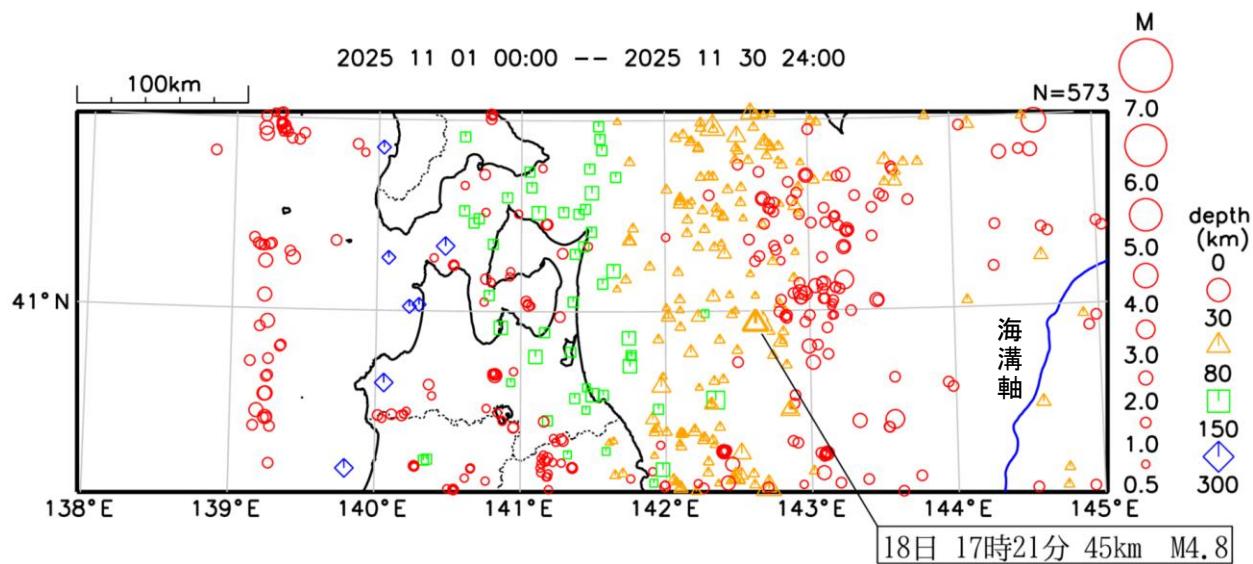


青森県月間地震概況

2025年11月

青森地方気象台

震央分布図



震央：震源（地下の岩盤破壊が最初に始まった点）の真上に向かって地表に投影した点

M（マグニチュード）：地震の規模

吹き出しをつけた地震は概況で取り上げたもの。

【11月の地震概況】

今期間、青森県内で震度1以上を観測した地震は40回（10月：12回）であった。このうち、青森県内で震度3以上を観測した地震は5回（10月：0回）であった。

18日17時21分に青森県東方沖の深さ45kmでM4.8の地震が発生し、県内では、五戸町で震度3を観測したほか、三八上北、下北、津軽北部で震度2～1を観測した。

震度分布：<https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20251118172120>

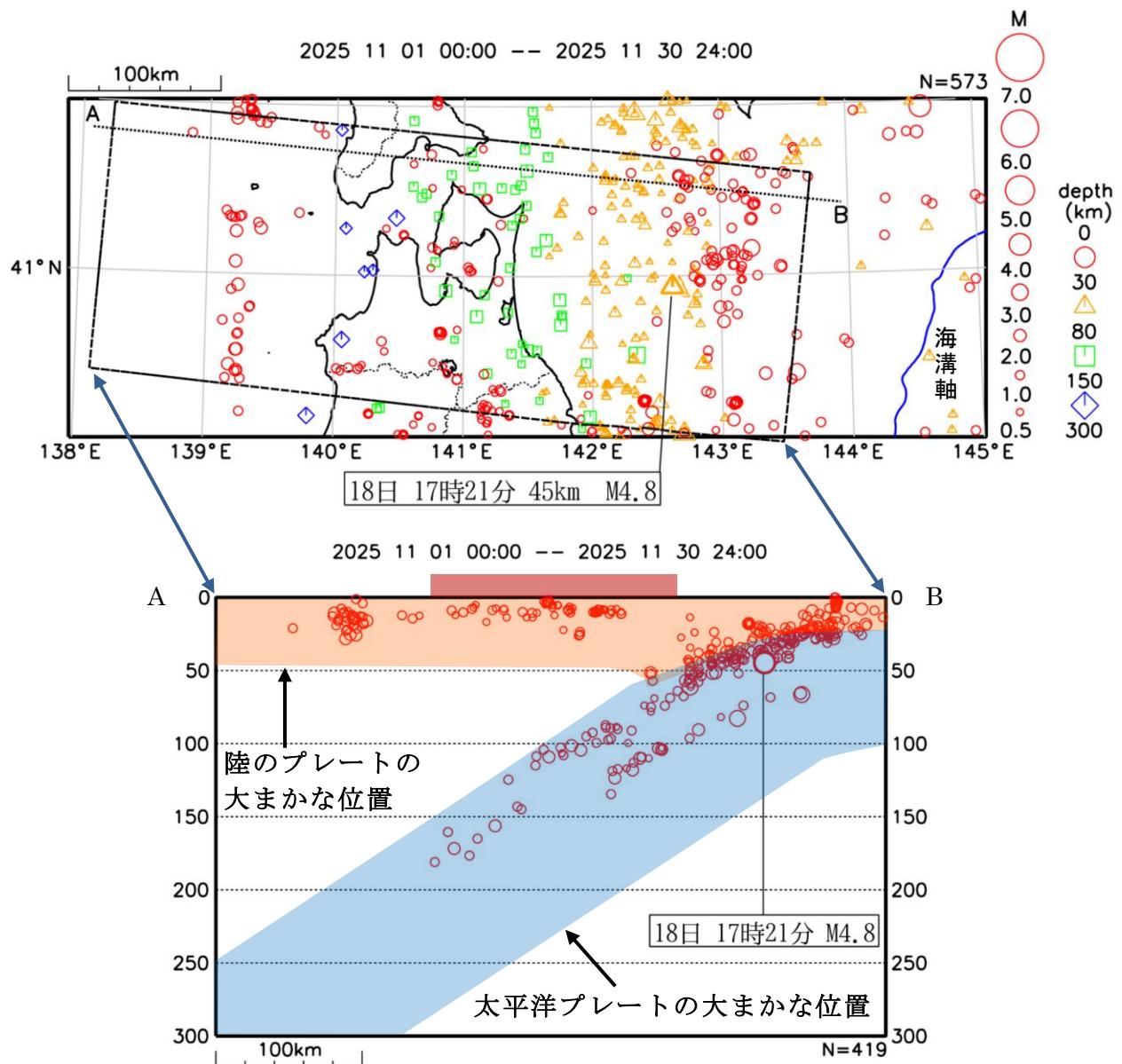
図の範囲外であるが、11月9日17時03分に三陸沖の深さ16kmでM6.9の地震が発生し、岩手県と宮城県で震度4を観測した。県内では、青森市、八戸市、むつ市などで震度3を観測するなど、県内全域で震度3～1を観測した。この地震は、太平洋プレートと陸のプレートの境界で発生した。この地震により津波が発生し、岩手県の大船渡で16cmなどの津波を観測した。この地震及び津波による被害の報告はなかった（2025年11月17日14時00分現在、総務省消防庁による）。

震度分布：<https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20251109170339>

気象庁資料：<https://www.jma.go.jp/jma/press/2512/08a/2511tohoku.pdf>

各地の震度は「青森県で震度1以上を観測した地震の表」を参照。なお、震源要素等は、再調査により変更することがある。

断面図（震央分布図内の破線領域内のA点からB点の断面における震源の深さ）



※太平洋プレート及び陸のプレートの位置は、地震発生状況を考慮して描いた大まかなものである。

※ は陸地の大まかな位置を示している。

※陸地から離れた海域（概ね陸地から 200km 以遠）ほど、震源の深さに関する精度は良くない。なお、沖合の地震の震源は、実際はより浅いところのものが多いと考えられる。

