



いのちとくらしをまもる
防 災 減 災

令和8年4月20日18時30分
盛岡地方気象台

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

令和8年4月20日16時53分頃に発生した三陸沖を震源とする地震および津波に関する概要や留意事項を別添のとおりお知らせいたします。

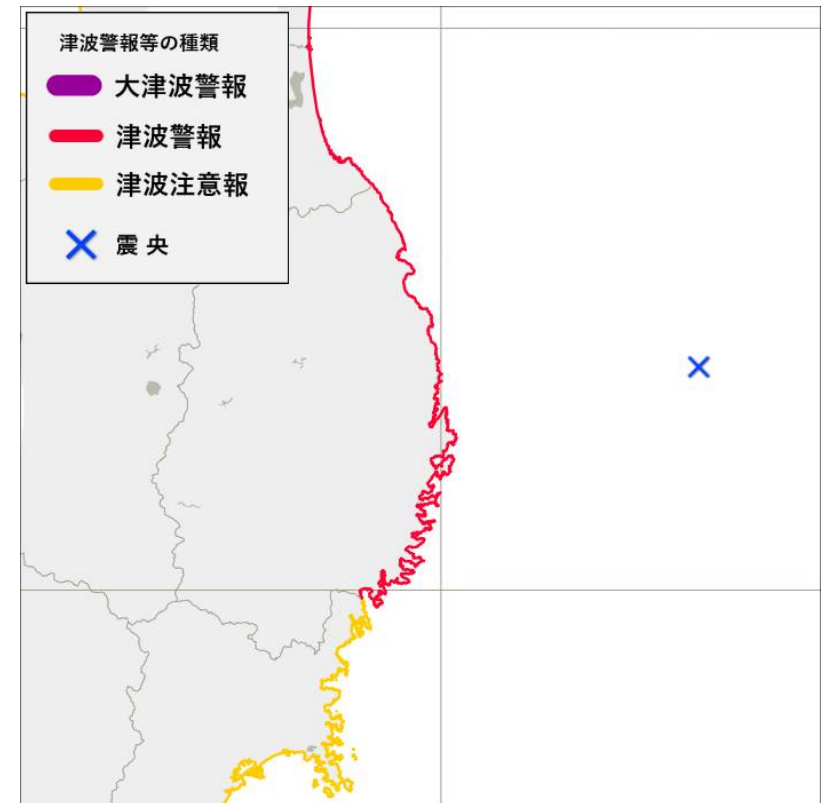
本件に関する問い合わせ先：盛岡地方気象台
電話 019-622-7870

岩手県に津波警報を発表

岩手県に津波警報

津波を観測中！
沿岸部や川沿いにいる人は
すぐに高い所へ避難を！
既に避難をしている人は
避難の継続を！

4月20日17時08分発表



最新の情報は、以下のページでご確認ください。

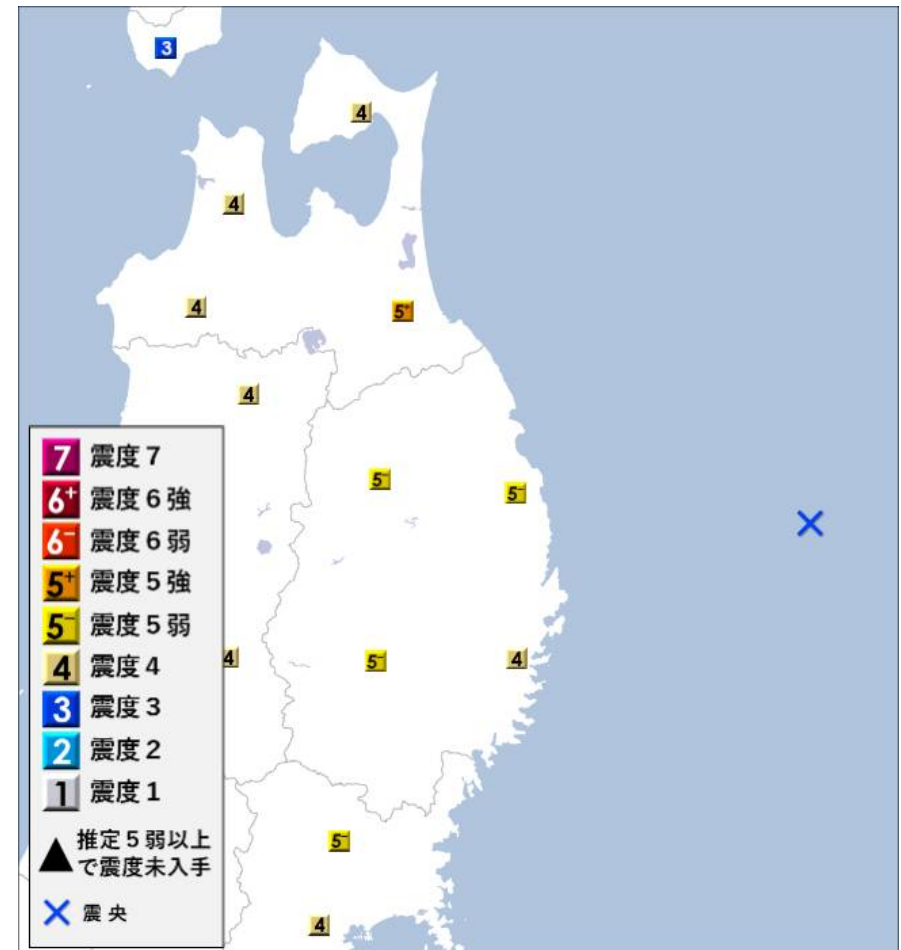
津波警報等の発表状況：<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tsunami>

岩手県で震度5弱を観測

震度5弱 盛岡市 宮古市 花巻市 二戸市 八幡平市 矢巾町 普代村

落石や崖崩れなどの危険
今後の地震や雨に十分注意
※1週間程度(特に今後2~3日の間)
最大震度5強程度の地震に注意
過去に続発事例あり。
さらに強い揺れの地震発生のおそれも。

