



いのちとくらしをまもる
防災減災

地震解説資料
令和8年4月21日10時30分
仙台管区気象台

令和8年4月20日16時53分頃の三陸沖の地震について

4月20日16時52分に三陸沖でM7.7の地震（最大震度5強）が発生しました。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。

この地震が発生した地域では、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。

また、4月20日19時30分に「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表しました。日頃からの地震への備えの再確認等を実施してください。

本件に関する問い合わせ先：気象防災部 地震火山課
電話 022-297-8171

地震発生回数

「2026年4月20日三陸沖」の最大震度別地震回数 2026年4月20日16時～4月21日09時 震度1以上(特別回数)

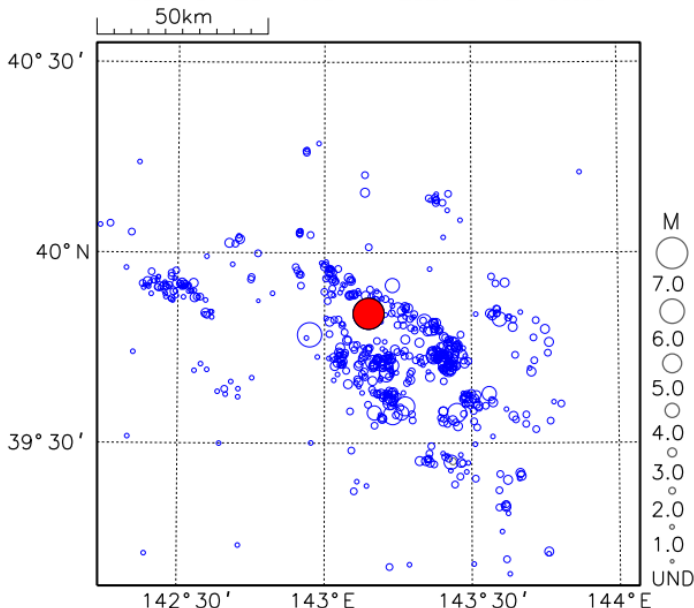
時間別	最大震度別回数										震度1以上を観測した回数	
	1	2	3	4	5弱	5強	6弱	6強	7	回数	累計	
4/20 16時-17時	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	
17時-18時	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	3	
18時-19時	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	5	
19時-20時	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	
20時-21時	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	
21時-22時	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	9	
22時-23時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
23時-24時	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	
4/21 00時-01時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
01時-02時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
02時-03時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
03時-04時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
04時-05時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
05時-06時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
06時-07時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
07時-08時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
08時-09時	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
総計	6	2	1	0	0	1	0	0	0	-	10	