青森県で震度1以上を観測した地震の表

※今後の精査により、震源や震度のデータが追加されることがある。

期間 2025年11月1日～2025年11月30日

発震時	震央地名 各地の震度	北緯	東経	深さ	規模
2025年11月01日23時44分	岩手県沖	39° 06.2' N	142° 11.4' E	50km	M4.4
青森県 震度1	：八戸市湊町 八戸市内丸＊ 八戸市南郷＊ 三戸町在府小路町＊ 五戸町古館 青森南部町苦米地＊ 階上町道仏＊				
2025年11月04日04時16分	三陸沖	39° 21.2' N	143° 33.2' E	12km	M5.3
青森県 震度1	：八戸市南郷＊ 七戸町森ノ上＊ 六戸町犬落瀬＊ 東北町上北南＊ 五戸町古館 青森南部町苦米地＊ 階上町道仏＊ おいらせ町中下田＊				
2025年11月08日11時36分	三陸沖	39° 21.6' N	143° 27.1' E	14km	M4.7
2025年11月08日11時36分	三陸沖	39° 21.7' N	143° 26.1' E	11km	M4.7
青森県 震度1	：八戸市南郷＊ 五戸町古館 階上町道仏＊				
2025年11月09日05時29分	三陸沖	39° 25.8' N	143° 30.1' E	15km	M5.4
青森県 震度1	：青森市花園 平内町小湊 八戸市内丸＊ 八戸市南郷＊ 野辺地町野辺地＊ 七戸町森ノ上＊ 七戸町七戸＊ 六戸町犬落瀬＊ 東北町上北南＊ 三戸町在府小路町＊ 五戸町古館 五戸町倉石中市＊ 青森南部町苦米地＊ 青森南部町平＊ 階上町道仏＊ おいらせ町中下田＊ おいらせ町上明堂＊ むつ市金曲 むつ市大畠町中島＊				
2025年11月09日06時04分	三陸沖	39° 22.1' N	143° 25.2' E	13km	M5.5
青森県 震度2	：八戸市南郷＊ 六戸町犬落瀬＊ 東北町上北南＊ 五戸町古館 階上町道仏＊ おいらせ町中下田＊				
震度1	：青森市花園 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田＊ 八戸市内丸＊ 十和田市西二番町＊ 十和田市西十二番町＊ 三沢市桜町＊ 野辺地町野辺地＊ 七戸町森ノ上＊ 七戸町七戸＊ 三戸町在府小路町＊ 五戸町倉石中市＊ 田子町田子＊ 青森南部町苦米地＊ 青森南部町平＊ おいらせ町上明堂＊ むつ市金曲 むつ市大畠町中島＊				
2025年11月09日07時15分	三陸沖	39° 26.0' N	143° 28.2' E	13km	M5.9
青森県 震度2	：青森市花園 青森市中央＊ つがる市稻垣町＊ 外ヶ浜町蟹田＊ 八戸市内丸＊ 八戸市南郷＊ 十和田市西二番町＊ 十和田市西十二番町＊ 七戸町森ノ上＊ 七戸町七戸＊ 六戸町犬落瀬＊ 東北町上北南＊ 五戸町古館 五戸町倉石中市＊ 田子町田子＊ 青森南部町苦米地＊ 階上町道仏＊ おいらせ町中下田＊ おいらせ町上明堂＊ むつ市金曲 むつ市金谷＊				
震度1	：青森市浪岡＊ 五所川原市敷島町＊ 五所川原市金木町＊ 平内町小湊 板柳町板柳＊ 鶴田町鶴田＊ つがる市柏＊ つがる市車力町＊ つがる市木造＊ 弘前市弥生 弘前市城東中央＊ 黒石市木ノ町＊ 藤崎町西豊田＊ 藤崎町水木＊ 田舎館村田舎館＊ 八戸市湊町 十和田市奥瀬＊ 三沢市桜町＊ 野辺地町野辺地＊ 横浜町林ノ脇＊ 横浜町寺下＊ 東北町塔ノ沢山＊ 六ヶ所村尾駒 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町＊ 青森南部町沖田面＊ 青森南部町平＊ 新郷村戸来＊ むつ市大畠町中島＊ むつ市川内町＊ 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内＊				
2025年11月09日07時33分	三陸沖	39° 23.3' N	143° 27.5' E	14km	M5.1
青森県 震度1	：八戸市南郷＊ 五戸町古館 青森南部町苦米地＊ 階上町道仏＊				
2025年11月09日09時17分	三陸沖	39° 20.9' N	143° 22.8' E	15km	M5.2
青森県 震度1	：八戸市南郷＊ 東北町上北南＊ 五戸町古館 青森南部町苦米地＊ おいらせ町中下田＊				
2025年11月09日17時03分	三陸沖	39° 24.1' N	143° 30.4' E	16km	M6.9
青森県 震度3	：青森市花園 つがる市稻垣町＊ 八戸市南郷＊ 十和田市西十二番町＊ 野辺地町田狭沢＊ 七戸町森ノ上＊ 七戸町七戸＊ 六戸町犬落瀬＊ 東北町上北南＊ 五戸町古館 田子町田子＊ 青森南部町苦米地＊ 階上町道仏＊ おいらせ町中下田＊ おいらせ町上明堂＊ むつ市金曲				
震度2	：青森市中央＊ 青森市浪岡＊ 五所川原市栄町 五所川原市敷島町＊ 五所川原市金木町＊ 平内町小湊 板柳町板柳＊ 鶴田町鶴田＊ つがる市柏＊ つがる市森田町＊ つがる市車力町＊ つがる市木造＊ 外ヶ浜町蟹田＊ 弘前市和田町 弘前市弥生				