4月20日16時58分発表



津波警報等の発表状況

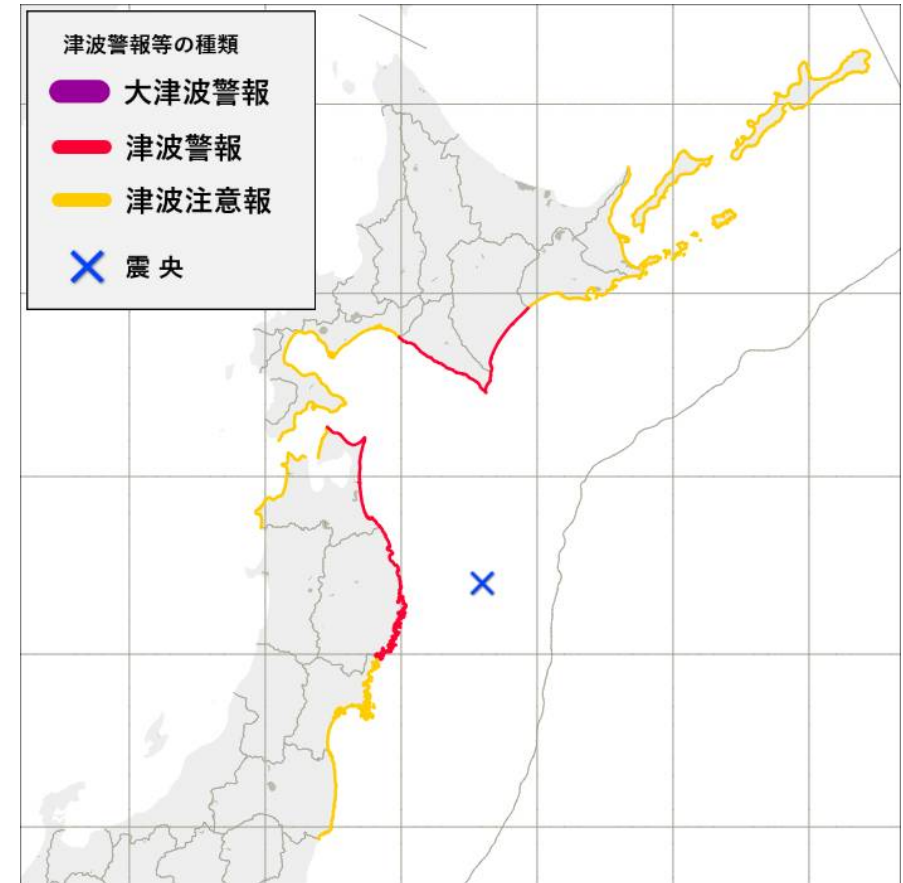
津波警報

北海道太平洋沿岸中部 青森県太平洋沿岸 岩手県

津波注意報

北海道太平洋沿岸東部 北海道太平洋沿岸西部
青森県日本海沿岸 宮城県 福島県

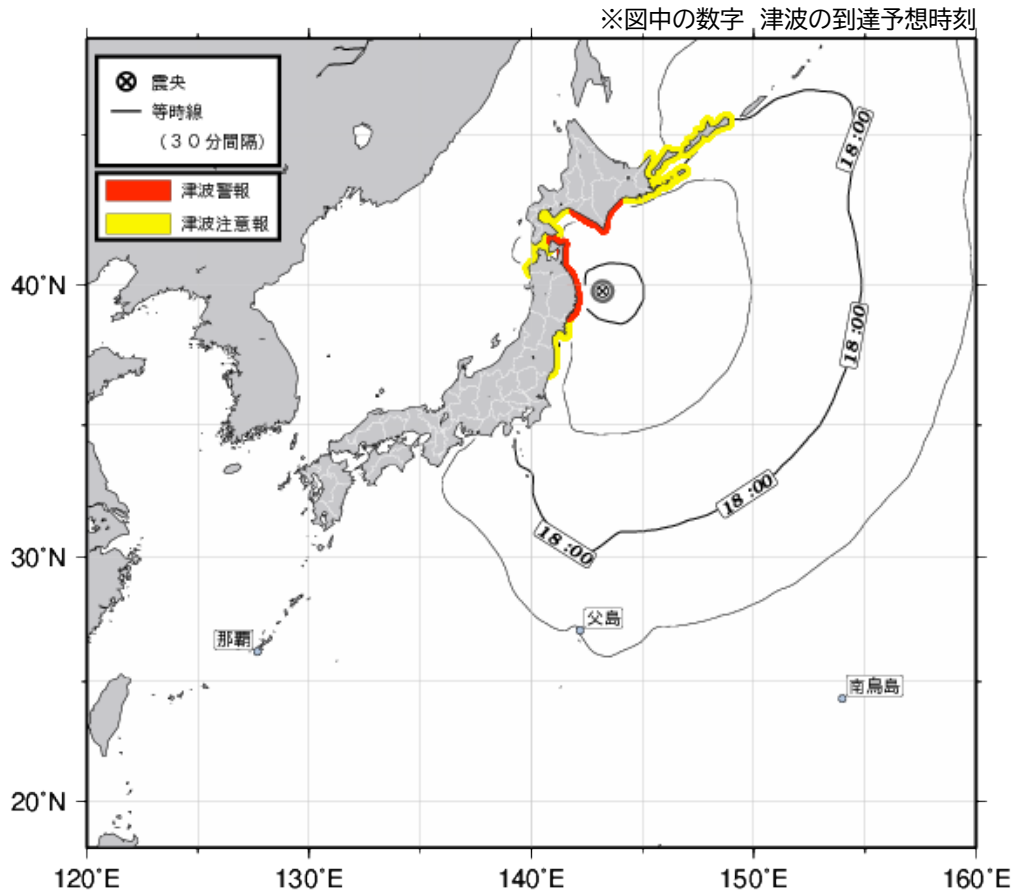
4月20日17時08分発表



最新の情報は、以下のページでご確認ください。

津波警報等の発表状況:<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tsunami>

津波第1波の到達予想時刻図



(大津波警報・津波警報の発表地域)
沿岸部や川沿いからすぐに高い所へ避難！
(津波注意報の発表地域)
海の中や海岸から離れて！

津波は長い時間繰り返し襲ってきます。
第1波より後に来る波が大きいこともあります。
津波警報等が解除されるまでは避難を！

(図の留意事項)

