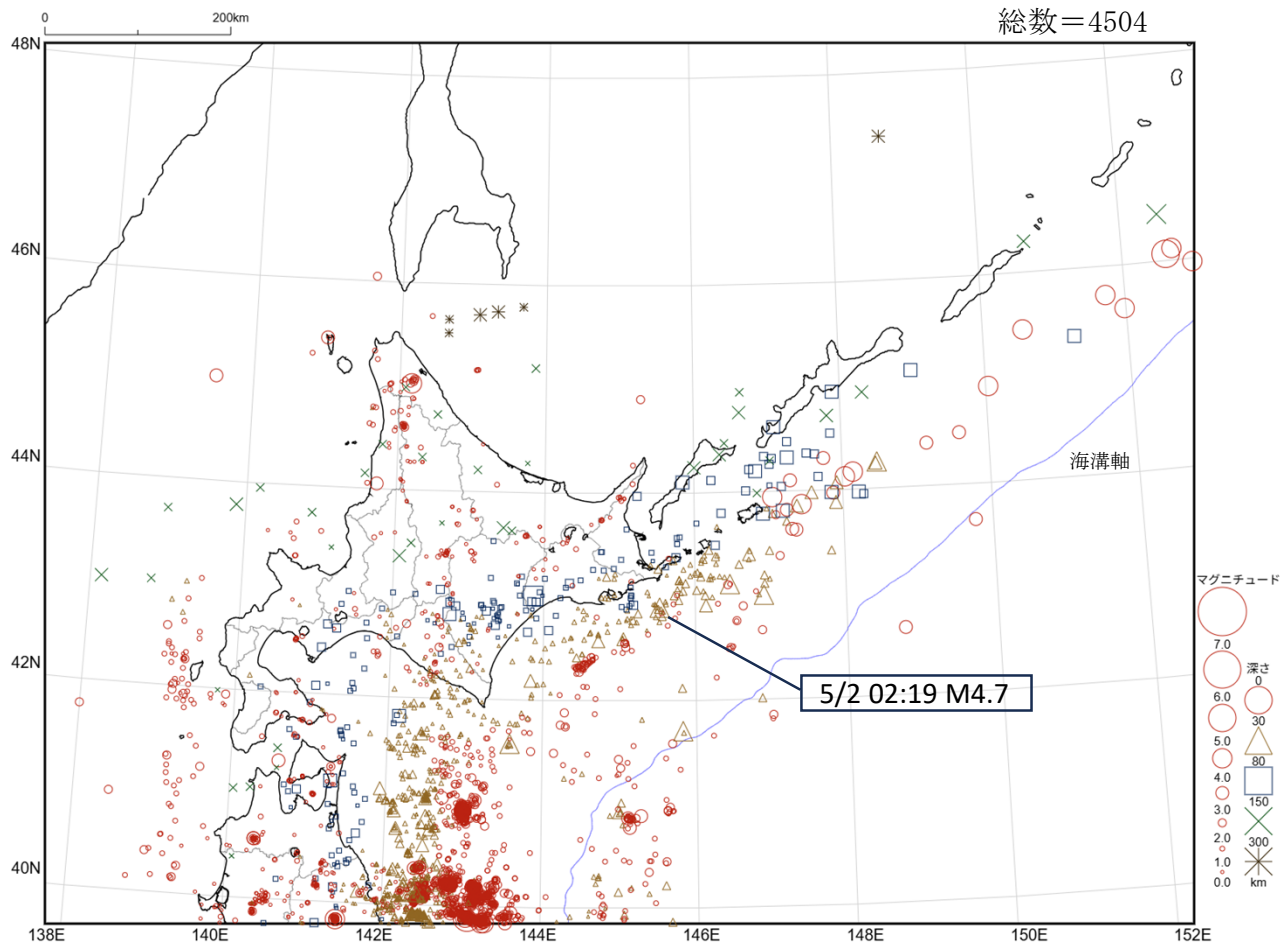


# 北海道の地震活動図

2026年5月

札幌管区气象台

## 震央分布図



・本資料中の地図の作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の『数値地図25000（行政界・海岸線）』を使用しています（承認番号平29情使、第798号）。

## 地震概況（2026年5月）

この期間、北海道内の震度観測点で震度1以上を観測した地震は19回（4月は21回）でした（「震度1以上を観測した地震の表」参照）。

2日02時19分、釧路沖の地震（M4.7、深さ38km）により、浜中町および根室市で震度3を観測したほか、釧路・根室地方および十勝地方で震度2～1を観測しました。