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
弘前市城東中央* 弘前市賀田* 弘前市五所* 黒石市市ノ町* 鯵ヶ沢町舞戸町鳴戸 鯵ヶ沢町舞戸町小夜* 深浦町深浦岡町 深浦町岩崎* 西目屋村田代* 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 平川市柏木町* 八戸市湊町 八戸市内丸* 十和田市西二番町* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駒 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 青森南部町沖田面* 青森南部町平* 新郷村戸来* むつ市金谷* むつ市大畠町中島* むつ市川内町* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内* 震度1 : 五所川原市太田 五所川原市相内* 平内町東田沢* 今別町今別* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町三厩* 中泊町小泊* 中泊町中里* 深浦町長慶平 大鰐町大鰐* 平川市碇ヶ関* 八戸市島守 七戸町北天間館 むつ市大畠町奥葉研 むつ市脇野沢* 大間町大間* 東通村尻屋* 東通村白糠* 佐井村長後*					
2025年11月09日17時06分 三陸沖 39° 37.0' N 143° 27.9' E 11km M4.6					
青森県 震度1 : 青森市花園 つがる市木造* 鯵ヶ沢町舞戸町鳴戸 田舎館村田舎館* 八戸市南郷* 野辺地町野辺地* 横浜町寺下* 五戸町古館 青森南部町苦米地* むつ市金曲					
2025年11月09日17時07分 三陸沖 39° 31.5' N 143° 27.3' E 10km M4.5					
青森県 震度1 : 青森市花園 青森市浪岡* 五所川原市栄町 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市森田町* つがる市稻垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 藤崎町水木* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 東北町塔ノ沢山* 五戸町古館 おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂*					
2025年11月09日17時11分 三陸沖 39° 33.9' N 143° 23.2' E 7km M5.1					
青森県 震度2 : 八戸市南郷* 階上町道仏* 震度1 : 青森市花園 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畠町中島* 東通村砂子又沢内*					
2025年11月09日17時14分 三陸沖 39° 28.8' N 143° 31.2' E 6km M6.1					
青森県 震度2 : 五戸町古館 おいらせ町中下田* 震度1 : 青森市花園 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* 新郷村戸来* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畠町中島* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*					
2025年11月09日17時17分 三陸沖 39° 35.9' N 143° 30.7' E 9km M4.0					
青森県 震度1 : 東北町上北南* おいらせ町中下田*					
2025年11月09日17時34分 三陸沖 39° 26.0' N 143° 28.5' E 16km M5.9					
青森県 震度2 : 八戸市南郷* おいらせ町中下田* 震度1 : 青森市花園 平内町小湊 つがる市稻垣町* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市内丸* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畠町中島*					
2025年11月09日17時35分 三陸沖 39° 28.1' N 143° 24.1' E 7km M4.5					
青森県 震度1 : 青森市花園 七戸町森ノ上* 東北町上北南* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂*					
2025年11月09日17時49分 三陸沖 39° 21.7' N 143° 23.0' E 15km M5.5					
