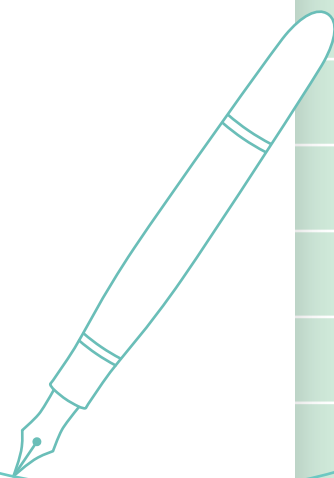




にゃんこ白書

Cats White Paper

2026 年 8 月版
ねこ検定実行委員会編



にゃんこ白書

はじめに

「にゃんこ白書」は、猫との暮らし方や趣向・エピソードを調査し、猫と人との共生の現在地を見つめることで、両者が心地よく過ごせる社会への貢献を目的とした調査レポートです。

さらに、5年前の調査結果と照らし合わせることで、猫と人との関係がどのように変化してきたのかを読み解きます。

本書が、猫と暮らす方、これから迎えようと思っている方、そして暮らしをサポートする団体や企業にとって、新しい発見やよりよい共生のヒントとなることを願っています。

調査方法

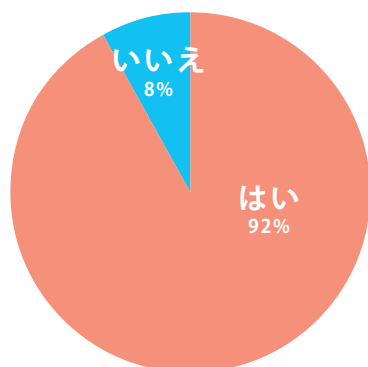
調査期間 2026年6月8日(月)～28日(日)計21日間

調査対象者 全国の猫と暮らしている方3145名

調査方法 インターネットでの任意回答

にゃんこ白書

Q1 愛猫と会話できている、感じることはありますか？



	回答数	占有率
はい	2882	92%
いいえ	250	8%
合計数	3132	100%

Q2 実際に会話していると感じる時はどんな時ですか？

順位	こんなとき	回答数
1	呼びかけに返事をしたとき	1283
2	ごはん・おやつをあげたとき	748
3	アイコンタクトを取っているとき	309
4	スキンシップをしているとき	188
5	遊んでいるとき	140
6	愛猫が文句を言っているとき	26
7	病院に行くと伝えると逃げる	14
8	ベッド行くよと言うと付いてくる	13
9	家族の会話に参加してくる	10
10	落ち込んでいるとき寄ってきてくれるとき	6
11	起こしてといったら次の日起こしてくれた	5

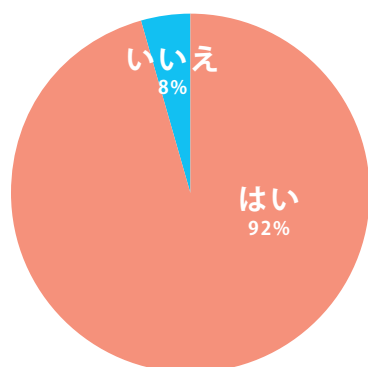
▶コメント

飼い主の呼びかけに返事をするときに会話をしていると感じるという回答が最も多く、全体の約4割を占めた。

一方で、「特定のタイミングはなく、普段から常に会話しているように感じる」という声も一定数見られた。愛猫とのコミュニケーションは鳴き声や行動への反応といった分かりやすいやり取りだけでなく、日常的な関わりの積み重ねの中で自然に成立していると感じている飼い主も多いことがうかがえる。