この活動図は、札幌管区气象台のホームページに掲載しています。

[https://www.data.jma.go.jp/sapporo/jishin/earthquake\\_report.html](https://www.data.jma.go.jp/sapporo/jishin/earthquake_report.html)

この資料に関する問い合わせ先 札幌管区气象台 地震火山課 TEL 011-611-6125

# 北海道で震度 1 以上を観測した地震の表 (2026年5月)

	年 月 日 地方	時 分 震度	震央地名 震度観測点名	北緯 (N)	東経 (E)	深さ (km)	規模 (M)
1	2026年 5月 2日 釧路地方 根室地方 十勝地方	02時19分 震度 3 震度 2 震度 1 震度 3 震度 2 震度 1 震度 1	釧路沖 浜中町茶内* (26) 浜中町湯沸 (17) 標茶町塘路* (17) 弟子屈町弟子屈* (10) 釧路市幸町(11) 釧路市黒金町* (12) 釧路市阿寒町中央* (08) 釧路町別保* (09) 厚岸町尾幌 (12) 厚岸町真栄* (11) 標茶町川上* (09) 鶴居村鶴居東* (12) 白糠町西 1 条* (06) 根室市牧の内* (28) 根室市厚床* (32) 標津町北 2 条* (17) 別海町常盤(18) 別海町西春別* (17) 根室市弥栄(16) 根室市落石東* (23) 根室市瑤瑤瑠* (24) 中標津町養老牛(12) 中標津町丸山* (13) 標津町薫別* (09) 羅白町岬町* (13) 別海町本別海* (14) 根室市豊里(14) 新得町 2 条* (06) 十勝池田町西 1 条* (10) 浦幌町桜町* (09)	42° 53.9' N	145° 31.7' E	38 km	M4.7
2	2026年 5月 2日 留萌地方 宗谷地方	04時35分 震度 1 震度 1	宗谷地方北部 遠別町本町* (10) 猿払村浅茅野* (11) 豊富町西 6 条* (11)	45° 01.7' N	142° 09.6' E	0 km	M4.5
3	2026年 5月 4日 渡島地方	05時14分 震度 1	津軽海峡 函館市泊町* (07)	41° 20.3' N	140° 36.7' E	14 km	M3.2
4	2026年 5月 4日 胆振地方 十勝地方 石狩地方 渡島地方 日高地方 釧路地方 根室地方	16時37分 震度 2 震度 1 震度 2 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1	十勝地方中部 安平町早来北進* (17) 白老町竹浦(06) 厚真町鹿沼(08) 安平町追分柏が丘* (09) むかわ町松風* (08) むかわ町穂別* (14) 浦幌町桜町* (17) 新得町 2 条* (06) 帯広市東 4 条(09) 帯広市東 6 条* (11) 芽室町東 2 条* (09) 幕別町忠類錦町* (05) 幕別町本町* (08) 十勝池田町西 1 条* (12) 豊頃町茂岩本町* (06) 本別町北 2 丁目(06) 本別町向陽町* (07) 中札内村東 2 条* (05) 千歳市若草* (09) 千歳市支笏湖温泉* (07) 函館市新浜町* (05) 平取町振内* (10) 新ひだか町静内山手町(08) 新ひだか町静内御幸町* (06) 新ひだか町三石旭町* (07) 浦河町潮見(08) 浦河町築地* (08) 浜中町茶内* (06) 標茶町塘路* (07) 白糠町西 1 条* (05) 根室市厚床* (10)	42° 48.9' N	142° 45.6' E	87 km	M3.8
5	2026年 5月 5日 渡島地方 胆振地方 日高地方 釧路地方 根室地方	08時54分 震度 2 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1	三陸沖 函館市泊町* (15) 函館市新浜町* (16) 函館市美原(09) 函館市大森町* (12) 木古内町木古内* (10) 室蘭市寿町* (10) 白老町竹浦(05) 厚真町鹿沼(07) 安平町早来北進* (11) むかわ町松風* (10) 新ひだか町静内山手町(07) 浦河町潮見(09) 様似町栄町* (10) 標茶町塘路* (06) 標津町北 2 条* (11) 別海町常盤(08) 別海町本別海* (06) 根室市落石東* (07) 根室市瑤瑤瑠* (06)	39° 53.6' N	143° 04.8' E	17 km	M5.4
6	2026年 5月 5日 渡島地方	14時48分 震度 1	青森県東方沖 函館市泊町* (05)	41° 06.9' N	141° 55.6' E	62 km	M3.4
7	2026年 5月 12日 渡島地方	09時28分 震度 1	渡島地方東部 函館市川汲町* (09)	41° 53.8' N	140° 59.2' E	9 km	M1.9
8	2026年 5月 12日 宗谷地方	19時32分 震度 2 震度 1	北海道北西沖 礼文町上泊埼(20) 礼文町船泊* (22) 礼文町香深* (12)	45° 26.2' N	140° 59.1' E	14 km	M3.7
9	2026年 5月 13日 胆振地方 十勝地方 釧路地方 根室地方	11時24分 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1	釧路沖 苫小牧市旭町* (06) 新得町 2 条* (07) 幕別町本町* (06) 十勝池田町西 1 条* (07) 浦幌町桜町* (07) 十勝大樹町生花* (09) 釧路市幸町(06) 釧路市黒金町* (12) 釧路市阿寒町中央* (05) 釧路町別保* (10) 浜中町茶内* (10) 標茶町塘路* (09) 白糠町西 1 条* (08) 標津町北 2 条* (05) 別海町常盤(05)	41° 42.3' N	145° 49.4' E	48 km	M4.7
10	2026年 5月 14日 渡島地方	05時01分 震度 2 震度 1	岩手県内陸北部 函館市泊町* (15) 函館市新浜町* (07) 木古内町木古内* (06)	39° 50.2' N	141° 25.5' E	12 km	M4.8
11	2026年 5月 15日 石狩地方	20時22分 震度 2 震度 1	宮城県沖 新篠津村第 4 7 線* (15) 札幌北区篠路* (09) 札幌北区新琴似* (06) 札幌東区元町* (09)	38° 54.2' N	142° 05.8' E	46 km	M6.4

