



報道発表資料

令和8年4月20日19時30分
内閣府（防災担当）
気象庁地震火山部

北海道・三陸沖後発地震注意情報について

本日（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。

令和8年4月20日16時52分に発生した三陸沖の地震について、震源位置や規模を精査した結果、国の基本計画等に定められている、後発地震への注意を促す情報を発表する基準を満たしていることから、気象庁は、本日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。情報の内容や防災対応について、別添の通りお知らせします。

問合せ先：（北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表に伴う防災対応について）
内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（調査・企画担当）付
電話：03-5797-7394（直通）

（北海道・三陸沖後発地震注意情報について）
気象庁地震火山部地震火山技術・調査課大規模地震調査室
電話：03-3434-9040

令和8年4月20日19時30分

北海道・三陸沖後発地震注意情報について



気象庁 地震火山部
報道発表資料

北海道・三陸沖後発地震注意情報の概要

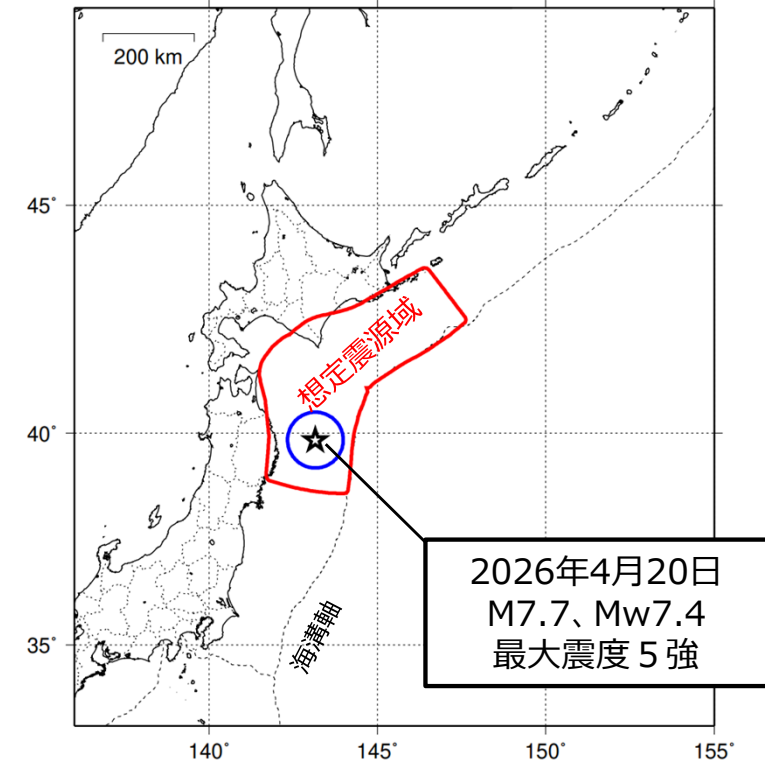
本日（20日）16時52分に三陸沖で地震発生
モーメントマグニチュード※：7.4

今回の地震の発生により、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖にかけての巨大地震の想定震源域では、新たな大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていると考えられます。

今後、もし大規模地震が発生すると、巨大な津波が到達したり、強い揺れとなる可能性があります。

なお、新たな大規模地震が発生する可能性は平常時と比べると高まっていますが、過去の世界的な事例を踏まえるとその確率は百回に1回程度と低く、特定の期間中に大規模地震が必ず発生することをお知らせするものではありません。

今回の地震と想定震源域の位置関係



- ・赤色領域は、千島海溝・日本海溝沿いの巨大地震の想定震源域。
- ・青色領域は、今回の地震が影響を与える領域。今回の地震の震央を中心として、モーメントマグニチュード（Mw）から経験式（宇津の式： $\log_{10}L=0.5Mw-1.85$ ）を使って求めた断層長L(km)を半径とする円を示す。