青森県 震度2 : 八戸市南郷* 東北町上北南* 階上町道仏* おいらせ町中下田* 震度1 : 青森市花園 平内町小湊 八戸市内丸* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平*					

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
おいらせ町上明堂* むつ市金曲					
2025年11月09日17時50分	三陸沖	39° 25.1' N	143° 26.6' E	9km	M---
青森県	震度1	：おいらせ町中下田*	おいらせ町上明堂*		
2025年11月09日17時54分	三陸沖	39° 27.1' N	143° 24.0' E	14km	M6.6
青森県	震度3	：八戸市内丸*	八戸市南郷*	東北町上北南*	五戸町古館 階上町道仏*
	震度2	：青森市花園	青森市中央*	青森市浪岡*	平内町小湊 つがる市柏*
		外ヶ浜町蟹田*	藤崎町西豊田*	藤崎町水木*	十和田市西二番町*
		十和田市西十二番町*	三沢市桜町*	野辺地町田狭沢*	野辺地町野辺地*
		七戸町森ノ上*	七戸町七戸*	六戸町犬落瀬*	東北町塔ノ沢山*
		五戸町倉石中市*	田子町田子*	青森南部町苦米地*	青森南部町平*
		おいらせ町中下田*	おいらせ町上明堂*	むつ市金曲	むつ市金谷*
		東通村砂子又蒲谷地	東通村砂子又沢内*	むつ市金谷*	むつ市大畠町中島*
	震度1	：五所川原市敷島町*	五所川原市金木町*	平内町東田沢*	今別町今別* 板柳町板柳*
		鶴田町鶴田*	つがる市森田町*	つがる市車力町*	つがる市木造*
		弘前市弥生	弘前市城東中央*	弘前市賀田*	黒石市市ノ町*
		西目屋村田代*	田舎館村田舎館*	平川市柏木町*	鰺ヶ沢町舞戸町鳴戸
		十和田市奥瀬*	横浜町林ノ脇*	横浜町寺下*	六ヶ所村尾駿 六ヶ所村出戸
		青森南部町沖田面*	新郷村戸来*	むつ市川内町*	むつ市脇野沢*
		むつ市金曲	むつ市金谷*	むつ市川内町*	東通村白糠*
2025年11月09日17時56分	三陸沖	39° 26.9' N	143° 22.1' E	8km	M---
青森県	震度1	：七戸町森ノ上*	六戸町犬落瀬*	東北町上北南*	五戸町古館 おいらせ町中下田*
		おいらせ町上明堂*			
2025年11月09日18時10分	三陸沖	39° 28.4' N	143° 22.4' E	10km	M5.5
青森県	震度2	：八戸市南郷*			
	震度1	：平内町小湊	八戸市内丸*	十和田市西十二番町*	七戸町森ノ上* 七戸町七戸*
		六戸町犬落瀬*	東北町上北南*	三戸町在府小路町*	五戸町古館 五戸町倉石中市*
		青森南部町苦米地*	青森南部町平*	階上町道仏*	おいらせ町中下田*
		おいらせ町上明堂*			
2025年11月09日18時16分	三陸沖	39° 27.9' N	143° 20.7' E	11km	M5.1
青森県	震度1	：八戸市南郷*	東北町上北南*	五戸町古館	青森南部町苦米地* 階上町道仏*
2025年11月09日18時28分	三陸沖	39° 36.5' N	143° 33.2' E	10km	M5.9
青森県	震度2	：青森市花園	八戸市南郷*	野辺地町野辺地*	七戸町森ノ上* 七戸町七戸*
		六戸町犬落瀬*	東北町上北南*	五戸町古館	青森南部町苦米地* 階上町道仏*
		おいらせ町中下田*	おいらせ町上明堂*	むつ市大畠町中島*	
	震度1	：青森市中央*	青森市浪岡*	平内町小湊	つがる市稻垣町* つがる市車力町*
		外ヶ浜町蟹田*	藤崎町西豊田*	藤崎町水木*	八戸市湊町 八戸市内丸*
		十和田市西二番町*	十和田市西十二番町*	十和田市奥瀬*	三沢市桜町*
		横浜町林ノ脇*	横浜町寺下*	東北町塔ノ沢山*	六ヶ所村尾駿 三戸町在府小路町*
		五戸町倉石中市*	田子町田子*	青森南部町沖田面*	青森南部町平* 新郷村戸来*
		むつ市金曲	むつ市金谷*	むつ市川内町*	東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*
2025年11月10日00時44分	三陸沖	39° 29.3' N	143° 21.1' E	15km	M4.9
青森県	震度1	：八戸市南郷*	五戸町古館	青森南部町苦米地*	
2025年11月10日00時46分	三陸沖	39° 29.5' N	143° 19.2' E	13km	M5.0
青森県	震度1	：八戸市南郷*	五戸町古館	青森南部町苦米地*	階上町道仏*
2025年11月10日10時20分	三陸沖	39° 12.8' N	143° 34.8' E	12km	M5.5
青森県	震度1	：八戸市南郷*	青森南部町苦米地*		
2025年11月10日12時00分	三陸沖	39° 08.5' N	143° 01.4' E	20km	M5.5
青森県	震度1	：平内町小湊	八戸市内丸*	八戸市南郷*	七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 東北町上北南*

