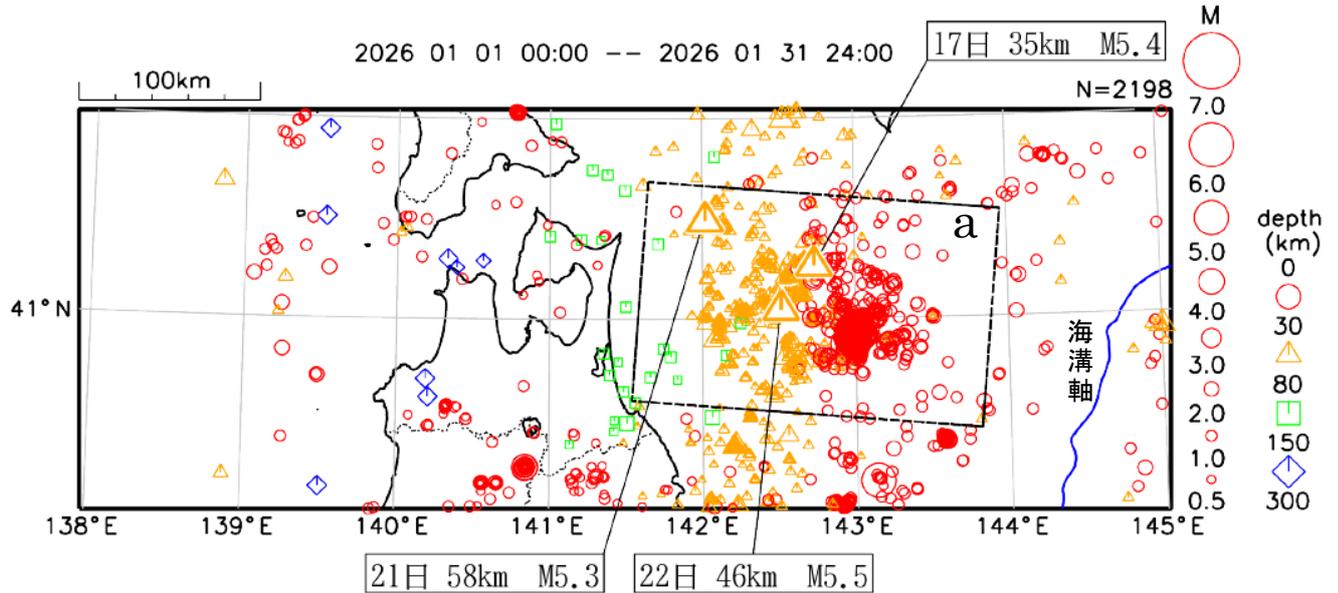


# 青森県月間地震概況

2026年1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地震である

## 【1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22回（12月：62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4回（12月：11回）であった。

2025年12月8日にM7.5の地震（深さ54km）が発生した青森県東方沖では引き続き地震活動が活発で、1月に入り青森県で震度1以上を観測した地震は10回（震度3：3回、震度2：2回、震度1：5回）であった。青森県東方沖では、17日04時34分に深さ35kmでM5.4、21日02時51分に深さ58kmでM5.3の地震が発生し、いずれも県内で震度3を観測した。これらの地震は、太平洋プレートと陸のプレートの境界で発生した。また、22日23時31分に深さ46kmでM5.5の地震が発生し、県内で震度3を観測した。この地震は、太平洋プレート内部で発生した。