時間が経つにつれ津波が広がっていく様子を単純なモデルで計算し、津波警報等の発表地域への第1波の到達予想時刻の大まかな目安を示した図です。

津波到達予想時刻に関する情報で示した時刻や、実際に津波が到達する時刻とは異なる場合があります。

予想時刻は、日本全国を対象に等値線を描画しているため、津波が到達すると予想されていない地域を含めて表示されています。

最新の情報は、以下のページでご確認ください。

津波の警報等の発表状況:<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tsunami>

到達予想時刻＋満潮時刻

4月20日17時08分発表

【各観測点の満潮時刻】

※津波と満潮が重なると、津波はより高くなりますので一層厳重な警戒が必要です。

観測点名	該当予報区名	第一波到達予想時刻	満潮時刻
宮古	岩手県	20日17:10	20日18:19
大船渡	岩手県	20日17:20	20日18:23
釜石	岩手県	20日17:10	20日18:23
久慈港	岩手県	20日17:20	20日18:12

最新の情報は、以下のページでご確認ください。

津波の観測状況：<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#elem=info&contents=tsunami>

津波の観測状況

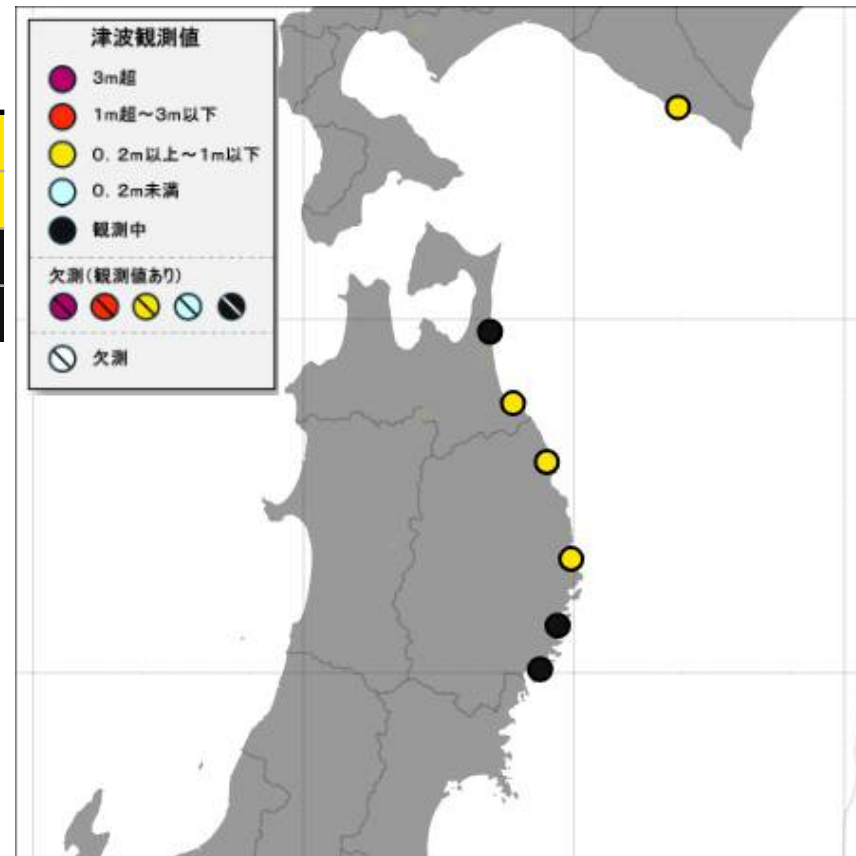
【主な観測点の観測値】

観測点名	該当予報区名	第一波 到達時刻	これまでの 最大波	高さ
久慈港	岩手県	20日17:26	20日17:34	0.8m
宮古	岩手県	20日17:10	20日17:22	0.4m
大船渡	岩手県	20日17:21	--	観測中
釜石	岩手県	20日17:19	--	観測中

※大津波警報または津波警報を発表中で、観測された津波の高さが低い間は、数値ではなく「観測中」と発表します。

※検潮所での津波の高さです。沿岸の地形の影響などにより、局所的に高くなることもあります。

4月20日17時53分発表

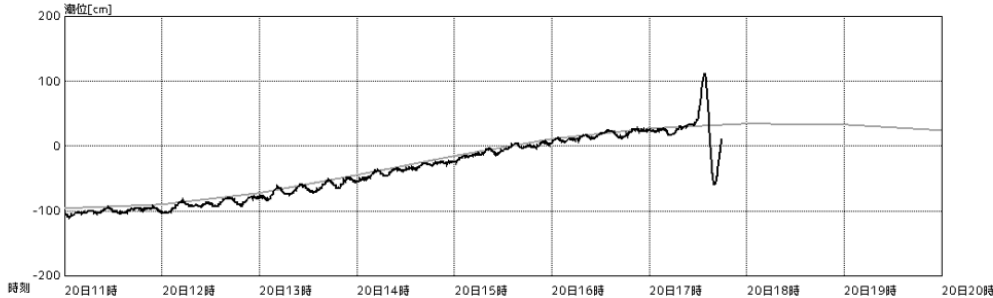


最新の情報は、以下のページでご確認ください。

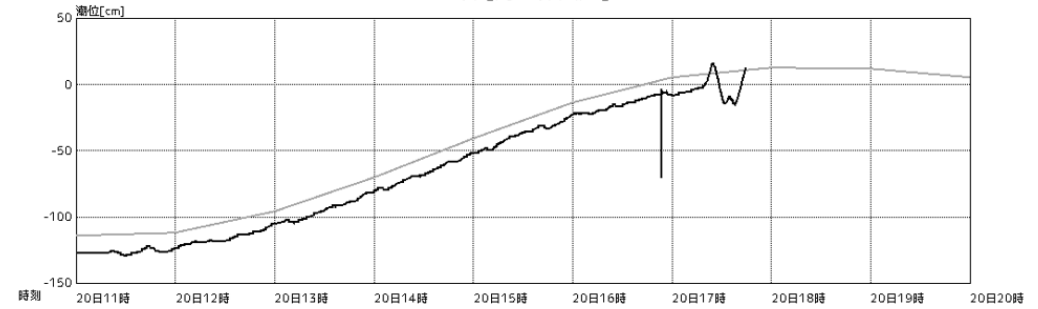
津波の観測状況: <https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#elem=info&contents=tsunami>