にゃんこ白書

Q3 愛猫が目線を合わせてきていると感じることはありますか？



	回答数	占有率
はい	2993	95.8%
いいえ	132	4.2%
合計数	3125	100%

Q4 目線を合わせてきていると感じることが多いと感じるのは、どのようなシーンですか？

順位	こんなとき	回答数
1	ご飯のとき・お腹が空いているとき	605
2	猫が見つめてくるとき	565
3	アイコンタクトを取っているとき	316
4	遊んで欲しいとき	242
5	甘えたいとき	241
6	常に・いつでも	148
7	構ってほしいとき	129
8	寝るとき	116

▶コメント

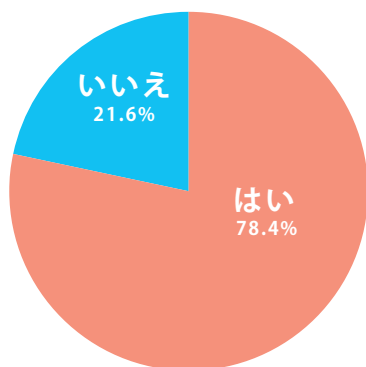
猫は飼い主さんに対して目線や瞬きである程度の要求や気持ちを伝えてくる。

生命の根幹である食事の要求機会が多いが、特定の要求に限らない目線合わせも多くみられ、一日を通して飼い主さんとの信頼関係や安心できる環境にいることを確認している様子がみてとれる。



にゃんこ白書

Q5 愛猫が朝、飼い主さんを起こしにくることはありますか？



	回答数	占有率
はい	2445	78.4%
いいえ	672	21.6%
合計数	3117	100%

Q6 愛猫が朝、飼い主さんを起こしに来る頻度は週に何日ですか？

週に何日	回答数	割合
1日	97	4.1%
2日	195	8.3%
3日	221	9.4%
4日	135	5.7%
5日	295	12.6%
6日	125	5.3%
7日	1238	52.9%

▶コメント

なんと過半数の方が週7日と回答。
猫が起こしてくれるおかげで朝型になったという声も多数みられた。



にゃんこ白書

Q7 日本で一番ひとと暮らしている猫種は？

順位	猫種	回答数
1	ミックス（雑種）	1575
2	日本猫	148
3	スコティッシュフォールド	118
4	マンチカン	86
5	アメリカンショートヘア	68
6	ラグドール	64
7	ロシアンブルー	54
8	ブリティッシュショートヘア	54
9	ノルウェージャンフォレストキャット	32
10	サイベリアン	30
11	メインクーン	25
12	ベンガル	25
13	三毛猫	22
14	黒猫	19
15	ミヌエット	18
16	エキゾチックショートヘア	15
17	ペルシャ猫	14
18	ラガマフィン	13
19	アメリカンカール	12

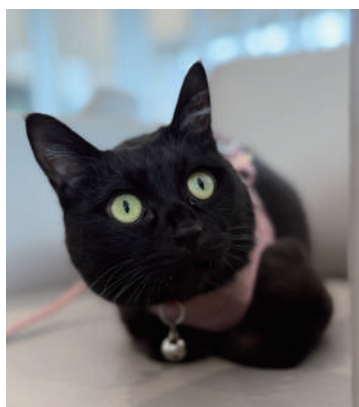
にゃんこ白書

Q8 一緒に暮らしている猫の柄は？

順位	柄	回答数
1	キジトラ	412
2	黒	228
3	三毛	211
4	茶トラ	182
5	キジ白	148
6	ハチワレ	141
7	サバトラ	100
8	白黒	88
9	白	75
10	サビ	72
11	茶白	67
12	グレー	50
13	茶	26
14	シルバータビー	26