震央分布図（詳細図）

震央分布図（広域図）の四角形領域内の震央分布図

深さ0 - 100km、M 全て

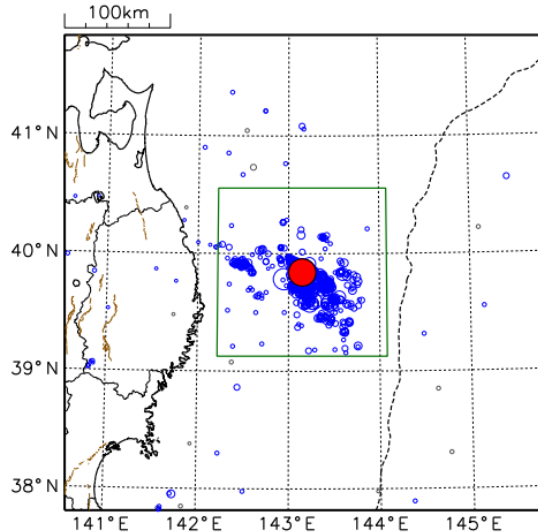
2026 04 20 14:00 -- 2026 04 21 09:00



震央分布図（広域図）

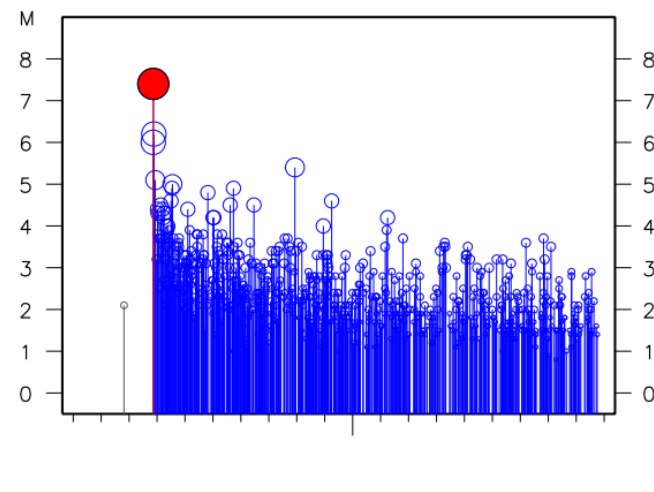
深さ0 - 100km、M 全て

2026 04 20 14:00 -- 2026 04 21 09:00



震央分布図（詳細図）の地震活動経過図

2026 04 20 14:00 -- 2026 04 21 09:00



（震源の色について）赤色：今回の地震 青色：今回の地震より後に発生した地震 灰色：今回の地震より前に発生した地震

- ・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点線は、海溝軸を示す。

<資料の利用上の留意点>

- ・表示している震源は、速報値を含みます。
- ・速報値の震源には、発破等の地震以外のものや、誤差の大きなものが表示されることがあります。
- ・個々の震源の位置や規模ではなく、震源の分布具合や活動の盛衰に着目して地震活動の把握にご利用ください。

津波の観測状況（東北地方）

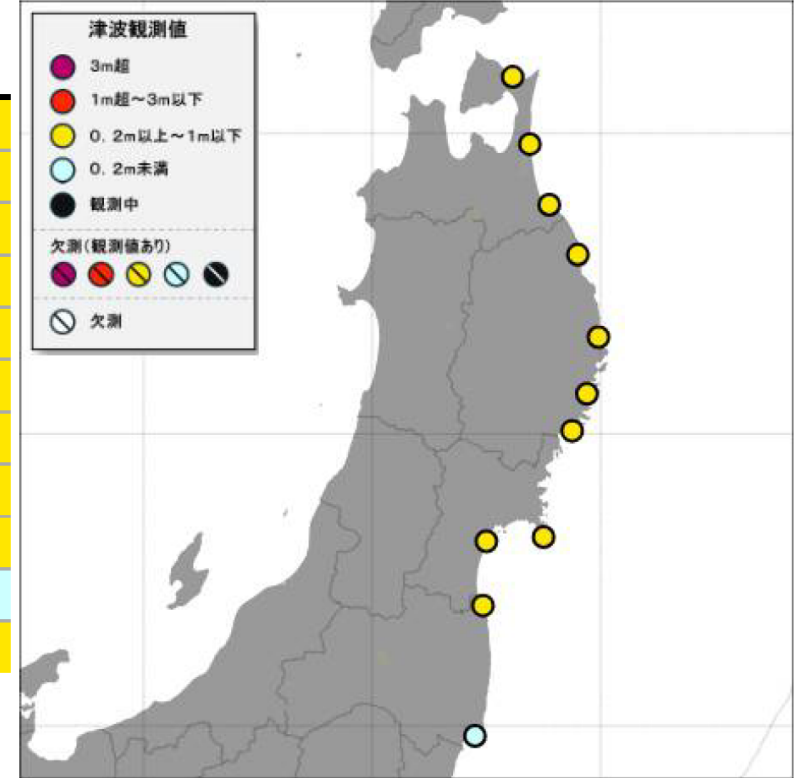
【主な観測点の観測値】

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
むつ市関根浜	青森県太平洋沿岸	20日17:49	20日18:12	0.2m
むつ小川原港	青森県太平洋沿岸	20日17:33	20日20:46	0.2m
八戸港	青森県太平洋沿岸	20日17:37	20日18:39	0.4m
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	20日17:28	0.2m
釜石	岩手県	20日17:19	20日18:41	0.2m
久慈港	岩手県	20日17:26	20日17:34	0.8m
石巻市鮎川	宮城県	20日17:38	20日19:34	0.3m
仙台港	宮城県	20日18:16	20日18:45	0.3m
いわき市小名浜	福島県	20日18:09	20日20:23	0.1m
相馬	福島県	20日18:12	20日21:10	0.3m