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂*					
2025年11月10日16時22分 三陸沖		39° 33.3' N	143° 34.3' E	12km	M5.3
青森県 震度1	: 平内町小湊 八戸市内丸* 八戸市南郷* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* むつ市大畑町中島* 東通村砂子又沢内*				
2025年11月10日16時23分 三陸沖		39° 33.5' N	143° 33.3' E	8km	M6.4
青森県 震度3	: 七戸町森ノ上* おいらせ町中下田*				
震度2	: 青森市中央* 青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 五所川原市金木町* 平内町小湊 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市稻垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 外ヶ浜町蟹田* 黒石市市ノ町* 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町上北南* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駿 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* 新郷村戸来* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畑町中島* 大間町大間* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
震度1	: 平内町東田沢* 今別町今別* つがる市森田町* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町三厩* 中泊町中里* 弘前市和田町 弘前市弥生 弘前市城東中央* 弘前市賀田* 鯵ヶ沢町舞戸町鳴戸 鯵ヶ沢町舞戸町小夜* 深浦町深浦岡町 深浦町岩崎* 西目屋村田代* 平川市柏木町* 八戸市湊町 十和田市奥瀬* 六ヶ所村出戸 青森南部町沖田面* むつ市川内町*				
2025年11月10日18時59分 三陸沖		39° 34.3' N	143° 15.8' E	13km	M5.2
青森県 震度1	: 八戸市南郷* 七戸町森ノ上* 六戸町犬落瀬* 五戸町古館 青森南部町苦米地* 階上町道仏* おいらせ町中下田*				
2025年11月12日09時29分 三陸沖		39° 45.5' N	143° 21.0' E	15km	M5.4
青森県 震度1	: 青森市花園 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畑町中島* 東通村砂子又沢内*				
2025年11月14日04時58分 三陸沖		39° 17.3' N	143° 32.2' E	13km	M5.4
青森県 震度1	: 八戸市南郷* 七戸町森ノ上* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田*				
2025年11月14日08時05分 岩手県内陸北部		39° 36.8' N	141° 21.5' E	85km	M3.7
青森県 震度1	: 八戸市内丸* 八戸市南郷* 青森南部町苦米地* 階上町道仏*				
2025年11月15日07時32分 青森県東方沖		40° 32.1' N	142° 20.5' E	83km	M3.6
青森県 震度1	: 八戸市湊町 八戸市内丸*				
2025年11月16日07時26分 岩手県沖		40° 04.0' N	142° 42.0' E	31km	M4.1
青森県 震度1	: 五戸町古館 青森南部町苦米地*				
2025年11月18日04時06分 三陸沖		39° 44.4' N	143° 13.9' E	11km	M5.7
青森県 震度3	: 東北町上北南* 青森南部町苦米地*				
震度2	: 青森市花園 青森市中央* 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田*				