津波の観測波形

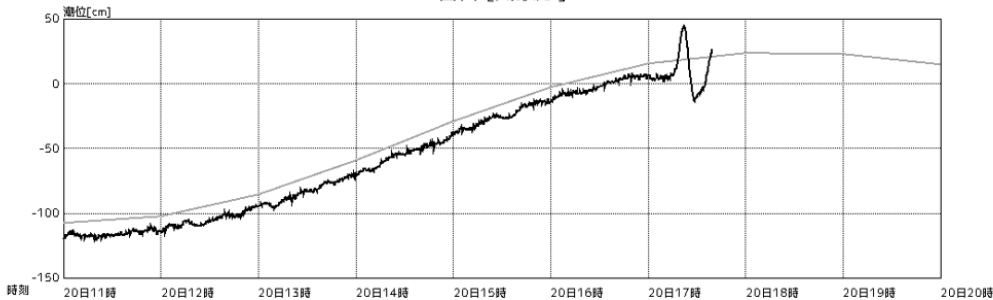
久慈港 [港湾局]



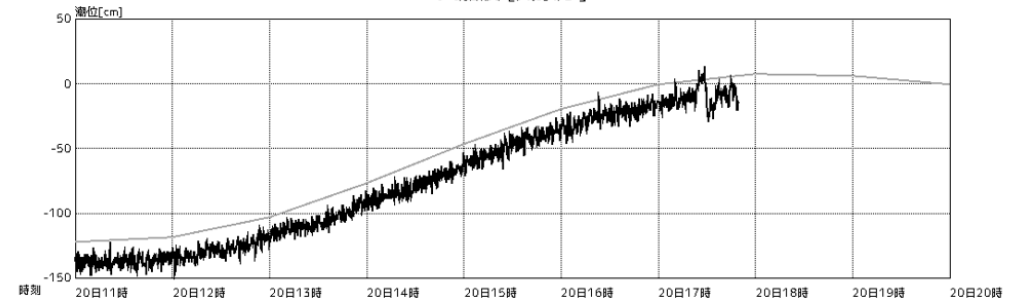
釜石 [海上保安庁]



宮古 [気象庁]

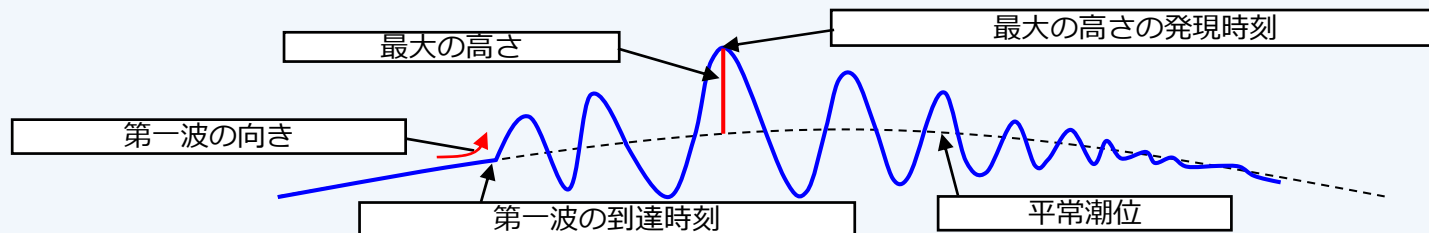


大船渡 [気象庁]



<津波の測り方の模式>

津波の観測値の測り方を示す。第一波の向きは、下方向が「引き」上方向が「押し」となる（下図の場合は「押し」）。「津波の高さ」とは、津波がない場合の潮位（平常潮位）と、津波による実際の潮位との差のことである。



地震の概要

検知時刻 (最初に地震を検知した時刻)	4月20日16時53分頃
発生時刻 (地震が発生した時刻)	4月20日16時52分頃
マグニチュード	7.5(速報値)
発生場所	三陸沖(宮古の東100km付近) 深さ約 10km
震度	【最大震度5強】青森県の階上町(はしかみちょう)で震度5強を観測 岩手県では、盛岡市、宮古市、花巻市、二戸市、八幡平市、矢巾町、普代村で震度5弱を観測したほか、全域で震度5弱から震度3を観測
長周期地震動の観測状況	宮城県北部、秋田県内陸南部で長周期地震動階級3を観測 岩手県では、岩手県内陸北部、岩手県内陸南部で長周期地震動階級2を、岩手県沿岸北部、岩手県沿岸南部で長周期地震動階級1を観測

防災上の留意事項と今後の見通し

(防災上の留意事項)

津波による被害のおそれがあります。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

揺れの強かった地域では、落石や崖崩れなどの危険性が高まっていますので、今後の地震活動や降雨の状況に十分注意してください。

(今後の地震活動の見通し)

この地域では過去に、大地震発生から1週間程度の間と同程度の地震が続発した事例があることから、揺れの強かった地域では、地震発生から1週間程度、最大震度5強程度の地震に注意するとともに、さらに強い揺れをもたらす地震が発生する可能性もありますので注意してください。特に地震発生から2～3日程度は、強い揺れをもたらす地震が発生することが多くあります。