※モーメントマグニチュード（Mw）は、震源断層のずれの規模を精査して得られるもので、地震発生直後に地震波の最大振幅から計算し津波警報等や地震情報の発表に用いるマグニチュードとは異なります。北海道・三陸沖後発地震注意情報は、Mw 7.0 以上の地震が想定震源域に影響を与える場所で発生した場合に発表されます。

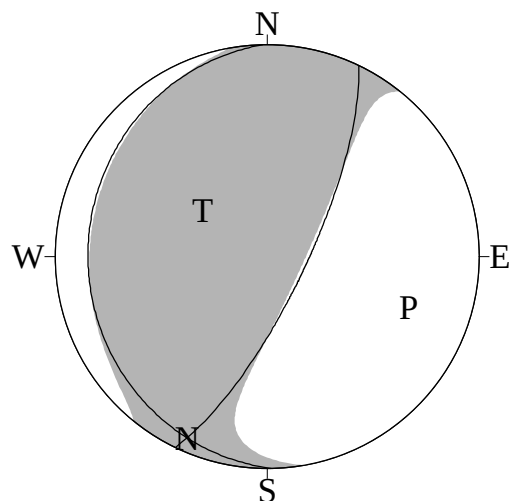
発震機構解

04201652

西北西－東南東方向に圧力軸を持つ逆断層型

[CMT解(速報)]