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

※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23時52分発表

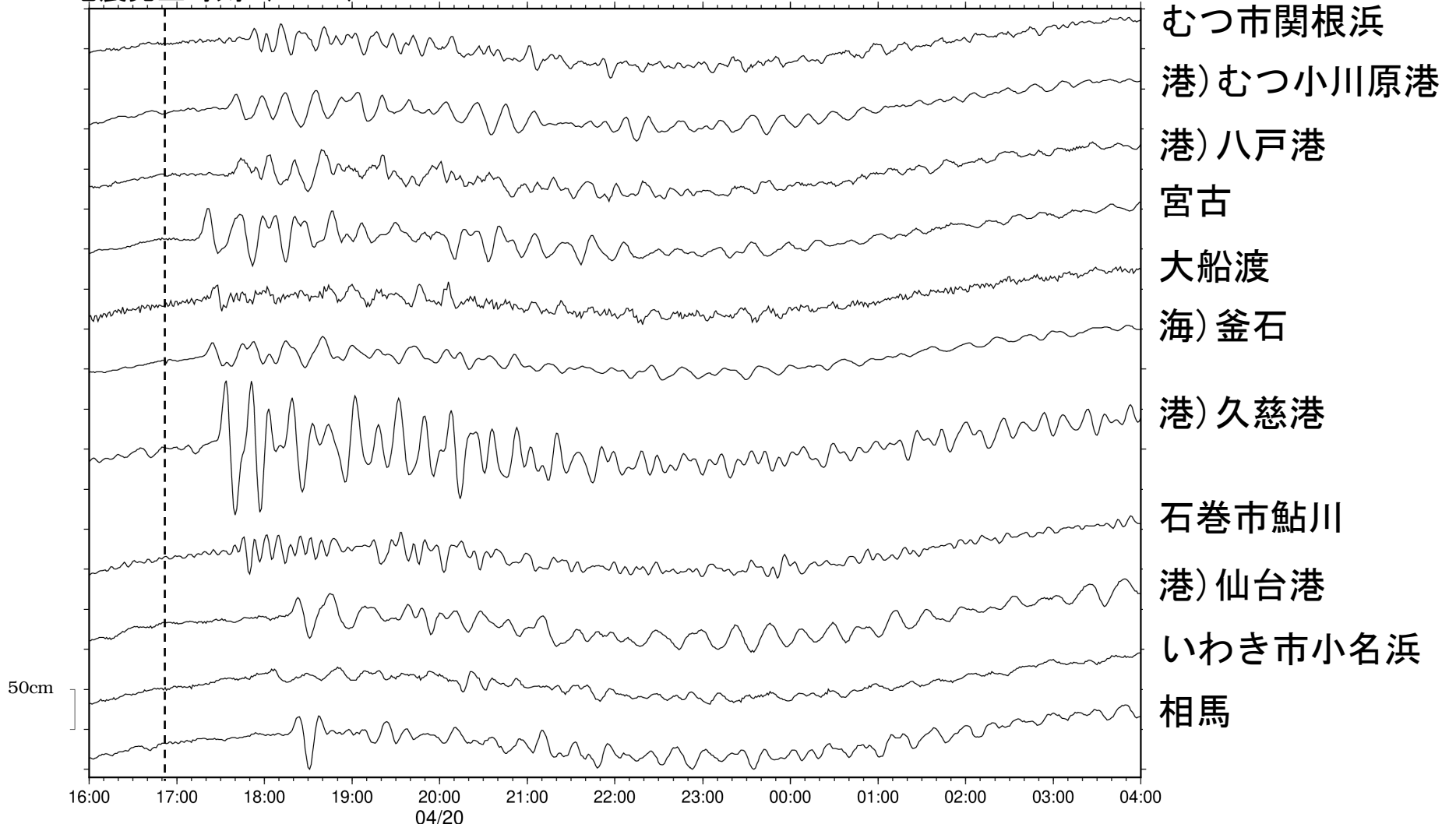


最新の情報は、以下のページでご確認ください。

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

地震発生時刻 (16:52)