1位 キジトラ



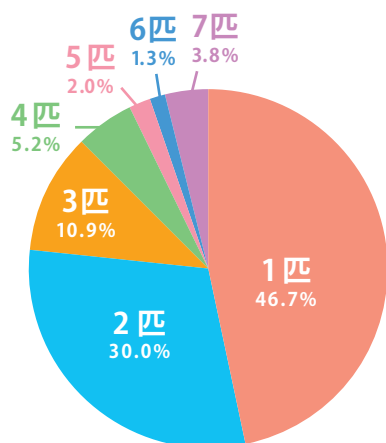
2位 黒



3位 三毛

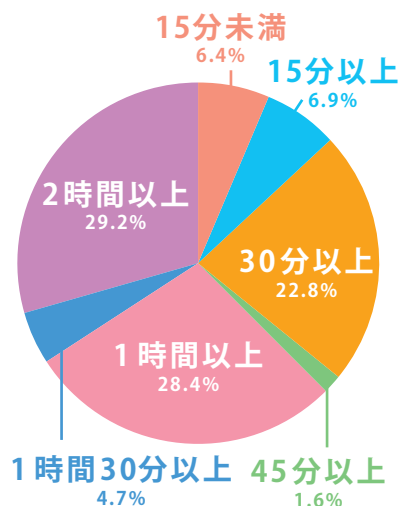
にゃんこ白書

Q9 一緒に暮らしている猫は何匹？



頭数	回答数	割合
1匹	1426	46.7%
2匹	915	30.0%
3匹	333	10.9%
4匹	159	5.2%
5匹	62	2.0%
6匹	41	1.3%
7匹	116	3.8%
合計	3052	100%

Q10 愛猫と触れ合う時間は1日何分？



ふれあい時間	回答数	割合
15分未満	189	6.4%
15分以上 30分未満	205	6.9%
30分以上 45分未満	677	22.8%
45分以上 1時間未満	47	1.6%
1時間以上 1時間30分未満	844	28.4%
1時間30分以上 2時間未満	140	4.7%
2時間以上	868	29.2%
合計	2970	100%

にゃんこ白書

Q11 愛猫の健康のために、 どのようなことへお金をかけていますか？

順位	項目	回答数	順位	項目	回答数
1	フード・キャットフード	960	21	歯磨きおやつ	16
2	病院・通院・定期健診	384	22	空気清浄機	15
3	おやつ	277	23	ストレスケア用品	14
4	サプリメント	168	24	アレルギー対策用品	13
5	療法食	141	25	シニア猫向け用品	12
6	健康診断・検査	118	26	猫用ベッド・寝具	11
7	ペット保険	112	27	フリーズドライ食品	10
8	歯みがき・デンタルケア	88	28	漢方・自然療法	8
9	ワクチン接種	85	29	見守りカメラ	7
10	トイレ・猫砂	81	30	体重計・健康管理機器	6
11	水・給水器	74			
12	おもちゃ・運動用品	68			
13	エアコン・温度管理	62			
14	無添加・プレミアムフード	58			
15	爪とぎ・キャットタワー	46			
16	ブラッシング・グルーミング用品	41			
17	マイクロチップ	27			
18	腎臓ケア用品	24			
19	下部尿路ケア用品	22			
20	ダイエット・体重管理用品	18			

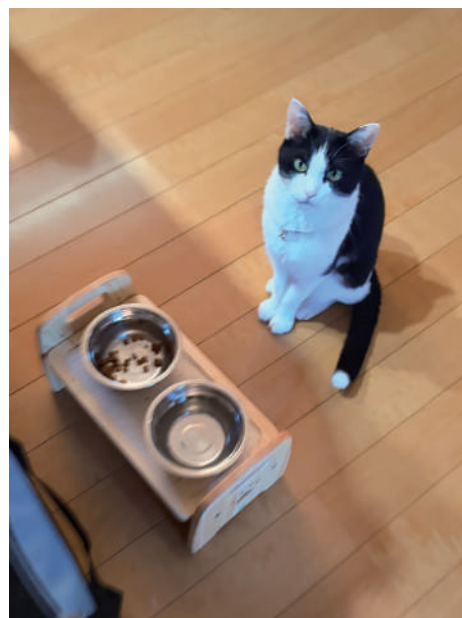
にゃんこ白書

Q12 どんなフードを与えていますか？

種類	回答数	割合
ドライフード	3062	58.3%
ウェットフード	1957	37.2%
手作り食	85	1.6%
その他	146	2.7%
合計	5250	100%