### 震度分布：

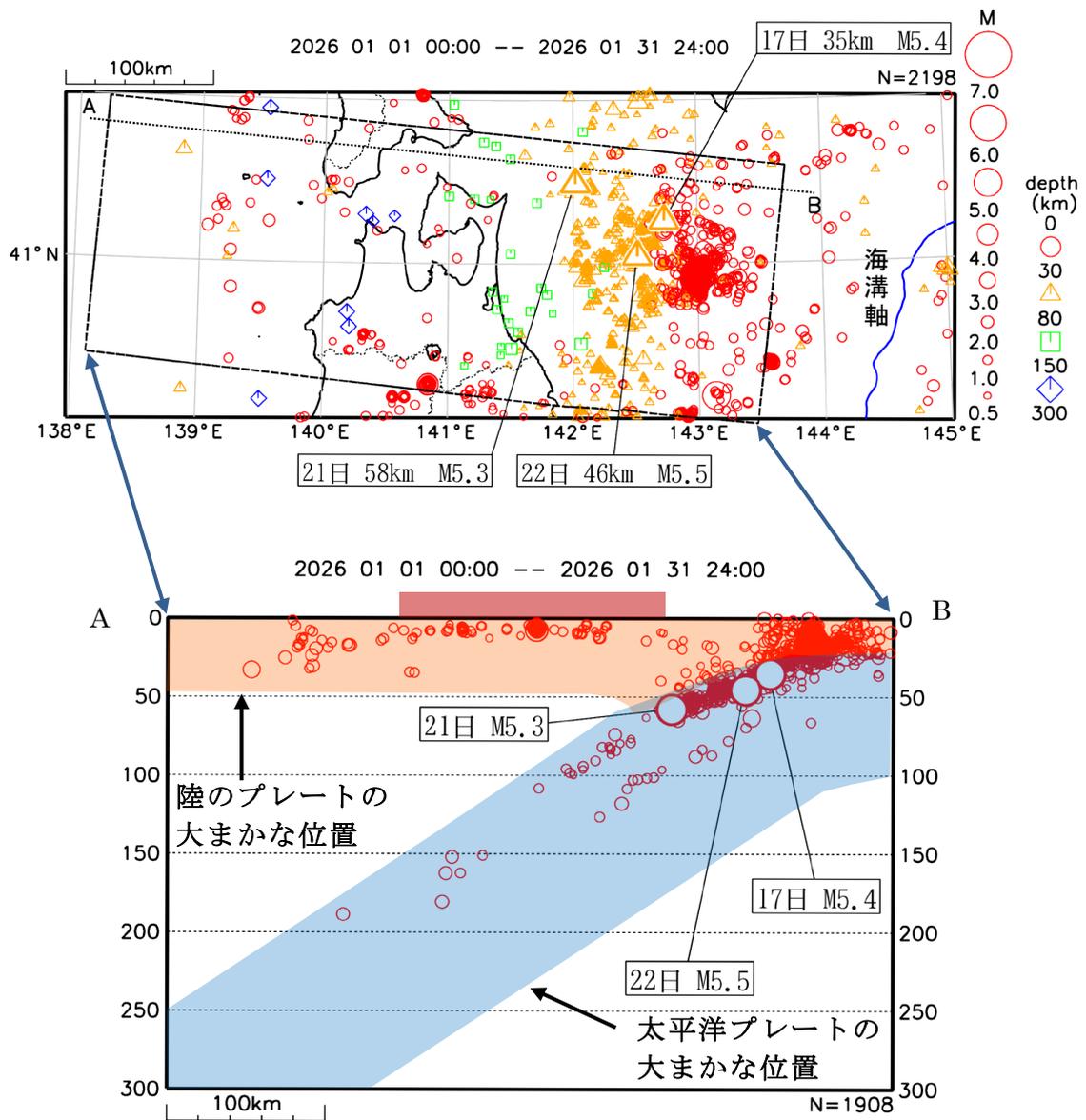
- (17日04時34分 M5.4) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260117043414>
- (21日02時51分 M5.3) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260121025141>
- (22日23時31分 M5.5) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260122233129>

図の範囲外であるが、11日13時15分に岩手県沿岸北部の深さ63kmでM5.1の地震が発生し、岩手県で震度4、青森県と秋田県で震度3を観測した。この地震は太平洋プレート内部で発生した。今回の地震の震源付近では「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震」以降、地震活動が活発で、M4.0以上の地震が時々発生している。