北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表基準に該当するかどうかは、現在精査中です。

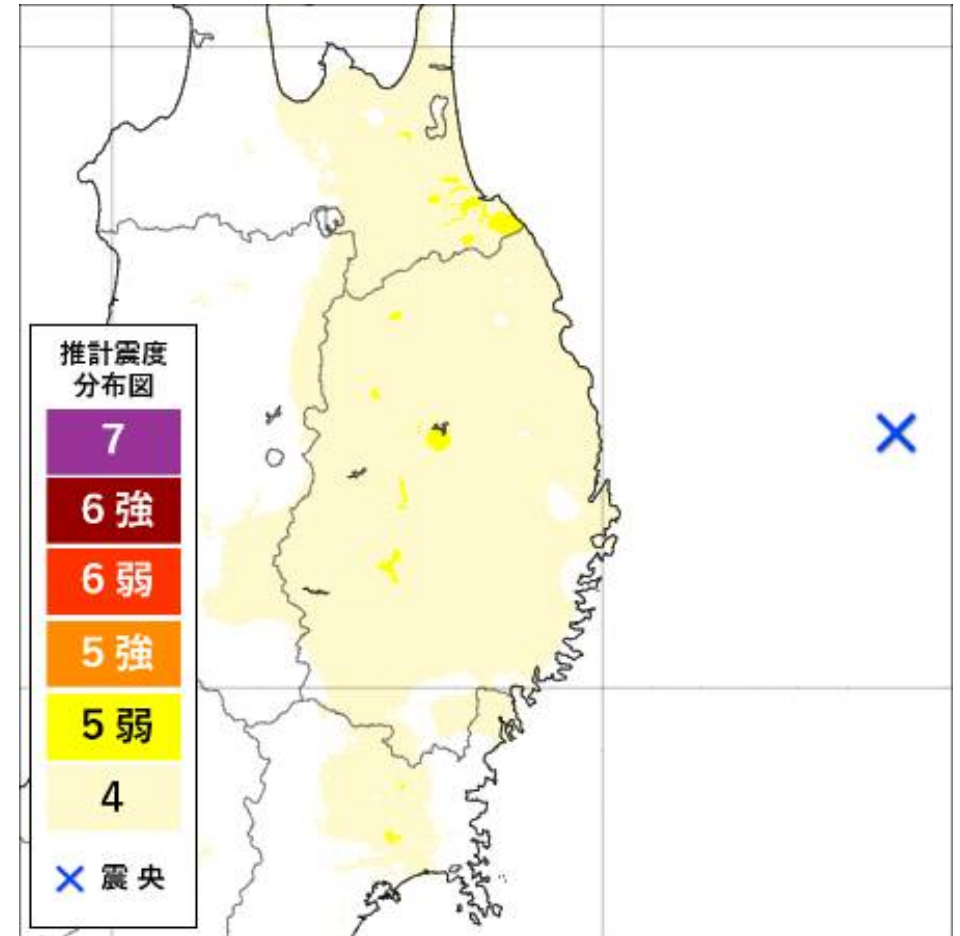
震度分布図・推計震度分布図

【各観測点の震度】



4月20日16時58分発表

推計震度分布図



※留意事項は以下リンクからご確認ください。

最新の情報は、以下のページでご確認ください。

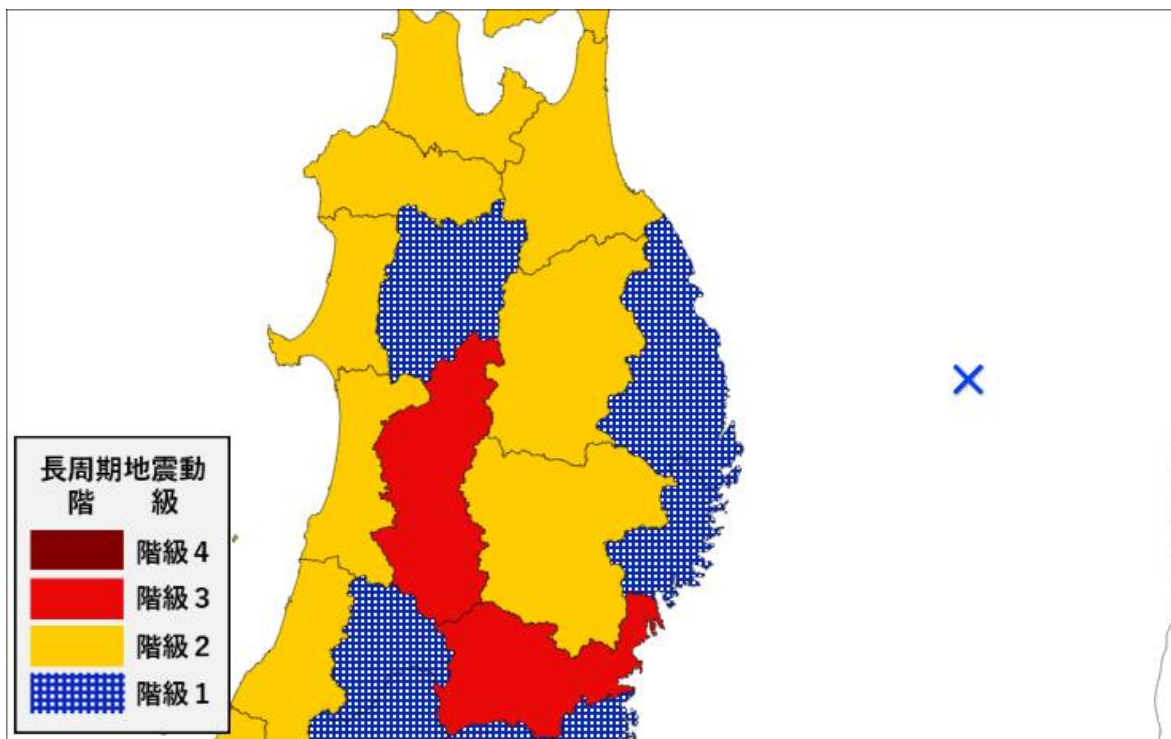
地震情報:https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=earthquake_map

推計震度分布図:https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=estimated_intensity_map