Mw=7.4



下半球等積投影法で描画

P：圧力軸の方向

T：張力軸の方向

セントロイドの位置

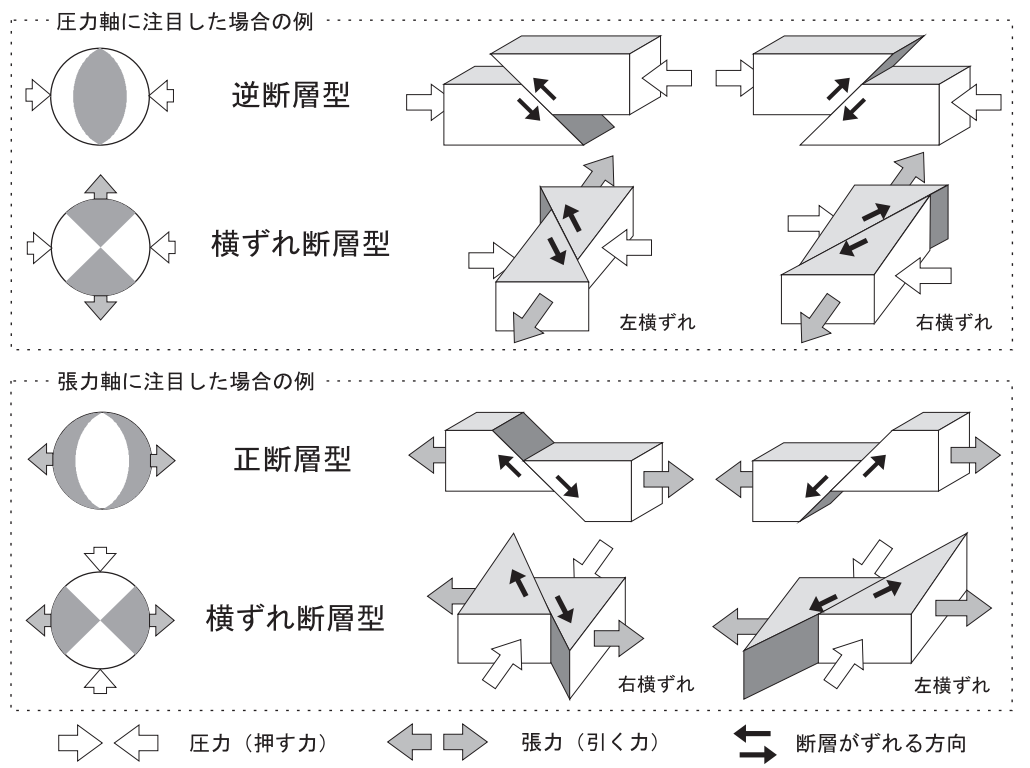
北緯 39度46分

東経 143度8分

深さ 約30km

※セントロイドの位置とは、
地震の断層運動を1点で
代表させた場合の位置。

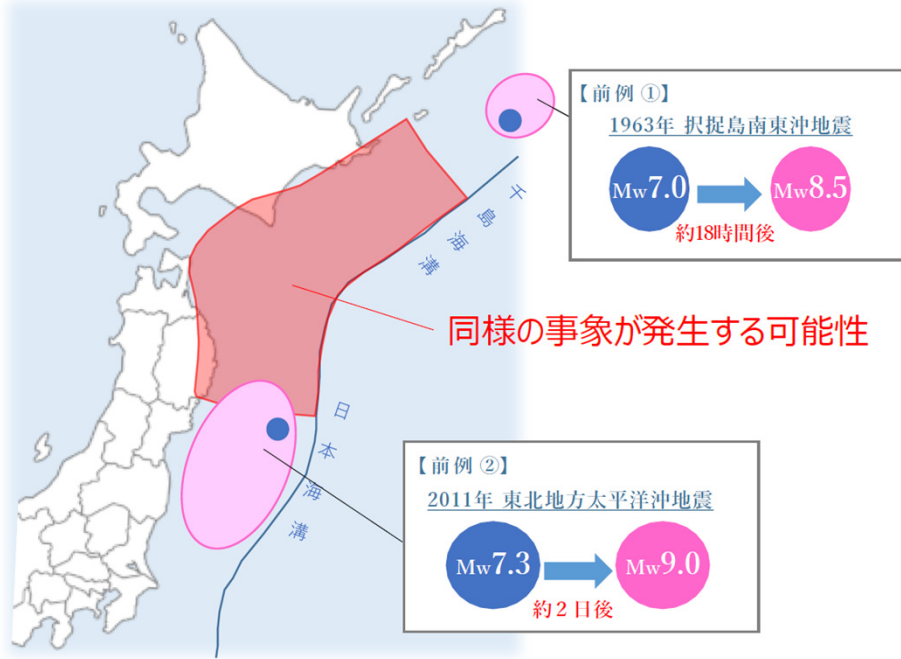
発震機構解 [CMT解] について



気象庁作成

地震が続けて発生した事例

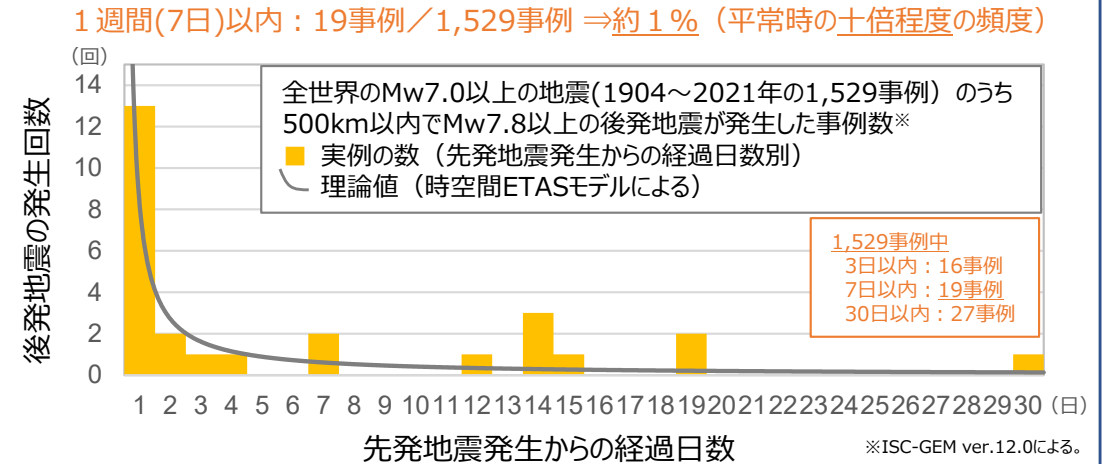
千島海溝・日本海溝沿いの事例



- 2011年に三陸沖においてMw7.3の地震が発生した2日後にMw9.0の巨大地震（東北地方太平洋沖地震）が発生。
- 1963年に択捉島南東沖においてMw7.0の地震が発生した18時間後にMw8.5の地震が発生。