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
震度 1	おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畠町中島* 東通村砂子又沢内*				
	青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 今別町今別*				
	つがる市柏* つがる市稻垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 中泊町中里*				
	藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 平川市柏木町* 八戸市湊町				
	十和田市奥瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駿				
	六ヶ所村出戸 田子町田子* 青森南部町沖田面* 新郷村戸来* むつ市川内町*				
	むつ市脇野沢* 大間町大間* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 佐井村長後*				
2025年11月18日08時46分 浦河沖		41° 54.9' N	142° 30.3' E	54km	M3.6
青森県	震度 1	: 東通村砂子又沢内*			
2025年11月18日17時21分 青森県東方沖		40° 56.0' N	142° 37.3' E	45km	M4.8
青森県	震度 3	: 五戸町古館			
震度 2	平内町東田沢* 八戸市湊町 八戸市南郷* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地*				
	七戸町森ノ上* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町上北南* 五戸町倉石中市*				
	青森南部町沖田面* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏*				
	おいらせ町下田* むつ市大畠町中島* むつ市川内町*				
震度 1	青森市花園 青森市中央* 平内町小湊 つがる市車力町* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市島守				
	八戸市内丸* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町*				
	七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駿 六ヶ所村出戸				
	三戸町在府小路町* 田子町田子* 新郷村戸来* おいらせ町上明堂* むつ市金曲				
	むつ市金谷* むつ市脇野沢* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 東通村砂子又沢内*				
	佐井村長後*				
2025年11月21日21時22分 三陸沖		39° 37.1' N	143° 33.5' E	12km	M5.7
青森県	震度 2	: 青森南部町苦米地* おいらせ町下田*			
震度 1	青森市花園 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷*				
	十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地*				
	七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町*				
	五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町上明堂*				
	むつ市金曲 むつ市大畠町中島* 東通村砂子又沢内*				
2025年11月30日08時03分 青森県東方沖		40° 36.4' N	141° 58.1' E	61km	M3.5
青森県	震度 1	: 八戸市湊町 八戸市内丸*			

(注) 地震の震源要素等は、再調査により変更することがある。

複数の震源要素を併記しているものは、ほぼ同時刻に発生した地震のため震度の分離ができないことを示す。

各地の震度は青森県のみを示し、*は地方公共団体または国立研究開発法人防災科学技術研究所の観測点である。

本資料は、国立研究開発法人防災科学技術研究所、北海道大学、弘前大学、東北大学、東京大学、名古屋大学、京都大学、高知大学、九州大学、鹿児島大学、国立研究開発法人産業技術総合研究所、国土地理院、国立研究開発法人海洋研究開発機構、公益財団法人地震予知総合研究振興会、青森県、東京都、静岡県、神奈川県温泉地学研究所及び気象庁のデータを使用しています。また、2016年熊本地震合同観測グループのオンライン臨時観測点（河原、熊野座）、2022年能登半島における合同地震観測グループによるオンライン臨時観測点（よしが浦温泉、飯田小学校）、2025年トカラ列島近海における合同地震観測グループによるオンライン臨時観測点（平島、小宝島）、EarthScope Consortiumの観測点（台北、玉峰、寧安橋、玉里、台東）のデータを用いて作成している。

北海道・三陸沖後発地震注意情報

気象庁は、2025年12月9日、北海道・三陸沖後発地震注意情報を運用開始以降初めて発表しました。この発表を受け、政府は防災対応をとるべき地域の方々に対し、地震発生から1週間、日頃からの地震への備えの再確認や、地震が発生した際にすぐに避難できる準備などをするよう呼びかけました。

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたらどうすればよいか解説します。

■想定される巨大地震

北海道・三陸沖後発地震注意情報の対象領域である「日本海溝及び千島海溝沿いの領域」(図1)では、マグニチュード(M)7~9の大きな規模の地震が繰り返し発生し、幾度となく大きな被害を及ぼしてきました。

津波の痕跡調査から、平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震の大津波に匹敵する最大クラスの津波は、約300~400年間隔で発生したと推定されており、17世紀に発生した前回の巨大地震・大津波からの経過時間を考えると、最大クラスの津波を伴う巨大地震が切迫していると考えられています。

この巨大地震が発生した場合、強い揺れと巨大な津波により甚大な被害が発生すると想定されています。そのため、青森県などの大きな被害が見込まれる地域では、日本海溝及び千島海溝沿いの巨大地震に日頃から備える必要があります。