震度分布：<https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260111131535>

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 2026年1月1日～2026年1月31日

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
2026年01月01日01時30分	青森県東方沖	40° 54.5' N	143° 03.3' E	23km	M4.8
青森県	震度 2 : 五戸町古館				
	震度 1 : 平内町小湊 平内町東田沢* 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* 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畑町中島* むつ市川内町* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
2026年01月01日11時22分	青森県東方沖	41° 02.5' N	142° 28.5' E	44km	M3.8
青森県	震度 1 : 野辺地町野辺地*				
2026年01月06日12時34分	岩手県沖	40° 22.0' N	142° 12.7' E	46km	M4.0
青森県	震度 1 : 八戸市島守 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* 五戸町古館 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* 東通村砂子又沢内*				
2026年01月06日12時40分	岩手県沖	40° 21.9' N	142° 12.4' E	46km	M3.7
青森県	震度 1 : 八戸市湊町 八戸市内丸*				
2026年01月07日03時04分	青森県東方沖	41° 27.5' N	142° 08.2' E	53km	M4.7
青森県	震度 2 : 八戸市湊町 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 階上町道仏* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畑町中島* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
	震度 1 : 平内町小湊 つがる市車力町* 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* 三沢市桜町* 七戸町森ノ上* 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* 六ヶ所村尾駁 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町沖田面* 青森南部町苫米地* 青森南部町平* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市大畑町奥薬研 むつ市川内町* むつ市脇野沢* 東通村尻屋* 東通村白糠*				
2026年01月07日03時50分	青森県東方沖	40° 58.6' N	142° 01.6' E	58km	M3.0
青森県	震度 1 : 八戸市湊町				
2026年01月09日14時59分	岩手県沖	40° 22.1' N	142° 12.0' E	46km	M3.8
青森県	震度 1 : 八戸市湊町 八戸市内丸* 階上町道仏*				
2026年01月09日18時56分	秋田県内陸北部	40° 15.6' N	140° 50.5' E	7km	M4.3
青森県	震度 2 : 三戸町在府小路町*				
	震度 1 : 青森市浪岡* 藤崎町水木* 平川市碓ヶ関* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市奥瀬* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏*				
2026年01月09日20時24分	秋田県内陸北部	40° 15.7' N	140° 50.6' E	8km	M4.2
青森県	震度 1 : 青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 板柳町板柳* つがる市稲垣町* 黒石市市ノ町* 藤崎町水木* 大鰐町大鰐* 田舎館村田舎館* 平川市碓ヶ関* 平川市柏木町* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市奥瀬* 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* 青森南部町平* 階上町道仏*				
2026年01月09日20時35分	秋田県内陸北部	40° 15.8' N	140° 50.6' E	7km	M3.8
2026年01月09日20時35分	秋田県内陸北部	40° 15.7' N	140° 50.7' E	6km	M2.8
青森県	震度 1 : 青森市浪岡* 黒石市市ノ町* 藤崎町水木* 平川市碓ヶ関* 平川市柏木町* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市奥瀬* 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* 青森南部町苫米地* 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				
	階上町道仏* 東通村砂子又沢内*				
2026年01月11日13時15分	岩手県沿岸北部	39° 33.3' N	141° 53.7' E	63km	M5.1
青森県	震度3 : 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 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏*				
	震度2 : 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市島守 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* 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* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町上北南* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駸 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町沖田面* 新郷村戸来* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市大畑町中島* 東通村砂子又沢内*				
	震度1 : 青森市花園 青森市中央* 青森市浪岡* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 蓬田村阿弥陀川* つがる市車力町* 中泊町中里* 弘前市城東中央* 黒石市市ノ町* 西目屋村田代* 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 大鰐町大鰐* 田舎館村田舎館* 平川市碓ヶ関* 平川市柏木町* 七戸町北天間館 六ヶ所村出戸 むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市川内町* むつ市脇野沢* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 佐井村長後*				
2026年01月13日16時34分	択捉島南東沖	44° 22.3' N	148° 56.2' E	30km	M6.3
青森県	震度1 : 八戸市南郷* 階上町道仏*				
2026年01月15日07時13分	釧路沖	42° 42.9' N	145° 23.0' E	31km	M5.6
青森県	震度1 : 東通村砂子又沢内*				
2026年01月16日20時15分	岩手県沖	39° 50.1' N	142° 13.1' E	85km	M3.8