過去の世界の事例

Mw7.0以上の地震に続いて、Mw7.8(M8クラス)以上の地震が発生した事例の発生パターン



- Mw7.0以上の地震発生後、7日以内にMw 8クラス以上（Mw7.8以上）の大規模地震が発生するのは、百回に1回程度。

○「北海道・三陸沖後発地震注意情報」では、後発地震が実際に発生する確率は低いものの、巨大地震が発生した際の甚大な被害を少しでも軽減するために、新たな大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていることをお知らせします。

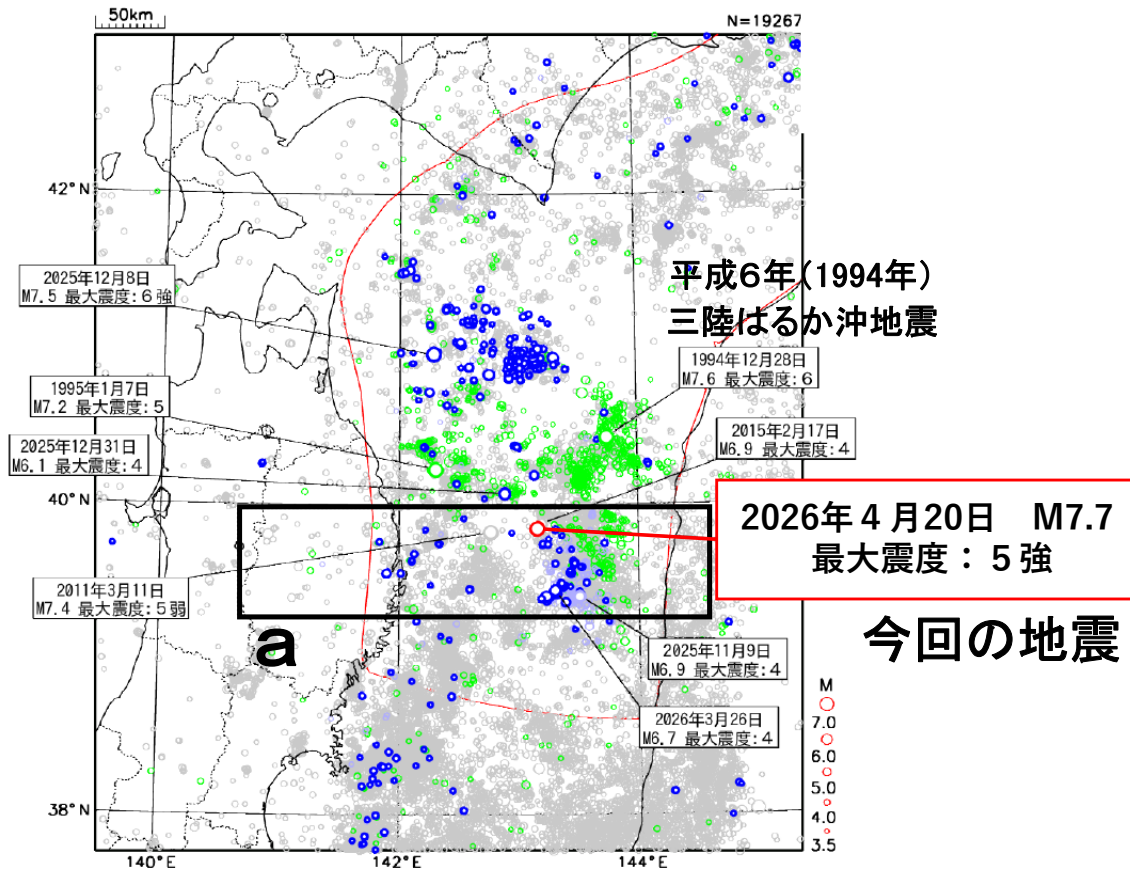
○後発地震が発生する可能性は、先に発生した地震が起こった直後ほど高く、時間を経るにつれて低くなっていきますが、ゼロになるわけではありません。