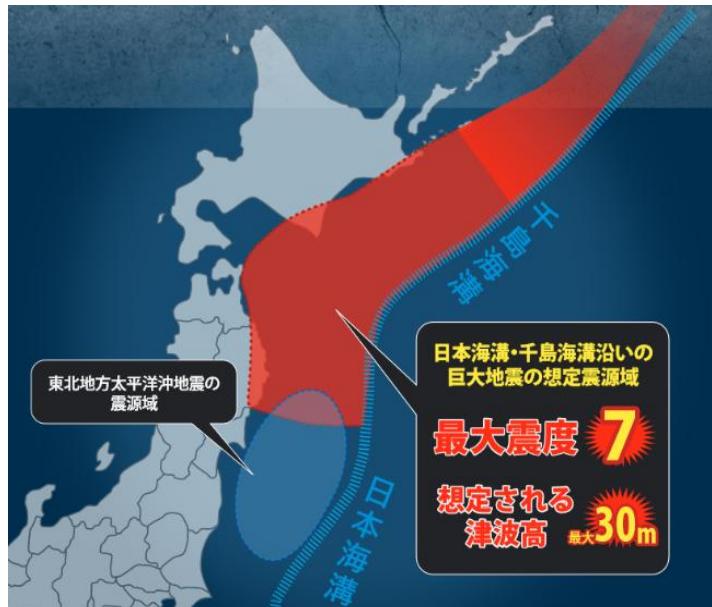


図1 日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の想定震源域

(リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)

■続いて発生し得る巨大地震にも備える「北海道・三陸沖後発地震注意情報」

日本海溝及び千島海溝沿いの領域では、一度マグニチュード(M)7クラスの地震が発生した後、数日程度の短い期間をおいて、さらに大きなマグニチュード(M)8クラス以上の大規模な後発地震が発生した事例を過去に2事例確認しています(図2)。

発生した事例は少ないものの、発生した場合に一人でも多くの命を救うため、想定震源域及びその周辺でマグニチュード(M)7.0以上の地震が発生した場合に、大規模地震発生の可能性が平時よりも相対的に高まっているとして「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表します。

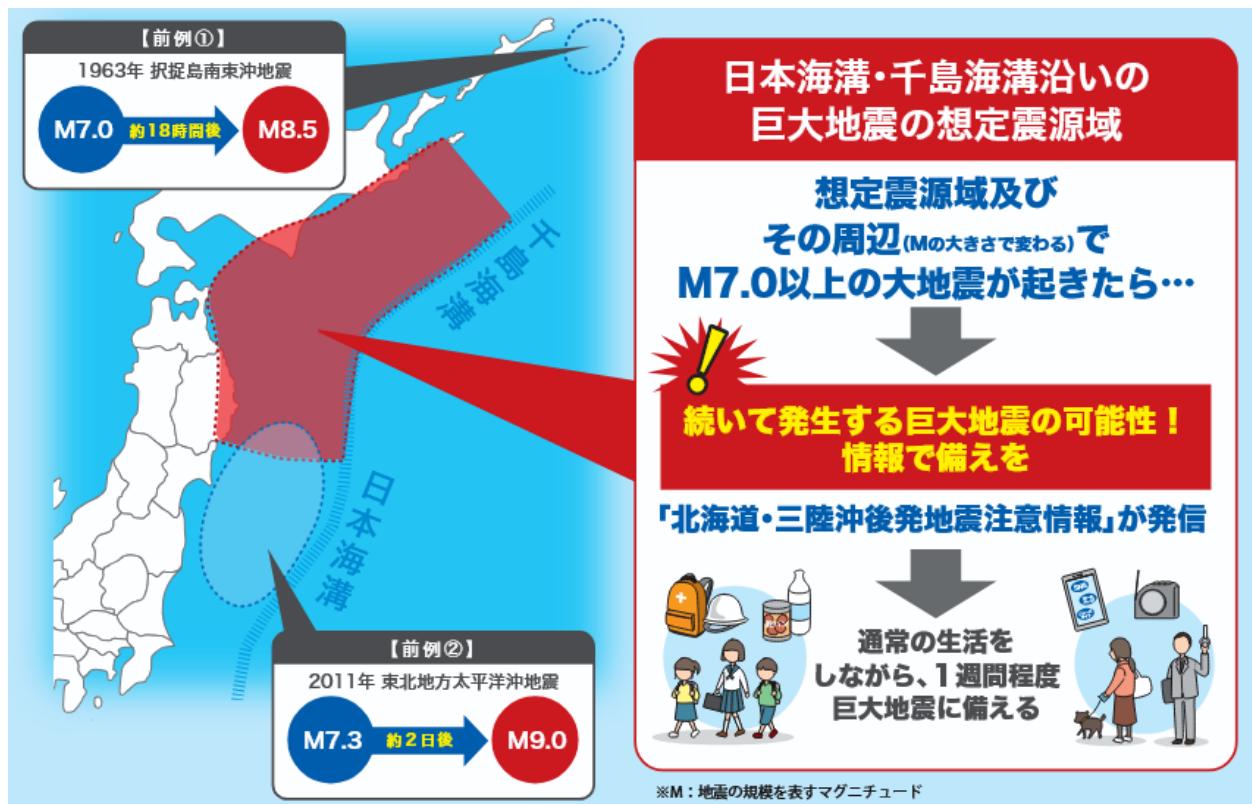


図2 後発地震の発生事例と「北海道・三陸沖後発地震注意情報」
(リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)