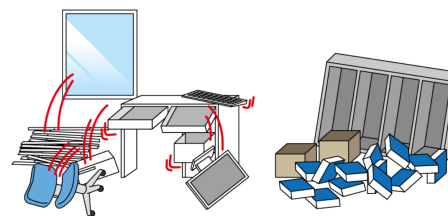
長周期地震動階級の観測状況

階級	地域名称	
階級2	岩手県内陸北部	岩手県内陸南部
階級1	岩手県沿岸北部	岩手県沿岸南部

4月20日17時03分発表



階級4



立っていることができない

階級3



立っていることが困難

階級2



物につかまりたいと感じる

階級1



ほとんどの人が揺れを感じる

最新の情報は、以下のページでご確認ください。

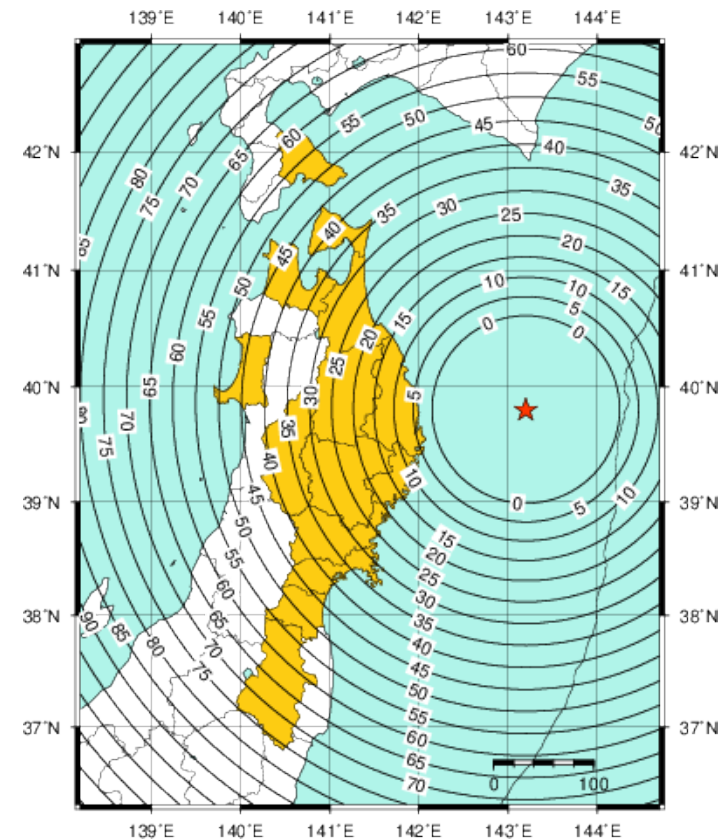
長周期地震動に関する観測情報:<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=ltpgm>

緊急地震速報の発表状況

緊急地震速報の詳細

提供時刻		経過時間 (秒)	震源要素				予測した 震度と階級	
地震波 検知時刻	16時53分3.5秒		震央地名	北緯	東経	深さ		M
第13報	16時53分23.3秒	19.8	三陸沖	39.8	143.2	20km	7.1	※6
※6	震度4から5弱程度	岩手県沿岸北部、青森県三八上北						
	震度4程度	岩手県沿岸南部、岩手県内陸北部、岩手県内陸南部、宮城県中部、青森県津軽北部、青森県下北、宮城県北部、秋田県内陸南部、宮城県南部、渡島地方東部、福島県中通り						
	震度3から4程度	秋田県沿岸北部						

警報第1報の対象地域及び主要動到達までの時間



緊急地震速報（警報）を発表した地域 ★ 震源

発表状況の詳細は、以下のページでご確認ください。

緊急地震速報(警報)の発表状況:https://www.data.jma.go.jp/eew/data/nc/pub_hist/index.html

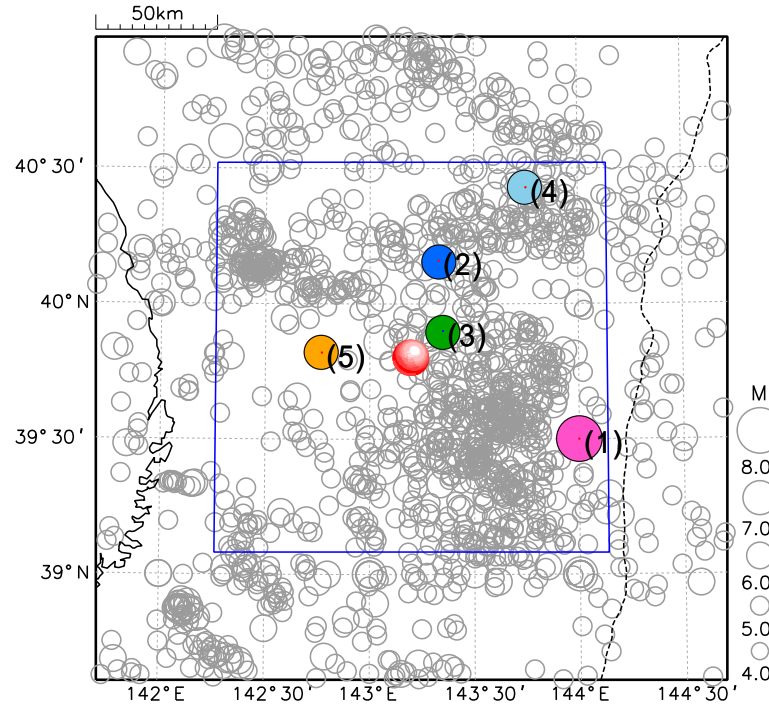
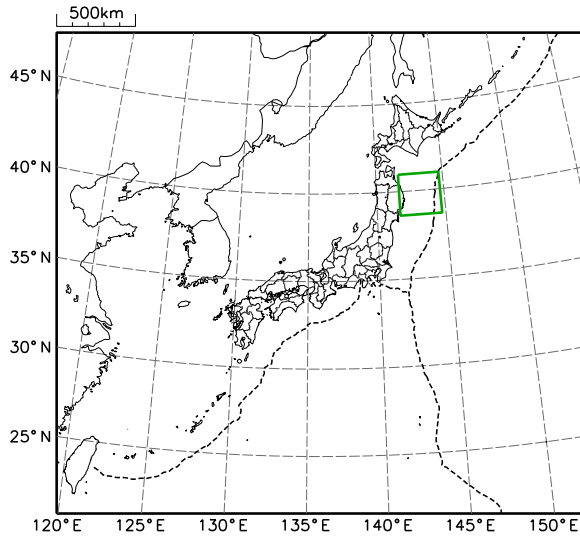
今回の地震周辺の過去の主な地震活動