北海道・三陸沖後発地震注意情報に関する留意事項

- この情報は、大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていることとお知らせするものであり、特定の期間中に大規模地震が必ず発生することをお知らせするものではありません。
- Mw 8 クラス以上の大規模地震は、後発地震への注意を促す情報が発表されていない状況で突発的に発生することが多いことに留意し、日頃からの地震への備えを徹底することが最も重要です。
- 最大クラスの津波を伴う巨大地震に備えることが大切ですが、最大クラスの地震より規模はやや小さいが発生確率が高い地震や、直上で強く揺れる比較的浅い場所で発生する地震にも備える必要があります。
- 巨大地震の想定震源域（北海道の根室沖から東北地方の三陸沖）の外側でも、先に発生した地震の周辺では、大規模地震が発生する可能性があるので注意が必要です。
- 後発地震の発生可能性は、先に発生した地震が起こってから時間が経つほど、また、先に発生した地震の震源から遠いところほど低くなります。
- 後発地震の発生可能性は、後発地震の規模が大きいほど低くなり、最大クラスの後発地震が発生する可能性はさらに低くなります。

令和8年4月20日 三陸沖の地震 (発生場所の詳細)

震央分布図
(1994年10月1日～2026年4月20日16時53分、
深さ0～100km、M3.5以上)



丸の大きさはマグニチュードの大きさを表す。

- 1994年12月28日～1995年1月31日
- 2025年11月1日～2025年12月8日23時14分
- 2025年12月8日23時15分～2026年4月19日
- 2026年4月20日以降
- 上記以外の期間