▶ その他の内訳

- ・おやつ 32
- ・ちゅーる 24
- ・フリーズドライ 21
- ・ささみ 18
- ・生肉 7
- ・サプリ 3
- ・カンガルー肉
- ・お刺身
- ・缶詰
- ・かつおぶし



にゃんこ白書

Q13 フード選びで重視していることは何ですか？

重視ポイント	回答数	割合
価格	1937	30.9%
価格と品質のバランス	1830	29.2%
無添加	1004	16%
製造国	764	12.1%
その他	730	11.6%
合計	6265	100%

▶ その他の内訳

重視ポイント	回答数
愛猫の好み・好き嫌い	165
安全性	92
原材料	85
栄養バランス	73
医師推奨（獣医・かかりつけ）	32
療法食	30
お腹の調子に合う	28
メーカー	26
シニア向け	24
病院指定	22

重視ポイント	回答数
たんぱく質の含有量	21
グレインフリー（穀物フリー）	20
下部尿路への配慮	19
ダイエット用	18
ストルバイト用	17
アレルギー対応	16
カロリーオフ	14
ロコミ	12
アトピー	10
減塩	9

にゃんこ白書

Q14 最近の物価傾向により、 キャットフード選びに影響は出ていますか？

影響有無	回答数	割合
変わらない	2553	82.6%
価格帯は変わらないが、品質を見直す機会となった	353	11.4%
価格の低いものに見直した	112	3.6%
その他	71	2.3%
合計	3089	100%

▶ その他の内訳

内容	回答数
セール・安い時にまとめ買い	14
購入先を見直した（ネット・安い店）	11
量を調整（少し減らす・与え方工夫）	9
フードは変えず他で節約	8
値段を意識して買い方を工夫	7
複数フードを組み合わせる	6
ストック量を増やした	5
品質は落とさないようにしている	6
値上げでも品質重視で維持	4
まとめ買いで購入頻度を減らした	3

にゃんこ白書

Q15 愛猫が好きなおもちゃはどんなものですか？

順位	おもちゃの種類	回答数
1	紐・紐状のおもちゃ	780
2	猫じゃらし	650
3	ボール	420
4	カシャカシャ・シャカシャカするもの	380
5	キラキラしたもの	320
6	羽付きおもちゃ	300
7	ぬいぐるみ・蹴りぐるみ	260
8	ネズミのおもちゃ	210
9	音が鳴るおもちゃ	190
10	猫用レーザーポインター	180
11	箱・段ボール	150
12	ビニール袋	130

▶コメント

猫が好むおもちゃとしては、「ひも系」「猫じゃらし」が引き続き上位を占める一方で、「カシャカシャと音がするもの」「キラキラしたもの」「羽付き」など、視覚や聴覚に刺激を与えるおもちゃの人気も高かった。また、「ビニール袋」や「ダンボール」など日用品で遊ぶケースも多く、遊びの幅広さが確認された。一方で、「あまり遊ばない」「おもちゃで遊ばない」といった回答も一定数見られ、猫の遊び方には個体差が大きいことがうかがえる。



にゃんこ白書

Q16 猫の暮らしに関する情報収集はどのように行っていますか？

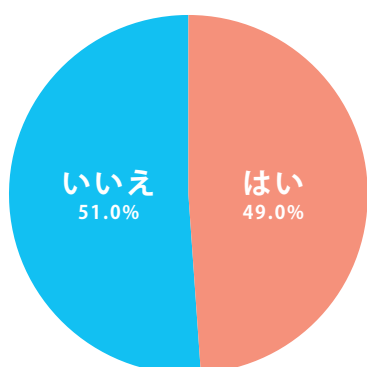
情報収集方法	回答数	割合
Web 媒体	2610	39.6%
動画サイト	1490	22.6%
テレビ	815	12.3%
雑誌	754	11.4%
書籍	588	8.9%
その他	319	4.8%
合計	6576	100%

