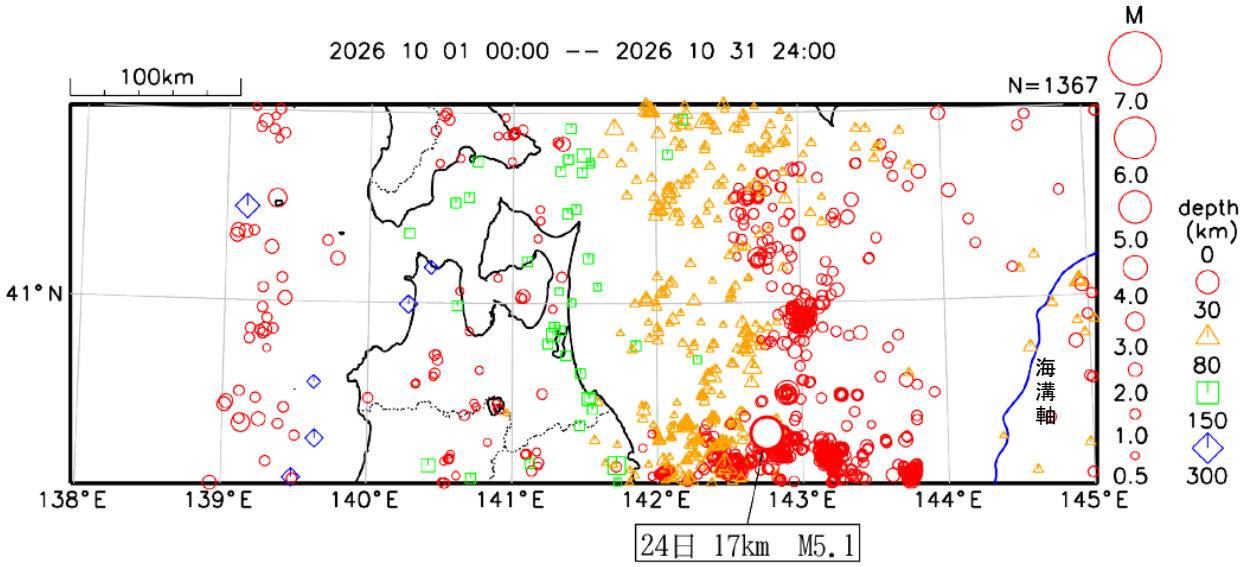
青森県月間地震概況

２０２６年１０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

【10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 13回（９月：８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０回（９月：１回）であった。

三陸沖・岩手県沖では、活発な地震活動が継続している。

24日01時07分に岩手県沖の深さ17kmでM5.1の地震が発生し、岩手県では震度３を観測した。県内では、八戸市などで震度２を観測したほか、三八上北、津軽北部、下北で震度１を観測した。この地震は陸のプレートの地殻内で発生した。