青森県	震度1 : 八戸市湊町 八戸市内丸* 青森南部町苫米地* 階上町道仏*				
2026年01月17日04時34分	青森県東方沖	41° 15.7' N	142° 43.9' E	35km	M5.4
青森県	震度3 : 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* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苫米地* 青森南部町平*				
	震度2 : 青森市花園 平内町小湊 平内町東田沢* つがる市柏* 外ヶ浜町蟹田* 藤崎町西豊田* 八戸市内丸* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町* 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* 三戸町在府小路町* 田子町田子* 青森南部町沖田面* 階上町道仏* 新郷村戸来* 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* むつ市大畑町中島* 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 : 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* 五所川原市相内* 五所川原市金木町* 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市森田町* つがる市稲垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町三厩* 中泊町中里* 弘前市弥生 弘前市城東中央* 黒石市市ノ町* 鱒ヶ沢町舞戸町鳴戸 西目屋村田代* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 八戸市島守 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 七戸町北天間館 六ヶ所村尾駸 六ヶ所村出戸 むつ市大畑町奥葉研 むつ市脇野沢* 大間町大間* 東通村尻屋* 東通村白糠* 風間浦村易国間* 佐井村長後*				
2026年01月17日04時36分	青森県東方沖	40° 52.5' N	143° 00.8' E	16km	M4.7
青森県	震度1 : 平内町小湊 平内町東田沢* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 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* 青森南部町苫米地* 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*				
2026年01月19日02時36分	青森県東方沖	40° 54.6' N	142° 06.8' E	56km	M3.5
青森県	震度1 : 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 階上町道仏*				
2026年01月21日02時51分	青森県東方沖	41° 29.3' N	142° 01.2' E	58km	M5.3
青森県	震度3 : 八戸市湊町 階上町道仏* 東通村砂子又沢内*				
	震度2 : 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市内丸* 八戸市南郷* 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* 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 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				
	六ヶ所村尾駁 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苫米地* 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* むつ市大畑町中島* 東通村砂子又蒲谷地 東通村尻屋* 東通村白糠*				
震度 1	：青森市花園 青森市中央* 青森市浪岡* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市稲垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 中泊町中里* 弘前市城東中央* 黒石市市ノ町* 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 八戸市島守 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 七戸町七戸* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 田子町田子* 青森南部町沖田面* 新郷村戸来* むつ市大畑町奥薬研 むつ市川内町* むつ市脇野沢* 大間町大間* 風間浦村易国間* 佐井村長後*				
2026年01月22日23時31分	青森県東方沖	41° 02.6' N	142° 30.9' E	46km	M5.5
青森県	震度 3	：平内町小湊 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 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* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町沖田面* 青森南部町苫米地* 青森南部町平* おいらせ町中下田*			
震度 2	：青森市花園 青森市中央* 五所川原市栄町 平内町東田沢* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市島守 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 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* 六ヶ所村尾駁 三戸町在府小路町* 田子町田子* 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* むつ市川内町* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 東通村砂子又沢内*				
震度 1	：青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 五所川原市相内* 五所川原市金木町* 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市森田町* つがる市稲垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町三厩* 中泊町中里* 弘前市城東中央* 黒石市市ノ町* 鱒ヶ沢町舞戸町鳴戸 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 七戸町北天間館 六ヶ所村出戸 むつ市大畑町奥薬研 むつ市脇野沢* 東通村尻屋* 風間浦村易国間* 佐井村長後*				
2026年01月26日09時20分	岩手県沖	39° 40.8' N	142° 07.6' E	48km	M4.1
青森県	震度 1	：八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 五戸町古館 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田*			
2026年01月28日19時45分	三陸沖	40° 11.2' N	143° 08.0' E	20km	M5.2
青森県	震度 1	：青森市花園 平内町小湊 鶴田町鶴田* 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* 青森南部町苫米地* 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* 東通村砂子又沢内*			
2026年01月30日09時27分	青森県東方沖	40° 54.4' N	142° 07.0' E	55km	M3.4
青森県	震度 1	：八戸市湊町			