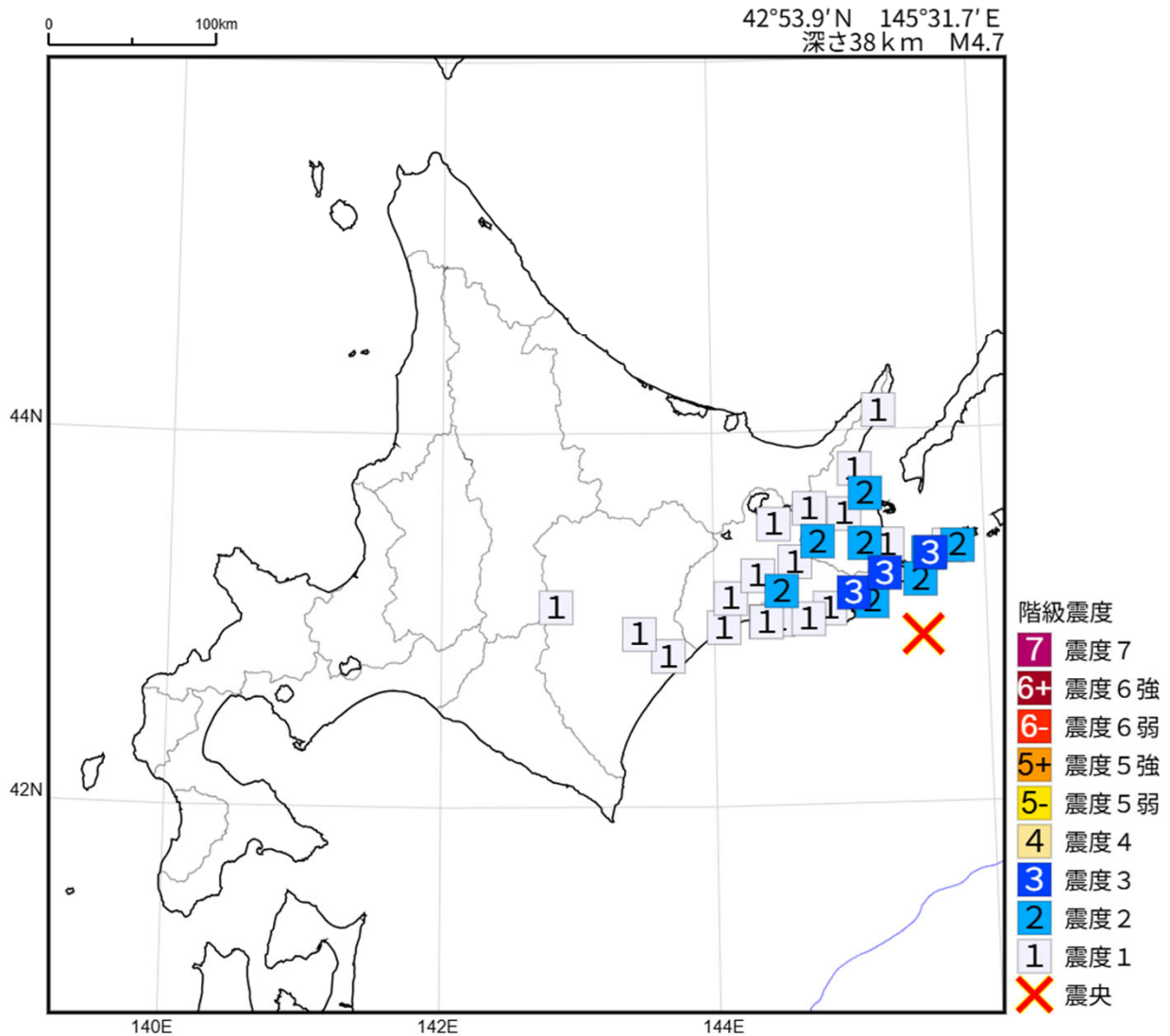
	年 月 日 地方	時 分 震度	震央地名 震度観測点名	北緯 (N)	東経 (E)	深さ (k m)	規模 (M)
	渡島地方	震度 2 震度 1	札幌手稲区前田*(07) 江別市緑町*(09) 札幌清田区平岡*(07) 新千歳空港(11) 千歳市若草*(09) 函館市新浜町*(21) 知内町重内*(15) 木古内町木古内*(16)				
	檜山地方	震度 2 震度 1	函館市美原(08) 函館市大森町*(13) 函館市泊町*(14) 函館市日ノ浜町*(12) 七飯町桜町(07) 福島町福島*(06)				
	空知地方	震度 2	上ノ国町大留*(17)				
	日高地方	震度 2 震度 1	檜山江差町姥神(05) 南幌町栄町*(15)				
	十勝地方	震度 2 震度 1	新冠町北星町*(18) 様似町栄町*(15) 日高地方日高町門別*(08) 平取町振内*(09) 新ひだか町静内山手町(12) 新ひだか町静内御園(06) 新ひだか町静内御幸町*(10) 新ひだか町三石旭町*(06)				
	胆振地方	震度 1	浦河町野深(07) 浦河町潮見(11) 浦河町築地*(10) 浦幌町桜町*(18) 新得町2条*(09) 帯広市東4条(14) 帯広市東6条*(12) 十勝清水町南4条(09) 十勝池田町西1条*(08) 十勝大樹町東本通*(12)				
	釧路地方	震度 1	壮瞥町滝之町*(09) 室蘭市寿町*(11) 苫小牧市末広町(10) 白老町竹浦(10)				
	根室地方	震度 1	厚真町鹿沼(12) 厚真町京町*(14) 安平町早来北進*(14) むかわ町松風*(13) むかわ町穂別*(08) 釧路市幸町(05) 厚岸町真栄*(09) 標茶町塘路*(08) 白糠町西1条*(10) 標津町北2条*(14) 別海町常盤(11) 別海町本別海*(09) 根室市落石東*(07) 根室市瑤瑤瑠*(08)				
12	2026年 5月19日 渡島地方	19時23分 震度 1	青森県東方沖 函館市泊町*(08)	40° 49.9' N	142° 31.2' E	76 k m	M4.1
13	2026年 5月22日 留萌地方 上川地方	15時22分 震度 2 震度 1 震度 1	留萌地方南部 小平町達布*(24) 羽幌町南3条(09) 羽幌町南町*(10) 留萌市幸町*(06) 小平町鬼鹿*(10) 幌加内町朱鞠内*(12)	44° 03.1' N	141° 44.0' E	7 k m	M3.5
