

## ●特集 三陸沖の地震活動

### （1）概要

2026年4月20日16時52分に三陸沖の深さ19kmでM7.7の地震が発生し、青森県階上町で震度5強を観測したほか、北海道から近畿地方にかけて震度5弱～1を観測した。また、宮城県北部及び秋田県内陸南部で長周期地震動階級3を観測したほか、北海道から中部地方にかけて長周期地震動階級2～1を観測した。この地震により、岩手県の久慈港<sup>(注1)</sup>で79cm<sup>(注2)</sup>、北海道の浦河<sup>(注1)</sup>で39cm<sup>(注2)</sup>など、北海道及び東北地方の太平洋沿岸で津波を観測した。

気象庁はこの地震に対して、最初の地震波の検知から19.8秒後の16時53分23.3秒に緊急地震速報（警報）を発表した。また、同日16時55分に北海道太平洋沿岸中部及び岩手県に津波警報を発表し、同日17時08分に青森県太平洋沿岸に発表していた津波注意報を津波警報に切り替えた。その後、同日20時15分に津波警報を津波注意報に切り替え、同日23時45分に津波注意報を全て解除した。

気象庁は、この地震について震源位置や規模を精査した結果、国の基本計画等に定められている、後発地震への注意を促す情報を発表する基準を満たしており、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖にかけての巨大地震の想定震源域で大規模地震の発生可能性が平常時に比べて相対的に高まっていると考えられたことから、20日19時30分に北海道・三陸沖後発地震注意情報を発表した。

この地震は、発震機構（CMT解）が西北西－東南東方向に圧力軸を持つ逆断層型で、太平洋プレートと陸のプレートの境界で発生した。

今回の地震の震央周辺では、4月20日以降4月30日までに震度1以上を観測した地震が38回（震度5強：1回、震度3：3回、震度2：7回、震度1：27回）発生するなど、地震活動は継続している。

これらの地震により、負傷者10人の被害が生じた（4月28日17時00分現在、総務省消防庁による）。

これらの地震による被害状況を表1-1に、4月20日以降の最大震度別地震回数表を表1-2に、震度1以上の日別地震回数グラフを図1-1に、気象庁及び各地の気象台が発表した主な情報及び報道発表を表1-3～5に示す。

（注1）国土交通省港湾局の観測施設。

（注2）観測値は後日の精査により変更される場合がある。

表1-1 三陸沖の地震による被害状況  
（4月28日17時00分現在、総務省消防庁による）

都道府県名	人的被害				住家被害		
	死者	行方不明者	負傷者		全壊	半壊	一部破損
			重傷	軽傷			
人	人	人	人	棟	棟	棟	
北海道			1	1			
青森県				4			
岩手県			1	3			
合計			2	8			

令和8年5月13日00時現在

### 4月20日三陸沖の地震の最大震度別地震回数表

表1-2 震度1以上の日別最大震度別地震回数表(2026年4月20日～5月12日)

(注)掲載している値は速報のもので、その後の調査で変更する場合があります。

日別	最大震度別回数										震度1以上を 観測した回数		備考
	1	2	3	4	5弱	5強	6弱	6強	7	回数	累計		
4/20	10	3	1	0	0	1	0	0	0	0	15	15	
4/21	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	17	
4/22	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	23	
4/23	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	28	
4/24	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	30	
4/25	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	31	
4/26	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	33	
4/27	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	35	
4/28	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	37	
4/29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	
4/30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	38	
5/1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	39	
5/2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	40	
5/3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	
5/4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	41	
5/5	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	43	
5/6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	
5/7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	
5/8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	
5/9	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	45	
5/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	
5/11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	46	
5/12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46	
総計(4月20日～)	34	7	4	0	0	1	0	0	0	0		46	

