわたり飼養するよう努めなければならない。
- 5 動物の所有者は、動物をその終生にわたり飼養することが困難となった場合には、新たな飼い主を見つけるよう努めなければならない。

※マイクロチップが装着されている犬や猫を飼い始めた場合や、飼い犬や飼い猫にマイクロチップを装着した場合は、30日以内に飼い主情報を登録しなければなりません。

全てに☑が入りましたか？
1つでも☑が入らなかった場合、自分自身のために、ペットのために、元気な時から対策をしましょう！

「絶対に最後まで飼う」
だけでなく、
「飼えなくなった時のために準備する」
ことも大切です。

チェックしてみよう

- ☐ ペットのお散歩やお世話など、以前と変わらずにできている。
- ☐ ペットの不妊去勢手術や予防接種などの基本的な措置を行っている。
- ☐ ペットの平均寿命を考慮に入れても、最後まで飼い続けることができそう。
- ☐ ペットの高齢期に備え、介護や治療にかかる費用を確保している。
- ☐ 自分に万が一のことがあったときのための、ペットの預け先等を確保している。
- ☐ ペットを長期間誰かに預けられるように適切なしつけ等ができている。

知っておこう！ ペットの平均寿命と支出総額

犬			
平均寿命		支出総額	
犬全体	14.62 歳	生涯必要経費	2,446,068 円
	超小型犬 15.07 歳		
	小型犬 14.29 歳	1 カ月あたりの 平均支出金額 (医療費含む)	16,156 円
	中・大型犬 13.86 歳		

猫			
平均寿命		支出総額	
猫全体	15.79 歳	生涯必要経費	1,498,728 円
	外に出ない 16.25 歳		
	外に出る 14.18 歳	1 カ月あたりの 平均支出金額 (医療費含む)	10,171 円

出典：2023 年全国犬猫飼育実態調査（一般社団法人 ペットフード協会）

小動物の平均寿命	
うさぎ	6 歳程度
ハムスター	2 ～ 3 歳
小型インコ (コザクラインコ、 セキセイインコなど)	7 ～ 10 歳



出典：学校飼育動物の診療ハンドブック（公益社団法人 日本獣医師会）、公益社団法人 日本獣医師会 Q&A、ペットバード百科（誠文堂新光社）

人間の年齢に換算した犬・猫の年齢の目安※

犬・猫 の年齢	人間の年齢に換算した年齢	
	大型犬	小・中型犬、猫
6 歳	47 歳	40 歳
7 歳	54 歳	44 歳
8 歳	61 歳	48 歳
9 歳	68 歳	52 歳
10 歳	75 歳	56 歳
11 歳	82 歳	60 歳
12 歳	89 歳	64 歳
13 歳	96 歳	68 歳
14 歳	103 歳	72 歳
15 歳	110 歳	76 歳
16 歳	117 歳	80 歳
17 歳	124 歳	84 歳

犬・猫の 高齢期の目安

大型犬は 7 歳ごろ、中・
小型犬や猫は 10 歳ごろ
から高齢期に入ります！

※品種や飼育環境等によって異なります。
出典：環境省「共に生きる高齢ペットと
シルバー世代」

犬・猫の高齢期には 様々な症状が出てきます

- ・尿失禁などの排泄の失敗
- ・夜泣き
- ・無反応・無関心
- ・物によくぶつかる
- ・頻繁に震える
- ・ぐるぐると回り続ける

このパンフレットが、シニア世代のあなたとペットの
幸せな将来のお役に立てることを願っています。



🐾 相談窓口 🐾

23区(特別区)	区役所又は保健所	
	東京都動物愛護相談センター 世田谷区八幡山2-9-11 電話番号 (03) 3302-3507	
多摩地域	東京都動物愛護相談センター多摩支所 日野市石田1-192-33 電話番号 (042) 581-7435	
八王子市	八王子市保健所	電話番号 (042) 645-5113 (直通)
町田市	町田市保健所	電話番号 (042) 722-6727 (直通)
島しょ地域	島しょ保健所 各出張(支)所	
東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課 電話番号 (03) 5320-4412		
東京都 動物愛護 検索		

発行：東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課
登録番号(5)110 令和6年1月発行
印刷：株式会社モモデザイン