▶ その他の内訳

順位	情報収集方法	回答数
1	動物病院・専門家	91
2	SNS（Instagram・X など）	45
3	知人・友人・家族	22
4	特にしていない	10
5	ChatGPT など生成 AI	9
6	ねこ検定	6
7	ペットショップ	5
8	ブログ・個人サイト	3
9	YouTube など動画	1

にゃんこ白書

Q17 愛猫の写真や動画を SNS に投稿したり、猫専用の SNS アカウントを運営したりしていますか？



	回答数	占有率
はい	1517	49.0%
いいえ	1582	51.0%
合計数	3099	100%

媒体	回答数
Instagram	1238
X（旧 Twitter）	396
Facebook	285
Threads	164
TikTok	119
YouTube	77
その他	70

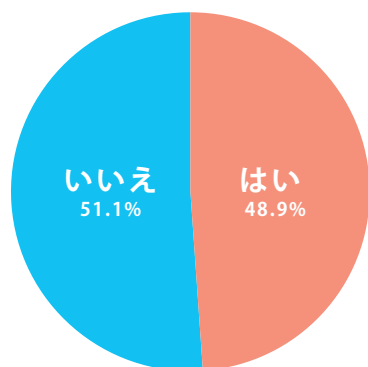
▶ その他の内訳

媒体	回答数
LINE	18
ブログ（アメブロなど）	12
Mixi	6
掲示板・コミュニティ	5
Lemon8	4
BeReal	4

媒体	回答数
ねこのきもち（アプリ・サイト）	3
ペット専用 SNS	3
メール・個人送付	3
新聞投稿	2
動物病院カレンダー	2

にゃんこ白書

Q18 猫に関する災害対策をしていますか？



	回答数	占有率
はい	1509	48.9%
いいえ	1577	51.1%
合計数	3086	100%

災害対策の内容	回答数	災害対策の内容	回答数
キャリー・避難用品を用意	699	避難経路・避難先の確保	80
フードや水の備蓄	583	リードやキャリーに慣らしておく	77
トイレ・砂を準備	365	バッグなどの持ち出し準備	70
防災グッズ一式を常備	131	持ち歩き用写真の整備	45
家の安全対策 (家具の固定・落下防止)	110	避難グッズを車に詰め込み	25
脱走防止対策	95	ワクチン記録の整理	10
迷子対策 (首輪・マイクロチップ)	89		

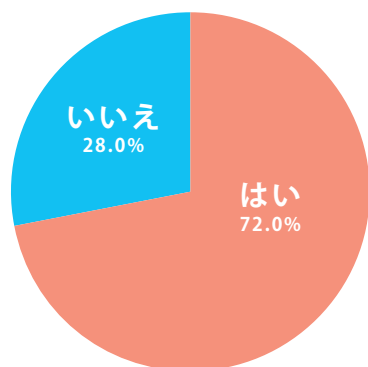
▶コメント

猫の災害対策を実施している飼い主は約半数にとどまった。ペット防災への関心は一定程度浸透している一方で、依然として約半数の飼い主が具体的な対策を講じていないことが明らかとなった。

一方で、対策を行っている人の多くは、キャリーやフードの備蓄だけでなく、脱走防止や避難訓練などにも取り組んでおり、防災意識は「モノの備え」から「行動の備え」へと広がりがつつあることがわかった。