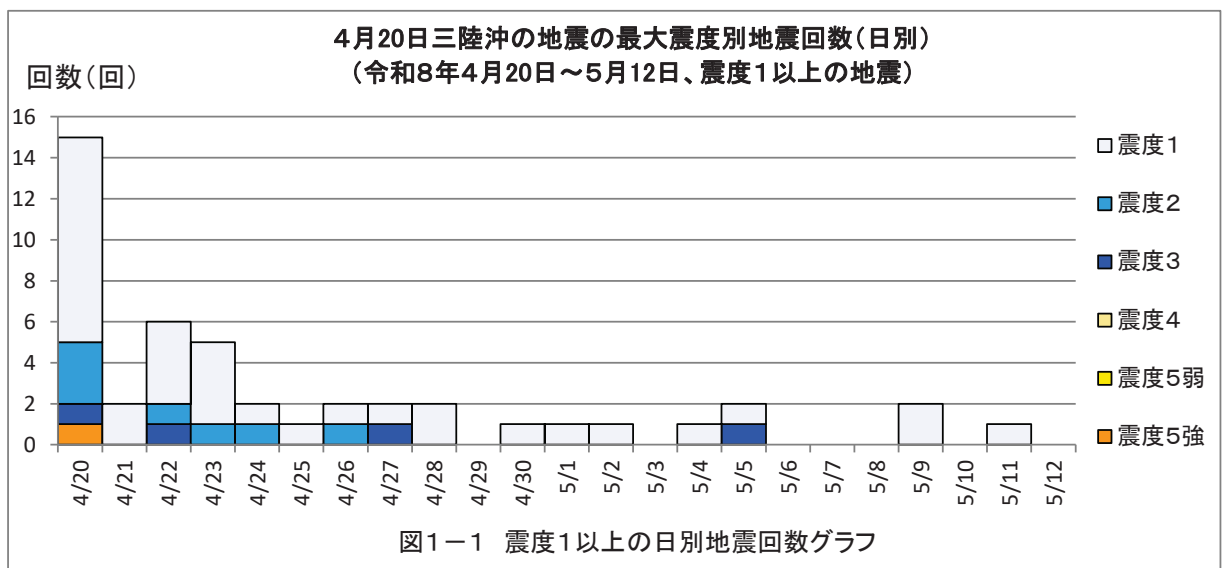
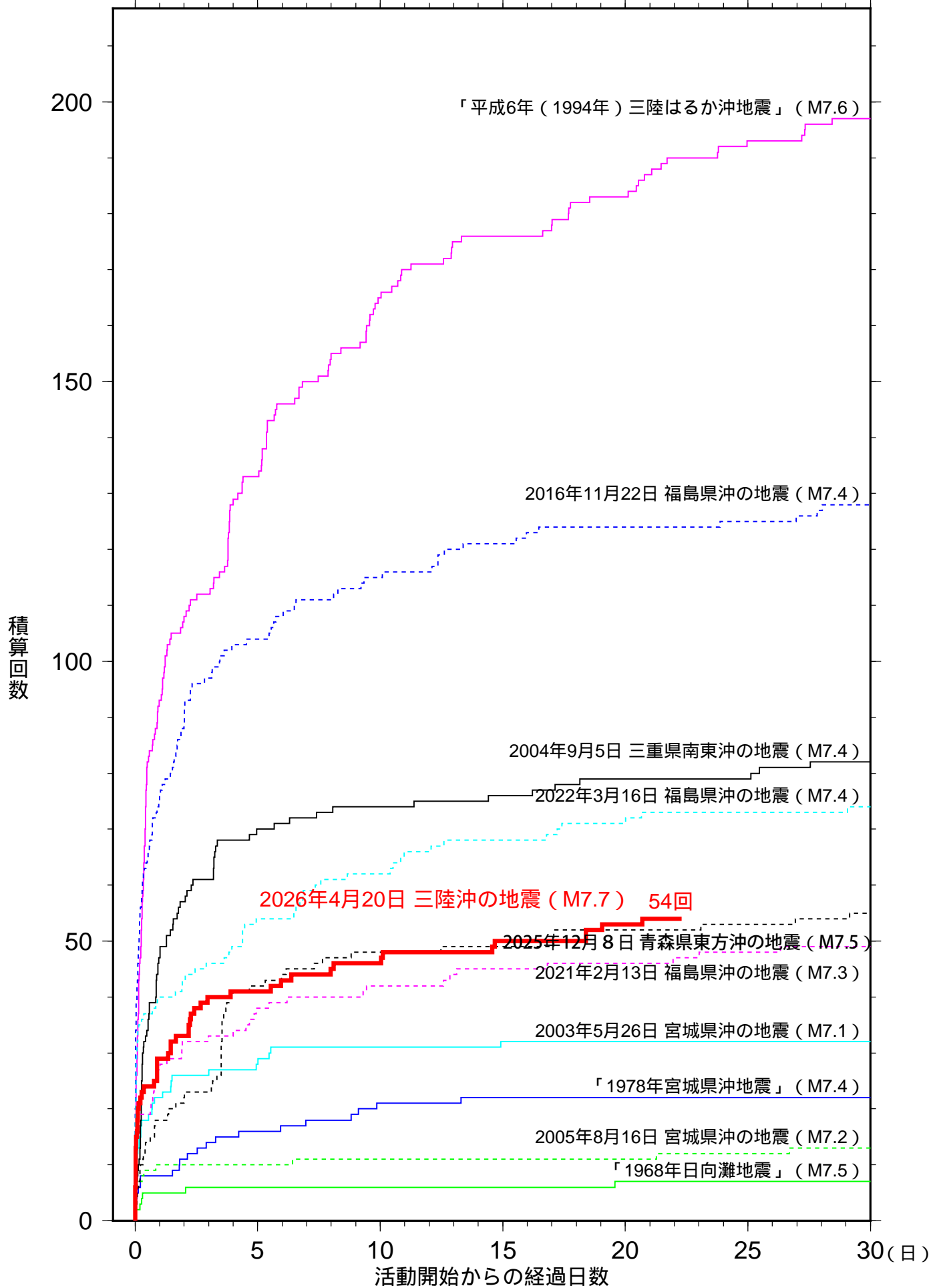