14	2026年 5月23日 渡島地方	01時53分 震度 1	岩手県沖 函館市泊町*(08)	40° 08.5' N	142° 21.7' E	39 k m	M4.5
15	2026年 5月23日 釧路地方	23時19分 震度 1	釧路沖 浜中町茶内*(10)	42° 35.7' N	145° 02.9' E	41 k m	M3.6
16	2026年 5月24日 根室地方 釧路地方	15時51分 震度 2 震度 1 震度 1	根室半島南東沖 中標津町丸山*(20) 根室市瑤瑤瑠*(15) 中標津町養老牛(05) 標津町北2条*(09) 別海町本別海*(06) 根室市牧の内*(11) 浜中町茶内*(09) 標茶町塘路*(06)	43° 07.0' N	146° 27.6' E	66 k m	M4.4
17	2026年 5月27日 日高地方 十勝地方 釧路地方 根室地方	16時38分 震度 1 震度 1 震度 1 震度 1	十勝沖 浦河町潮見(06) 浦河町築地*(07) えりも町えりも岬*(07) 浦幌町桜町*(09) 浜中町茶内*(06) 標茶町塘路*(06) 別海町西春別*(06)	41° 34.7' N	143° 34.7' E	52 k m	M4.5
18	2026年 5月28日 渡島地方 日高地方	12時54分 震度 1 震度 1	浦河沖 函館市泊町*(12) 函館市新浜町*(05) 浦河町潮見(05)	41° 49.1' N	142° 08.5' E	99 k m	M3.8
19	2026年 5月30日 十勝地方 釧路地方 網走・北見・紋別地方 根室地方	23時34分 震度 2 震度 1 震度 2 震度 1 震度 1 震度 1	釧路地方中南部 芽室町東2条*(15) 十勝池田町西1条*(17) 豊頃町茂岩本町*(21) 本別町北2丁目(15) 本別町向陽町*(15) 浦幌町桜町*(22) 新得町2条*(13) 足寄町上螺湾(09) 帯広市東4条(09) 帯広市東6条*(12) 音更町元町*(08) 十勝清水町南4条(06) 幕別町忠類錦町*(05) 幕別町本町*(14) 中札内村東2条*(08) 更別村更別*(07) 十勝大樹町東本通*(05) 広尾町並木通(09) 釧路市阿寒町中央*(15) 釧路市音別町中園*(16) 弟子屈町美里(07) 弟子屈町弟子屈*(09) 釧路市幸町(07) 釧路町別保*(07) 浜中町茶内*(08) 標茶町川上*(05) 標茶町塘路*(12) 鶴居村鶴居東*(10) 白糠町西1条*(12) 北見市公園町(05) 根室市厚床*(09)	43° 00.4' N	143° 51.5' E	106 k m	M4.1