また、図の範囲外であるが、２日02時17分に三陸沖の深さ18kmでM5.1の地震が発生し、県内では五戸町、南部町で震度２を観測した。

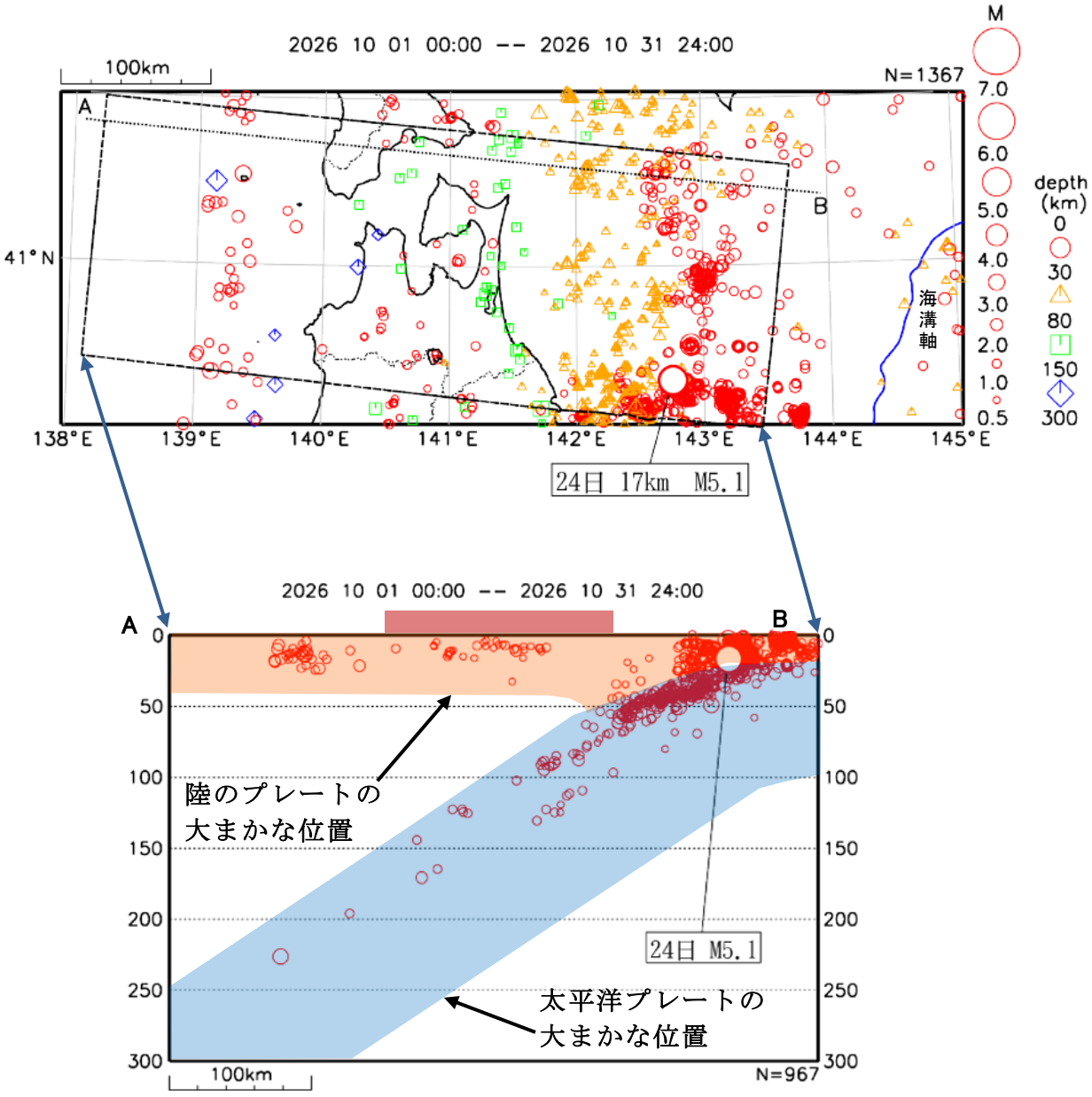
震度分布：

（２日02時17分 M5.1） https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/index.html#20261002021718

（24日01時07分 M5.1） https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/index.html#20261024010748

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10月1日～2026年10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10月02日02時17分　三陸沖　39°51.5’N　143°10.0’E　18km　M5.1
青森県　震度２　：五戸町古舘　青森南部町苫米地＊
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＊　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＊

2026年10月03日05時34分　三陸沖　39°54.5’N　143°02.6’E　17km　M4.4
青森県　震度１　：八戸市南郷＊　五戸町古舘　青森南部町苫米地＊

2026年10月09日04時23分　青森県東方沖　40°31.5’N　142°53.8’E　25km　M4.0
青森県　震度１　：五戸町古舘　青森南部町苫米地＊

2026年10月21日23時40分　日高地方中部　42°36.6’N　142°47.2’E　97km　M4.3
青森県　震度１　：八戸市南郷＊　階上町道仏＊　むつ市大畑町中島＊　東通村砂子又沢内＊

2026年10月22日02時10分　青森県東方沖　41°35.2’N　142°06.4’E　54km　M3.4
青森県　震度１　：東通村砂子又沢内＊

2026年10月24日01時07分　岩手県沖　40°18.8’N　142°45.2’E　17km　M5.1
青森県　震度２　：八戸市内丸＊　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＊
東北町上北南＊　五戸町古舘　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＊
震度１　：青森市花園　青森市中央＊　平内町小湊　平内町東田沢＊　蓬田村阿弥陀川＊
つがる市稲垣町＊　外ヶ浜町蟹田＊　八戸市島守　八戸市湊町　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＊
横浜町林ノ脇＊　横浜町寺下＊　六ヶ所村尾駮　六ヶ所村出戸　三戸町在府小路町＊
五戸町倉石中市＊　田子町田子＊　青森南部町沖田面＊　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＊　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＊

2026年10月24日02時31分　日高地方中部　42°25.7’N　142°14.3’E　95km　M3.7
青森県　震度１　：むつ市大畑町中島＊

2026年10月24日12時44分　陸奥湾　41°02.2’N　141°04.3’E　11km　M2.8
青森県　震度１　：平内町小湊

2026年10月25日11時09分　小笠原諸島西方沖　27°46.7’N　139°55.7’E 507km　M6.8
青森県　震度１　：階上町道仏＊

2026年10月26日13時12分　岩手県沖　40°22.1’N　142°11.9’E　46km　M3.9
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＊　三戸町在府小路町＊
五戸町古舘　青森南部町苫米地＊　青森南部町平＊　階上町道仏＊