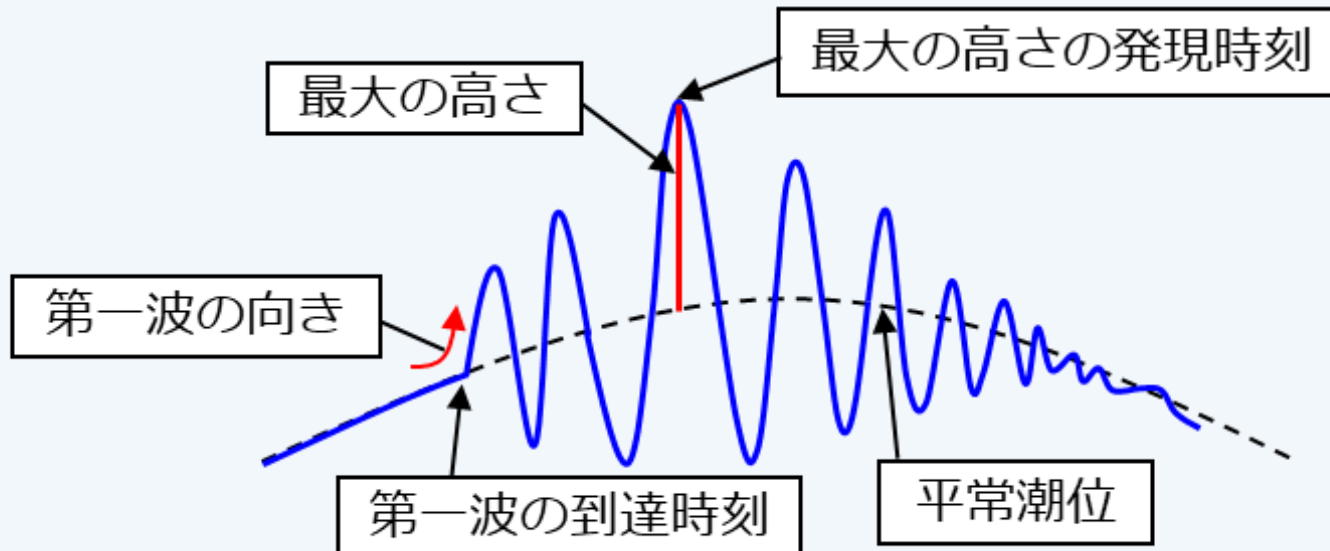
海)は海上保安庁、港)は国土交通省港湾局所属の観測点

(仙台管区気象台作成)

(参考) 津波の測り方の模式

<津波の測り方の模式>

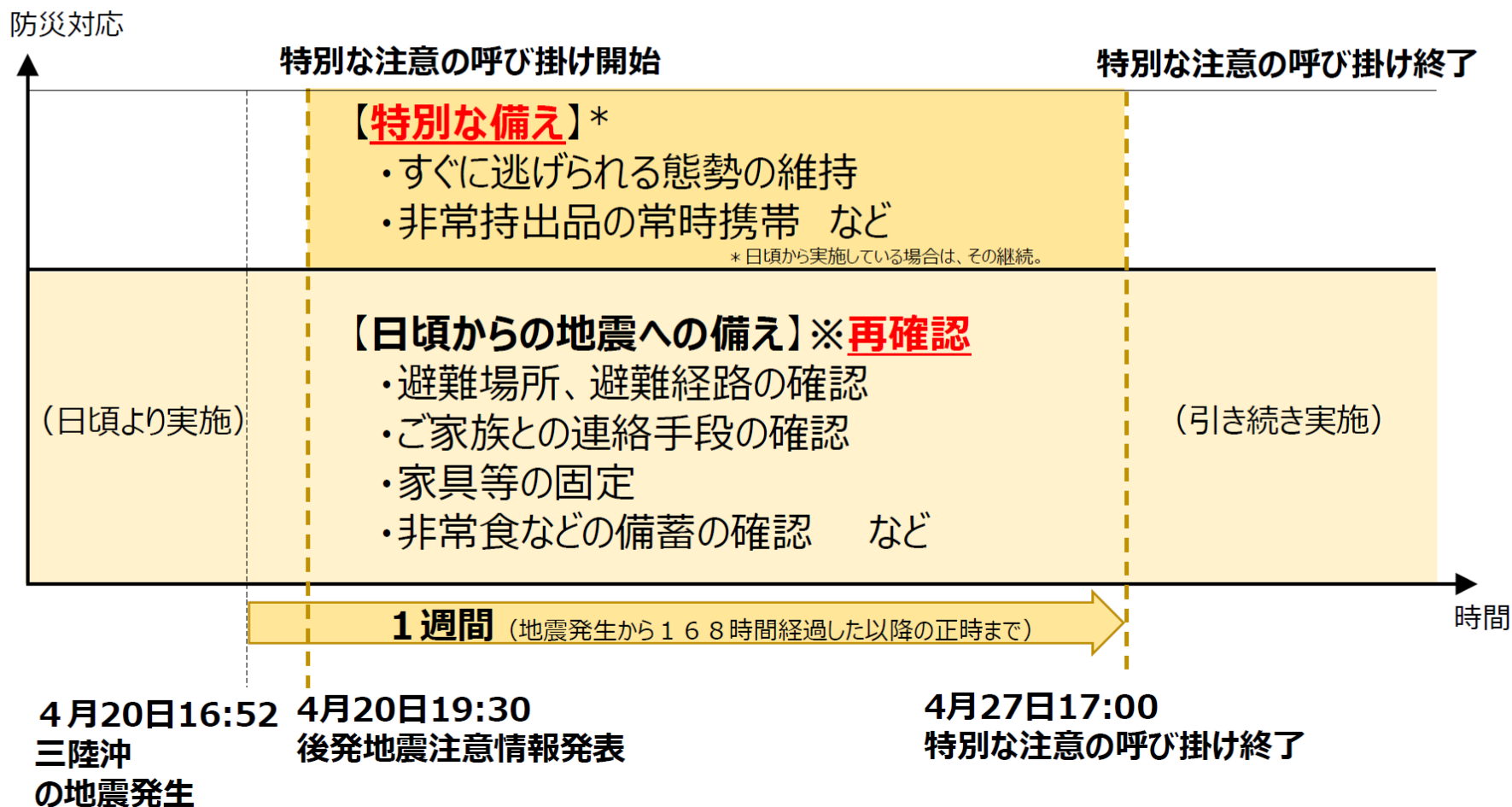
津波の観測値の測り方を示す。第一波の向きは、下方向が「引き」上方向が「押し」となる（下図の場合は「押し」）。「津波の高さ」とは、津波がない場合の潮位（平常潮位）と、津波による実際の潮位との差のことである。