震央分布図

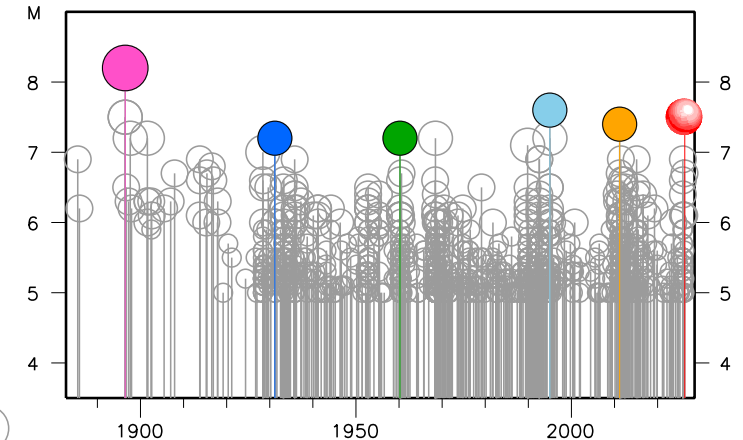
M 5.0 , 深さ : 0 ~ 150km

今回の地震を赤く表示

1885 01 01 00:00 -- 2026 04 20 16:58



震央分布図の青色矩形内のM-T図



過去の主な地震

主な地震のシンボルの色と番号の対応

桃 : (1), 青 : (2), 緑 : (3), 水 : (4), 黄 : (5)

(1) 1896年6月15日 M:8.2 三陸沖
明治三陸地震

(2) 1931年3月9日 M:7.2 三陸沖

(3) 1960年3月21日 M:7.2 三陸沖

(4) 1994年12月28日 M:7.6 三陸沖
「平成6年(1994年)三陸はるか沖地震」

(5) 2011年3月11日 M:7.4 岩手県沖

・震央分布図中の茶色の細線は、地震調査研究推進本部の長期評価による活断層を示す。

・震央分布図中の黒色の太破線は、海溝軸を示す。

・1885年から1918年の地震の震源要素は、宇津(1982,1985)及び茅野・宇津(2001)による。

<地震の名称について>

・気象庁が定めた地震の名称を「」で示す。

・上記以外で、被害を伴い、広く社会的に地震の名称として知られているものについて、名称(「」を付加しない)を併記している。名称は、「日本の地震活動(第2版)」(地震調査研究推進本部)による。

・地震の名称の後ろの[]は、この規模の順に近接して発生した主な地震が他にあることを示す。

・名称は、最大規模の地震にのみ付加しており、[]内に記載した他の地震が異なる番号で記載される場合がある。

<資料の利用上の注意点>

・今回の地震は、速報値を表示しており、精査後に修正する場合がある。

・過去の地震活動は、M5.0以上の地震、今回の地震は、M4.0以上の地震を表示している。

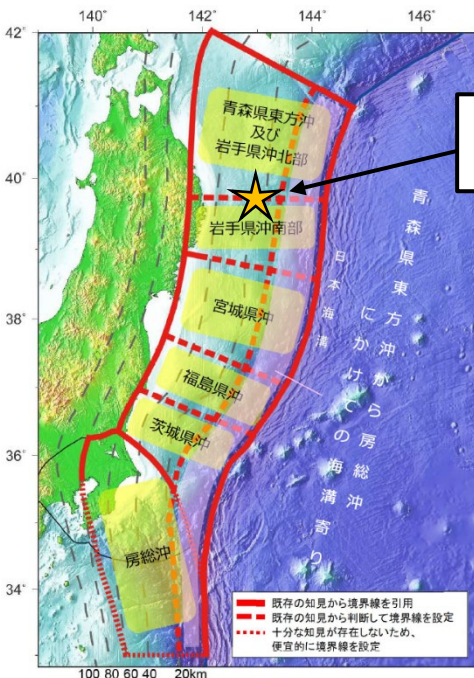
・過去の地震活動は、地域、時期に依らず、全てM5.0以上の地震を表示している。地域や時期により検知能力()が異なる場合がある。

検知能力：特定の地域、時期において、あるM(規模)以上の地震は、概ね全て検知できていると考えられるとする。

この場合、そのMが小さいほど検知能力が高いと言う。

一般的に、同時期であれば、海域より陸域の方が検知能力は高く、同一地域であれば、時期が新しいほど検知能力は高い。

●想定される地震の震源域(注1)



今回の地震の
震央位置

周辺で想定されている海溝型地震

○今回の地震の震源周辺では、日本海溝沿いで発生する大規模地震が想定されています。

海域で発生した規模の大きな地震後に見られた地震活動の例

○過去には、2008年の茨城県沖の地震のように、大きな地震の発生後、より大きな地震が発生し、当初の活動域が広がった例もあります。しかし、2004年の釧路沖の地震のように、より大きな地震は発生せず、地震活動域が広がらなかった例もあります。

●海溝型地震の長期評価の概要(日本海溝沿い)(注1)

評価対象地震	発生領域	想定される規模	ランク(注2)	平均発生間隔
超巨大地震(東北地方太平洋沖型)	岩手県沖南部～茨城県沖	M9.0程度	Iランク	550～600年程度
プレート間巨大地震	青森県東方沖及び岩手県沖北部	M7.9程度	Ⅲランク	97.0年
	宮城県沖	M7.9程度	Ⅱランク	109.0年
ひとまわり小さいプレート間地震	青森県東方沖及び岩手県沖北部	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	8.8年
	岩手県沖南部	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	88.2年
	宮城県沖	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	12.6～14.7年
	宮城県沖の陸寄りの地震(宮城県沖地震)	M7.4前後	Ⅲランク	38.0年
	福島県沖	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	44.1年
	茨城県沖	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	17.6年
海溝寄りのプレート間地震(津波地震等)	青森県東方沖から房総沖にかけての海溝寄り	Mt8.6～9.0(注3)	Ⅲランク	102.8年
沈み込んだプレート内の地震	青森県東方沖及び岩手県沖北部～茨城県沖	M7.0～7.5程度	Ⅲランク	22.0～29.4年
海溝軸外側の地震	日本海溝の海溝軸外側	M8.2前後	Ⅱランク	411.2年

(注1) 2019年2月26日公表の「日本海溝沿いの地震活動の長期評価」より引用。

(注2) 海溝型地震における今後30年以内の地震発生確率が26%以上を「Ⅲランク」、3%～26%未満を「Ⅱランク」、3%未満を「Ⅰランク」、不明(すぐに地震が起きることを否定できない)を「Xランク」と表記しています。ランクに「*」を付記している場合は、地震後経過率が0.7以上を表しています。