図1-1 震度1以上の日別地震回数グラフ

気象庁作成



この資料には速報値が含まれており、後日の調査で変更することがある。  
今回の地震のマグニチュードについては、これまでの最大を示している。

図1-2 主な地震活動の地震回数比較 (マグニチュード4.0以上)

令和8年4月 地震・火山月報（防災編）

表1-3 気象庁が発表した主な情報及び報道発表（2026年4月20日～4月27日）（続く）

月 日	時刻	情報発表、報道発表等の状況	備考（主な内容等）
4月20日	16時52分	地震発生	三陸沖
	16時53分	緊急地震速報（警報）	
	16時54分	震度速報	青森県三八上北で震度5強、以降、逐次更新
	16時55分	津波警報発表	北海道太平洋沿岸中部及び岩手県に津波警報を発表
	16時56分	津波情報（各地の満潮時刻・津波到達予想時刻に関する情報）	
	16時58分	震源・震度情報	M7.4、青森県階上町で最大震度5強
	17時03分	長周期地震動に関する観測情報	宮城県北部、秋田県内陸南部で長周期地震動階級3
	17時08分	津波警報発表	青森県太平洋沿岸に津波警報を発表、M7.5
		津波情報（各地の満潮時刻・津波到達予想時刻に関する情報）	
	17時16分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時15分現在の値
	17時18分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時17分現在の値
	17時24分	震源・震度情報	M7.5
	17時25分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時24分現在の値
	17時29分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時28分現在の値
	17時33分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時32分現在の値
	17時36分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時34分現在の値
	17時37分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時37分現在の値
	17時40分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時39分現在の値
	17時42分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時41分現在の値
	17時44分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時43分現在の値
	17時46分	津波情報（沖合の津波観測に関する情報）	20日17時45分現在の値
	17時47分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時46分現在の値
	17時50分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時49分現在の値
	17時53分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時52分現在の値
	17時55分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時54分現在の値
	17時57分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時56分現在の値
	17時58分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日17時57分現在の値
	18時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	18時13分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時12分現在の値
	18時23分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時21分現在の値
	18時32分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時31分現在の値
	18時42分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時41分現在の値
	18時48分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時44分現在の値
	18時51分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日18時49分現在の値
	19時14分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日19時12分現在の値
	19時22分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日19時20分現在の値
	19時30分	顕著な地震の震源要素更新のお知らせ	暫定震源、M7.7
		北海道・三陸沖後発地震注意情報	Mw7.4
		報道発表	北海道・三陸沖後発地震注意情報について
	19時34分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日19時29分現在の値
	19時35分	記者会見	北海道・三陸沖後発地震注意情報に関する留意事項、発表に伴いとるべき防災対応
	19時48分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日19時43分現在の値
	19時54分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日19時53分現在の値
	20時15分	津波注意報発表	津波注意報に切り替え
		津波情報（各地の満潮時刻・津波到達予想時刻に関する情報）	
	20時36分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日20時33分現在の値
	21時17分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日21時14分現在の値
21時31分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日21時29分現在の値	
22時06分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日22時05分現在の値	
22時36分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日22時33分現在の値	
23時45分	津波予報発表	津波注意報を解除	
23時52分	津波情報（津波観測に関する情報）	20日22時33分現在の値	