(参考) 後発地震注意情報発表に伴う特別な注意

＜北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表に伴い防災対応をとるべき地域＞

- ・**「特別な備え」**及び**「日頃からの地震への備えの再確認」**を実施し、
その上で社会経済活動を継続してください。



「北海道・三陸沖後発地震注意情報」発表時の防災対応

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

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



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

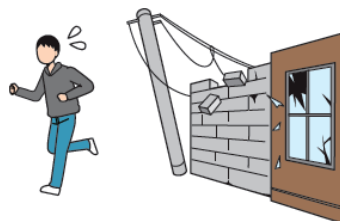


地震によるリスクの高い場所がある場合

想定されるリスクからの身の安全を確保する備え

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はできるだけ近づかない



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にはできるだけ近づかない
- 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
- 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、そのようなリスクのある区域であることを意識して、いつでも避難できるようにする



後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え

緊急情報の取得体制の確保

- 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



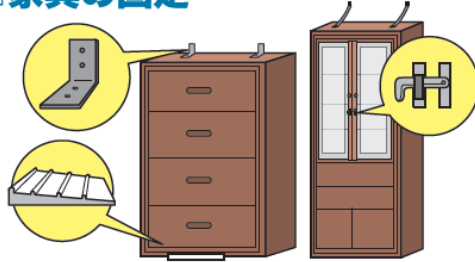
日頃からの備えの再確認

- 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
- 家族との連絡手段の再確認
- 家具の固定の再確認
- 自治会単位での訓練等での再確認等



日頃から地震の発生に備えよう

□家具の固定



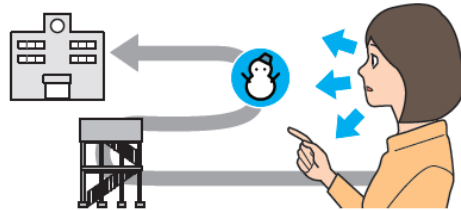
□非常用持ち出し袋の準備



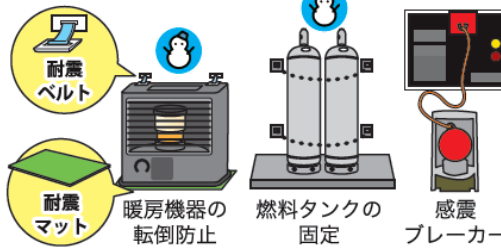
□水や食料の備蓄



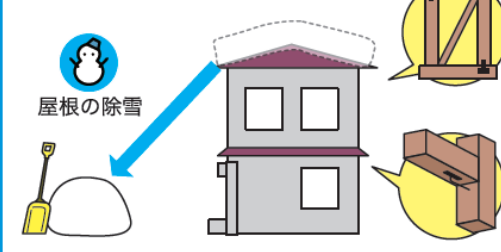
□避難場所や避難経路・二次避難経路の確認




□出火防止対策



□建物の耐震化



 : 特に積雪寒冷地での備え

突発的に発生し得る地震に備え、自らの命、大切な人の命を守るために、日頃から準備しておきましょう

発表した情報などについて

- 北海道・三陸沖後発地震注意情報
<https://www.jma.go.jp/bosai/nceq/>
- 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.data.jma.go.jp/eqev/data/jishin_bosai/index.html
- 津波から身を守るために
https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/tsunami_bosai/index.html
- 気象庁防災情報 X（旧Twitter）
https://x.com/JMA_bousai