\*のついている地点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震度観測点です。  
( )内の数値は0.1単位の詳細な震度(計測震度)の小数点を省略して表しています。

## 計測震度と震度階級の関係

計測震度	~0.4	0.5~1.4	1.5~2.4	2.5~3.4	3.5~4.4	4.5~4.9	5.0~5.4	5.5~5.9	6.0~6.4	6.5~
震度階級	0	1	2	3	4	5弱	5強	6弱	6強	7

# 2026年 5月 2日 02時19分 釧路沖の地震の震度分布図



## 本資料の利用にあたって

- ・本資料の震源要素及び震度データは暫定値であり、データは後日変更することがあります。
- ・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ます。

# 【防災メモ】

## ～大津波警報・津波警報・津波注意報～

気象庁は、地震が発生した場合、地震の規模や位置を速やかに推定し、これらをもとに沿岸で予想される津波の高さを求め、地震が発生してから約3分を目標に、大津波警報、津波警報又は津波注意報（以下「津波警報等」）を津波予報区単位（図1、表2）で発表します。

津波警報等では、予想される津波の高さを5段階の数値で発表します（表1）。ただし、地震の規模（マグニチュード）が8を超えるような巨大地震では、精度の良い地震の規模をすぐに求めることができないため、その海域における最大の津波想定等をもとに津波警報等を発表します。その場合、予想される津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表して、非常事態であることを伝えます。その後、地震の規模が精度良く求められた時点で津波警報等を更新し、予想される津波の高さを数値で発表します。