令和8年4月 地震・火山月報（防災編）

表1-3 気象庁が発表した主な情報及び報道発表（2026年4月20日～4月27日）（続き）

4月21日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第2報）
4月22日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第3報）
4月23日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第4報）
4月24日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第5報）
4月25日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第6報）
4月26日	16時00分	報道発表	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について（第7報）
4月27日	16時00分	報道発表	北海道・三陸沖後発地震注意情報に伴う特別な注意の呼び掛け期間の終了について ～令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震（第8報）について～

令和8年4月 地震・火山月報（防災編）

表1-4 札幌管区气象台及び札幌管内の地方气象台が発表した主な報道発表及び地震解説資料  
(2026年4月20日～4月27日)

月 日	時刻	情報発表、報道発表等の状況 [発表官署]	備考 (主な内容等)
4月20日	18時30分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「札幌」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	18時30分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「釧路」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	18時30分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「室蘭」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	19時35分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「函館」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
4月21日	14時00分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「札幌」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	14時00分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「稚内」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	14時00分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「釧路」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	14時00分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「室蘭」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	14時30分	報道発表資料（地震解説資料第1号）「網走」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
	16時00分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「函館」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について
4月27日	18時00分	報道発表資料（地震解説資料第3号）「札幌」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表に伴う特別な注意の呼びかけ期間の終了について～
	18時00分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「稚内」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表に伴う特別な注意の呼びかけ期間の終了について～
	18時00分	報道発表資料（地震解説資料第3号）「室蘭」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表に伴う特別な注意の呼びかけ期間の終了について～
	18時00分	報道発表資料（地震解説資料第3号）「函館」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表に伴う特別な注意の呼びかけ期間の終了について～
	18時10分	報道発表資料（地震解説資料第2号）「網走」	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表に伴う特別な注意の呼びかけ期間の終了について～

令和8年4月 地震・火山月報（防災編）

表1-5 仙台管区气象台及び仙台管内の地方气象台が発表した主な報道発表及び地震解説資料  
(2026年4月20日～27日)

月 日	時刻	情報発表、報道発表等の状況 [発表官署]	備考 (主な内容等)
4月20日	18時30分	報道発表 [盛岡]	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震および津波について
	20時15分	報道発表 [仙台]	令和8年4月20日19時30分に発表した北海道・三陸沖後発地震注意情報について
4月21日		報道発表 [仙台、青森]	気象庁 機動調査班 (JMA-MOT) の派遣について ～三陸沖を震源とする地震に伴う現地調査～
	10時30分	地震解説資料 [仙台]	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について 「21日09時現在の震度1以上を観測した地震の回数や 20日23時52分現在の津波の観測状況など」
		報道発表 [仙台、青森]	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震における 地震被害の現地調査について (報告) 「青森県内で5強を観測した震度観測点の観測環境や震 度観測点周辺の被害状況を把握するため現地調査を実施 した」
4月27日	17時15分	地震解説資料 [仙台]	令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について ～「北海道・三陸沖後発地震注意情報」に伴う特別な注意 の呼びかけ期間終了～