にゃんこ白書

Q19 愛猫と一緒に寝ていますか？



	回答数	占有率
はい	2222	72.0%
いいえ	863	28.0%
合計数	3085	100%

Q20 愛猫が好む寝具は？

寝具の種類	割合	寝具の種類	割合
毛布	1934	綿布団	469
タオルケット	962	その他	674
羽毛布団	617		

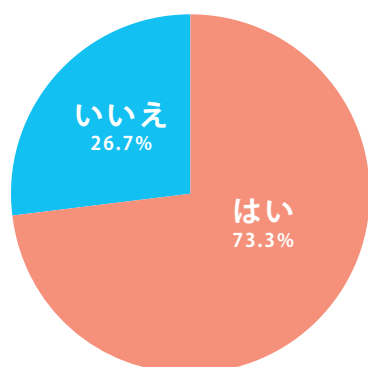


▶ その他の内訳

寝具の種類	回答数	寝具の種類	回答数
人間（人の上・飼い主に乗る）	112	フローリング・床	38
クッション・ソファ	102	キャットタワー	36
猫用ベッド	98	まくら	34
飼い主のベッド・布団	96	フリース	31
段ボール・箱	74	座布団	29
カーペット・ラグ	62	椅子	28
こたつ	55	バリバリボウル	28
シーツ	42	ひんやりアイテム（冷感・Nクール等）	27
暖かい場所（ヒーター周辺など）	42	狭い場所・囲われた場所	26
飼い主の服	41	ハンモック	25

にゃんこ白書

Q21 愛猫と暮らし始めたことで生活習慣や趣味の変化はありましたか？



	回答数	占有率
はい	2265	73.3%
いいえ	825	26.7%
合計数	3132	100%

▶ 実際にあった変化

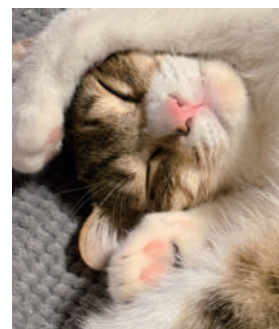
内容	回答数
旅行が減った・行かなくなった	348
外出が減った・インドア派になった	315
早寝早起きになった	190
猫グッズ・猫用品の購入が増えた	172
すべてが猫中心になった(猫ファースト)	148
部屋を片付ける・掃除をするようになった	95
早く帰宅するようになった	77
生活習慣が整った・規則正しくなった	68
家で過ごす時間が増えた	55
アロマ・香水を使わなくなった	27
猫に関する勉強・情報収集をするようになった	25
花を飾らなくなった	17
SNS 投稿・写真撮影が増えた	16

内容	回答数
犬派から猫派になった	16
ねこ検定を取得した	14
夫婦関係が良くなった	14
エアコンをつけっぱなしにするようになった	8
幸せを感じるようになった	8
幸せになった・幸福感が増した	8
睡眠時間が減った	7
ゲームをしなくなった	7
パズルなど細かい趣味をやめた	7
ストレスが減った・癒やされるようになった	6
飲み会に行かなくなった	4
ネイルをやめた・控えるようになった	2

▶ コメント

愛猫と暮らし始めたことで最も多く見られた変化は「外出や旅行の減少」であり、猫を優先した生活スタイルへの変化がうかがえた。また、「早寝早起きになった」「生活習慣が整った」といった生活リズムの改善や、「アロマや香水をやめた」「花を飾らなくなった」といった住環境の変化も多く見られた。

さらに、「ストレスが減った」「幸せになった」「夫婦関係が良くなった」といった心理面の変化も確認され、猫との暮らしが飼い主のライフスタイル全般に大きな影響を与えていることがわかった。



にゃんこ白書

ねこ検定とは？

ねこの気持ちをもっともっと理解できたらな、
と思うことはありませんか？

ねこ検定とは、2017年から毎年実施されている
猫知識専門の検定です。

猫の生態・猫との暮らし方・栄養やフードに関する
知識・文化、歴史等、様々な角度から猫に関する
総合的な知識を付けることができます。

総合的に猫について学ぶことで、
猫の気持ちを理解してみませんか？

ねこ検定公式サイト

<https://www.kentei-uketsuke.com/neko/>