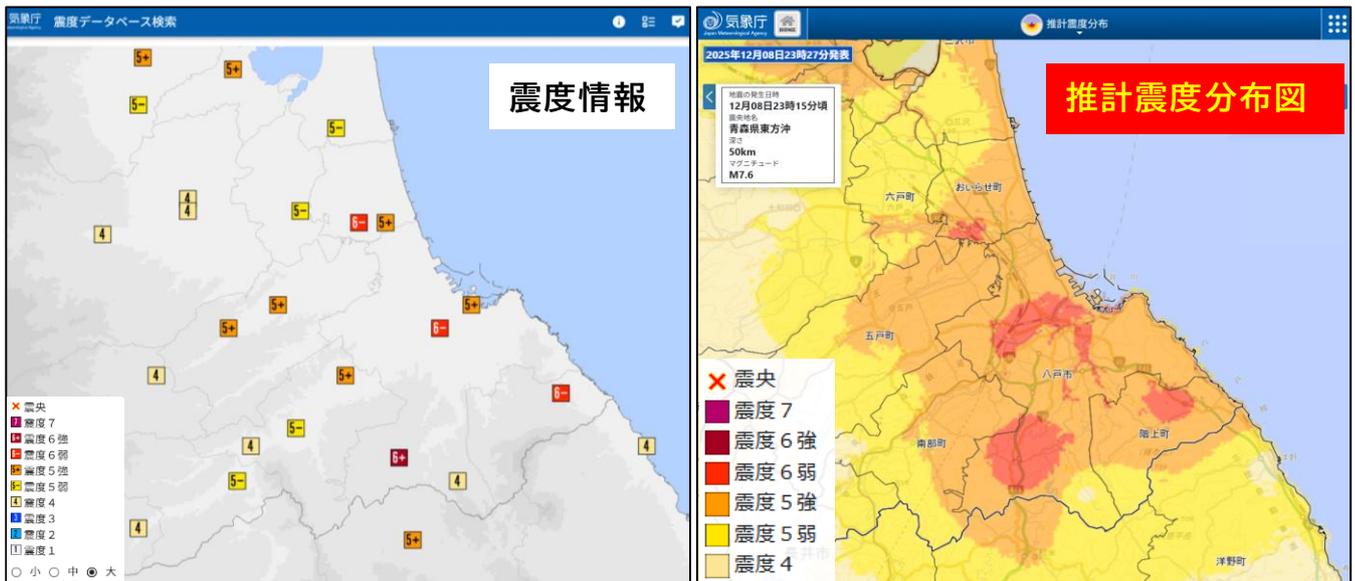
(注) 地震の震源要素等は、再調査により変更することがある。  
 複数の震源要素を併記しているものは、ほぼ同時刻に発生した地震のため震度の分離ができないことを示す。  
 各地の震度は青森県のみを示し、\*は地方公共団体または国立研究開発法人防災科学技術研究所の観測点である。

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。

## 地震時の対応には推計震度分布図のご利用を！

強い地震が発生！ ➡ 震度情報を発表！

震度の発表がない場所の状況は？ ➡ 推計震度分布図



### 2025年12月8日の青森県東方沖の地震(M7.5、最大震度6強)の事例

- 推計震度分布図→気象庁が発表した震度情報から、震度計のない地域の震度（推計震度4以上）を面的に推計
- 利用方法→強い揺れを推計した地域への優先的な住民支援や土砂災害などの被害想定、道路や河川管理者による施設等確認作業の優先度の判断などに有効
- 発表基準→最大震度5弱以上の揺れを観測した場合に、地震発生から15～30分程度で気象庁HP※で発表

※気象庁HP > 防災情報 > [地震・津波] 推計震度分布図

※250mメッシュで震度を推計しています。

※大きな震度の面的な拡がり具合やその形状に着目していただくことが重要です。

※推計された震度の値は、1階級程度異なることがあります。

### 推計震度分布図について