2026年10月26日13時35分　岩手県沖　40°21.8’N　142°12.0’E　46km　M3.6
青森県　震度１　：八戸市湊町　八戸市内丸＊

2026年10月29日08時13分　釧路地方中南部　43°06.9’N　144°26.1’E 122km　M4.6
青森県　震度１　：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＊
五戸町古舘　青森南部町苫米地＊　青森南部町平＊　階上町道仏＊　東通村砂子又沢内＊

発　震　時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
2026年10月30日13時58分	岩手県沖	40° 08.4' N	142° 27.6' E	39km	M4.2
青森県　震度１	：八戸市湊町　八戸市内丸＊　八戸市南郷＊　五戸町古舘　青森南部町苫米地＊				

（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。
　　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。

防災メモ

冬の地震への備え

地震はいつ、どこで発生するかわかりません。日頃からの備えはとても大切です。
また、青森県のような積雪寒冷地では、冬季に地震災害が発生した場合を想定し、夏季とは違った対策も必要です。
そこで、今回は冬に地震が発生した場合の対応、そのための日頃からの備えについて説明します。

◆「雪の対策」

項目	地震発生時に予想される状況	対策
屋根の積雪	屋根からの落雪。 屋根の積雪状況によっては、地震の揺れと雪の重さによる家屋の倒壊。	屋根の雪下ろしをしておく。 
避難口の確保	家の周りが積雪状態だと安全に避難ができない。	玄関だけでなく、窓の周りもこまめに除雪をしておく。
斜面の積雪	避難ルート上にて、なだれの発生により道路が通行できなくなる。なだれに巻き込まれる恐れもある。	・安全な場所へ移動（斜面から離れる）する。 ・冬期の避難ルート・避難方法を確認しておく※。
暴風雪	雪混じりの強い風、視界不良等により避難が困難になる。	・避難時は、風で飛ばされてくるものに注意する。 ・服装は肌の露出を少なくし、体温が低下しないようにする。 最新の気象情報や道路情報を確認する。 ・冬期の避難ルート・避難方法を確認しておく※。

※屋外の高台等に一時避難する場合は、風雪を避けられる屋内への二次避難まで見据えた避難経路の確認。
※日頃からの訓練等で想定している避難経路の凍結・積雪の状況を確認しておく。
※夏は難なく通れても冬は積雪や凍結で通れなくなるルートも多くある。複数の避難ルートを確保（用意）、確認しておくことも必要。

◆「寒さ対策」

項目	地震発生時に予想される状況	対策
電気・ガスのライフライン	地震によりライフラインが断となり暖房器具、電気、ガスが使用できなくなる。	ストーブや暖房器具が使えなくてもいいように、寒冷下での避難に備え、しっかりとした防寒着や保温性の優れた下着などの防寒具、毛布、使い捨てカイロなどを準備しておく。 

◆「火災対策」

項目	地震発生時に予想される状況	対策
暖房器具の使用	暖房器具の転倒により、倒れた家具、散在した可燃物、カーテン等へ引火し火災が発生する恐れがある。	・家具の耐震固定に加え、暖房機器の転倒防止対策も行う。 ・暖房器具（特に石油ストーブ）の対震消火機能（性能）の確認。 ・住宅用消火器等の準備、使用方法の再確認。 ・屋外灯油タンクが倒れないかの確認、燃料が安全に備蓄されているのかの確認。
電気・ガスのライフライン	地震による停電後に電気が復旧した際、それに起因した通電火災が発生する恐れがある。	・避難する時は、ブレーカを落とし※、ガスの元栓を閉める。 ・ロウソクを使うと火事になりやすいので、懐中電灯などを用意しておく。

※最近は感震ブレーカへの付け替えも勧められている。

◆「その他　避難時の注意点」

積雪や凍結により転倒しないように気をつけて行動する。

地震による落下物などが雪に埋もれていることも考えられるため、これらにも気をつけて行動する。

冬に災害が発生すると、今いる場所での避難、避難先への移動、避難先での避難において、冬ならではの困難が立ちはだかります。冬の避難はリスクが高まります。

地震で助かっても、冬の寒さによって避難中に命を落とすことも考えられます。

積雪寒冷地にお住まいの方は、日頃からの備えに加え、「冬の地震への備え」もお忘れなく。