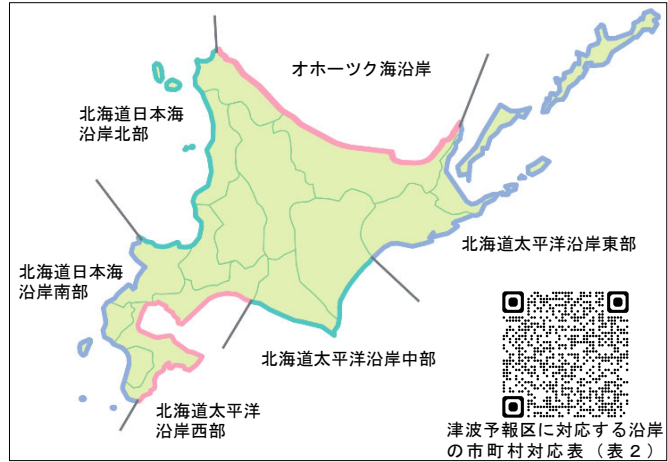




図1 北海道の津波予報区

表1 津波警報等の種類と取るべき行動（気象庁リーフレット「津波防災」より）

	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動	避難のポイント
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m 超 10m < 予想される津波の 最大波の高さ	巨大	<p><b>巨大な津波が襲い</b>、木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、<b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b>してください。</p> 	<p>震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い<b>揺れを感じたときは、すぐに避難を開始しましょう。</b></p>
	10m 5m < 予想される津波の ≤ 10m 最大波の高さ			
	5m 3m < 予想される津波の ≤ 5m 最大波の高さ			
津波警報	3m 1m < 予想される ≤ 3m 津波の最大波の高さ	高い	<p><b>標高の低いところでは津波が襲い</b>、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、<b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b>してください。</p>	津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。
津波注意報	1m 20cm ≤ 予想される津波の ≤ 1m 最大波の高さ	(表記しない)	<p>海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。<b>海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れて</b>ください。</p> 	津波は長い時間 <b>繰り返し襲ってきます</b> 。津波警報・注意報が解除されるまでは、 <b>避難を続けましょう。</b>

### ○避難のポイント

- ・震源が陸地に近いと津波警報等が津波の襲来に間に合わないことがあります。沿岸で強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始してください。
- ・津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしてください。
- ・津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難してください。
- ・津波は長い時間くり返し襲ってくるうえに、一度来た津波より後から来る津波の方が高くなることもあります。津波警報等が解除されるまでは、避難を続けてください。

表2 津波予報区に対応する沿岸の市町村対応表（北海道）

令和8年3月26日時点

(注)津波は海に直接面していない市町村まで遡上することがあります。

津波予報区	都道府県名	市町村名
北海道太平洋沿岸東部	北海道 (釧路地方)	浜中町、厚岸町、釧路町、釧路市、白糠町
	北海道 (根室地方)	羅臼町、標津町、別海町、根室市、色丹村、国後泊村、 留夜別村、留別村、紗那村、薬取村
北海道太平洋沿岸中部	北海道 (日高地方)	えりも町、様似町、浦河町、新ひだか町、新冠町、 日高地方日高町
	北海道 (十勝地方)	浦幌町、豊頃町、十勝大樹町、広尾町
北海道太平洋沿岸西部	北海道 (渡島地方)	長万部町、八雲町八雲、森町、鹿部町、函館市、北斗市、 木古内町、知内町、福島町、松前町(白神岬の東)
	北海道 (胆振地方)	むかわ町、厚真町、苫小牧市、白老町、登別市、室蘭市、 伊達市、洞爺湖町、豊浦町
北海道日本海沿岸北部	北海道 (宗谷地方)	稚内市(宗谷岬の西)、豊富町、幌延町、 礼文町、利尻富士町、利尻町
	北海道 (留萌地方)	天塩町、遠別町、初山別村、羽幌町、苫前町、小平町、留萌市、 増毛町
	北海道 (石狩地方)	石狩市
	北海道 (後志地方)	小樽市、余市町、古平町、積丹町(積丹岬の東)
北海道日本海沿岸南部	北海道 (後志地方)	島牧村、寿都町、蘭越町、岩内町、共和町、泊村、神恵内村、 積丹町(積丹岬の西)
	北海道 (檜山地方)	上ノ国町、檜山江差町、乙部町、せたな町、奥尻町、八雲町熊石
	北海道 (渡島地方)	松前町
オホーツク海沿岸	北海道 (宗谷地方)	稚内市(宗谷岬の東)、猿払村、浜頓別町、宗谷枝幸町
	北海道 (網走地方)	網走市、北見市常呂、小清水町、佐呂間町、斜里町
	北海道 (紋別地方)	雄武町、興部町、紋別市、湧別町