(注3) Mtは津波の高さから求める地震のマグニチュードです。

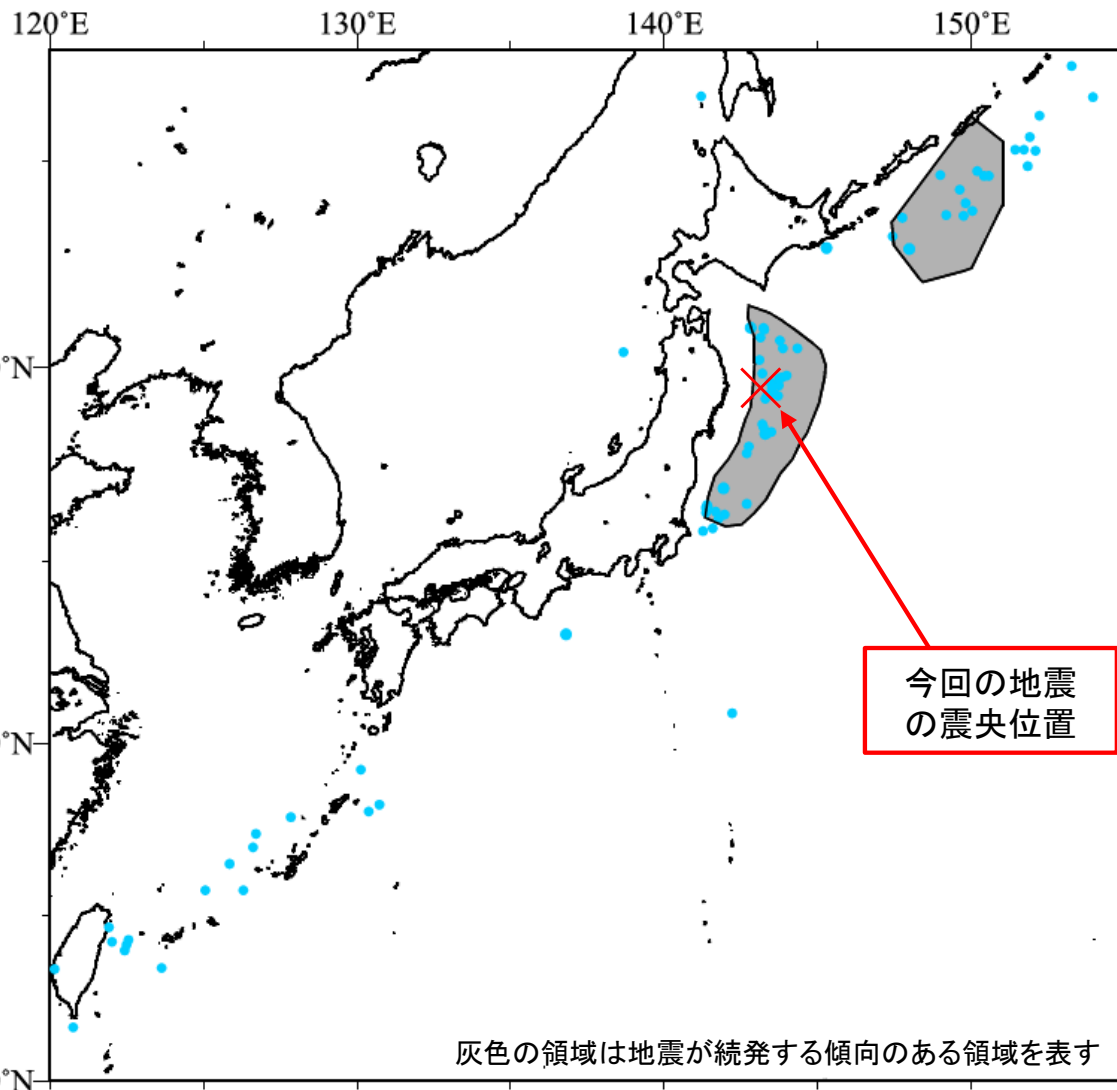
※本資料は以下を基に作成しました。

「活断層及び海溝型地震の長期評価結果一覧」(地震調査研究推進本部) <https://www.jishin.go.jp/main/choukihyoka/ichiran.pdf>

「日本海溝沿いの地震活動の長期評価」(地震調査研究推進本部) https://www.jishin.go.jp/main/chousa/kaikou_pdf/japan_trench.pdf

大きな地震発生後に規模の近い地震が続発した過去の事例 (海域)

1923年～2016年6月、海域で発生した深さ0～80km、マグニチュード6.0以上、規模の差が0.5以内もしくは同規模以上の地震が発生した地震を●で表示



今回の地震
の震央位置

■日本全国での過去の事例

海域で発生した大きな地震の場合、過去には規模が近い地震が続発した事例があります(左図の●印の地震)。

特に、左図の灰色の領域(海域の続発領域)内で大きな地震が発生した場合は、それ以外の海域で発生した場合に比べて、規模の近い地震や、より規模の大きな地震が続発しやすい傾向があります。

■今回の地震の周辺における過去の事例

今回の地震の周辺では、2015年に三陸沖で発生したM6.9の地震の3.2日後にM6.5の地震が、4.5日後にはM6.4の地震が発生した事例があります。

規模が近い地震が続発した過去の事例は、地震調査研究推進本部地震調査委員会「大地震後の地震活動の見通しに関する情報のあり方」報告書による。

発表した情報などについて

- 津波警報等の発表状況
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tsunami>
- 津波の観測状況
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#elem=info&contents=tsunami>
- 潮位観測情報
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=tidelevel>
- 地震情報
https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=earthquake_map
- 推計震度分布図
https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=estimated_intensity_map
- 長周期地震動に関する観測情報
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=ltpgm>
- 緊急地震速報の発表状況
https://www.data.jma.go.jp/eew/data/nc/pub_hist/index.html
- 発震機構解
<https://www.data.jma.go.jp/eew/data/mech/top.html>
- 震央分布
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#contents=hypo>
- 地震から身を守るために
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/jishin_bosai/index.html
- 津波から身を守るために
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/tsunami_bosai/index.html
- 気象庁防災情報X(旧Twitter)
https://x.com/JMA_bousai