■北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたら

この情報が発表された場合、発表から1週間程度は通常の生活（通勤・通学など）を送りつつ、日頃からの地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。

地震への備えの再確認として、水や食料などの備蓄品、簡易トイレや防寒具などの避難生活で必要なもの、避難場所・避難経路や家族との連絡手段、家具の固定などの再確認を行いましょう。水や食料などの備蓄品は、慌てて買い出しに行くことが無いよう、日頃から準備しておきましょう。

すぐに避難できる態勢の準備として、避難情報を取得するスマートフォンやラジオの音量を大きくし、電源が切れないように予備のバッテリーなどを準備しましょう。また、地震による土砂崩れや津波の浸水が想定される場所にお住まいの方は、非常持出品をすぐに持ち出せるように準備し、逃げ出しやすい部屋や土砂崩れに巻き込まれにくい部屋で、すぐに逃げられる服装で就寝しましょう。（図3）

なお、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されているからといって、防災対応が必要な地域（情報の対象地域）への旅行や出張を中止しなければならない、というわけではありません。普段より巨大地震発生の可能性が高まっていることを念頭に置いていただき、常に緊急情報を取得できるようにし、滞在先の市区町村からのお知らせや交通状況等を事前に確認し、適切に行動できるよう心がけましょう。

【地震時に迅速な避難が必要な場合】
揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、直ちに津波から避難できる態勢の準備

【リスクの高い場所に入る可能性がある場合】
想定されるリスクからの身の安全を確保する備え

後発地震に注意し誰もが実施すべき備え

すぐに避難できる態勢での就寝

- ✓ すぐに逃げられる服装で就寝
- ✓ 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝
- ✓ 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用



揺れによる倒壊への備え

- ✓ 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等に近づく際には、地震による倒壊リスクを意識して、倒壊にまきこまないよう行動



緊急情報の取得態勢の確保

- ✓ 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ✓ ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置



非常持出品の常時携帯

- ✓ 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- ✓ 身分証明書や貴重品を常時携帯
- ✓ 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く



土砂災害等への注意

- ✓ 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所や地震発生後の津波からの避難が困難な地域に立ち入る際は、そのようなリスクを意識して、いつでも避難できるようにする
- ✓ 崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える



平時からの備えの再確認

- ✓ 水や食料等の備蓄の再確認
- ✓ 避難場所・避難経路等の再確認
- ✓ 家具の固定の再確認



図3 北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応
(リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)

■日頃からの地震への備えを忘れずに

日頃から地震の発生に備えよう

□家具の固定



□非常用持ち出し袋の準備



□水や食料の備蓄



□避難場所や避難経路・二次避難経路の確認



□出火防止対策



□建物の耐震化



 : 特に積雪寒冷地での備え

図4 日頃からの地震への備え
(リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されても、発表後1週間以内に大きな被害を伴うような大地震が発生しないことがほとんどです。たとえ、1週間以内に地震が起らなかっ

たとしても、その後何の前触れもなく大規模な地震が発生することも考えられます。想定されている地震が発生しなかったとしても、「空振り」ではなく防災意識の向上につながる「素振り（練習）」と捉えましょう。また、**情報発表のないまま、突発的に巨大地震が発生することがありますので、日頃から地震への備えを徹底しましょう。**

■北海道・三陸沖後発地震注意情報の留意事項

- ！ 後発地震の発生可能性は、世界的事例を踏まえても百回に1回程度で、1週間のうちに、後発の大規模地震が発生するとは限りません。
- ！ 国や自治体から、事前避難は呼び掛けませんが、地震発生から1週間程度、平時よりも大規模地震の発生に注意し、揺れを感じたり、津波警報等が発表された際に、すぐに避難できる準備等を徹底しましょう。
- ！ 1週間という期間は、人々が対応を続けられる限度等を加味しているため、1週間経てば後発地震が発生する可能性がなくなるわけではありません。引き続き、地震の発生に注意しましょう。

■参考

- ・「北海道・三陸沖後発地震注意情報」について（気象庁ホームページ）
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jishin/nceq/info_guide.html
- ・日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策（内閣府防災ホームページ）
https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/index.html
- ・ポスター・リーフレット「北海道・三陸沖後発地震注意情報」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/kitasan/index.html>
- ・リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震－事前の備え－」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nceq/index.html>
- ・マンガで解説！日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震－事前の備えで命を守る！－
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nceq_manga/index.html