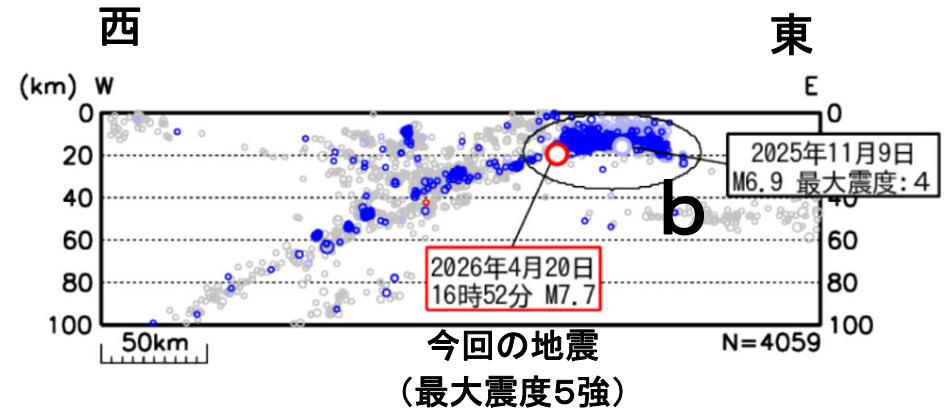
図内の赤線で囲まれた領域は千島海溝・日本海溝沿いの巨大地震の想定震源域

今回の地震

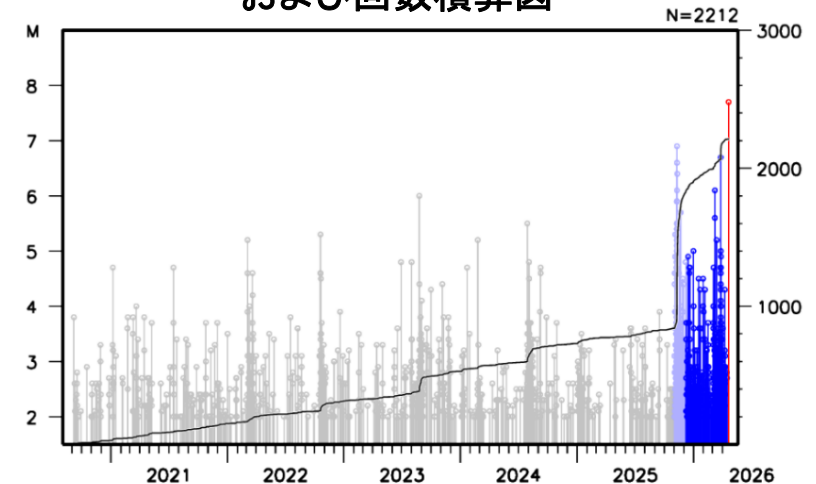
領域b内の東西断面図

(2020年9月1日～2026年4月20日16時53分)

縦軸は深さを表し、丸の大きさはマグニチュードの大きさを表す。



領域b内の地震活動経過
および回数積算図



横軸は時間、縦軸は左がマグニチュード、右が地震の積算回数。折れ線は地震の回数を足し上げたものであり、縦棒のついた丸は地震発生時刻とマグニチュードの大きさを表す。

気象庁作成

今回の地震活動

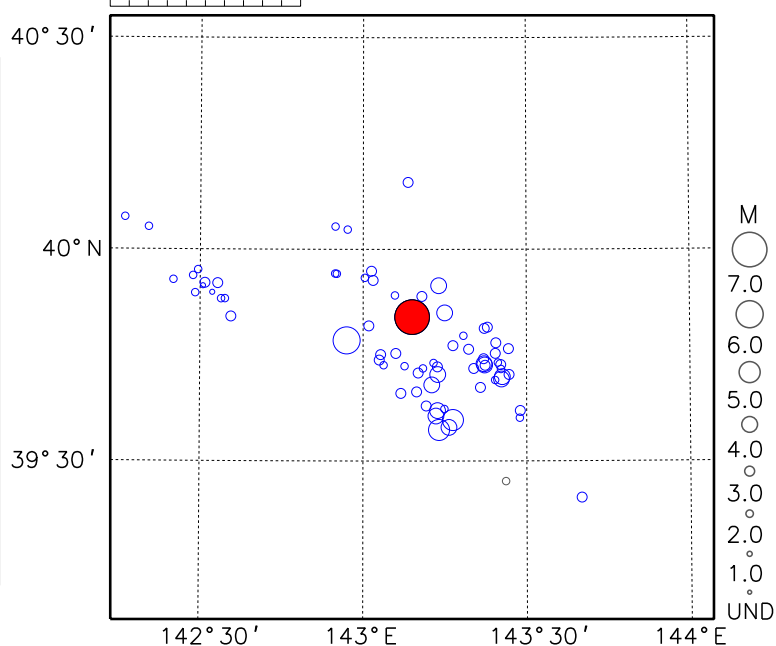
震央分布図（詳細図）

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 20 18:20

50km

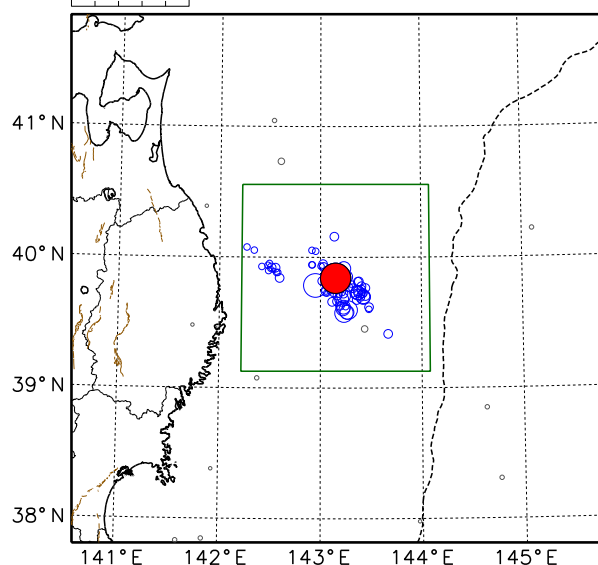


震央分布図（広域図）

深さ0 -- 100km、 M 全て

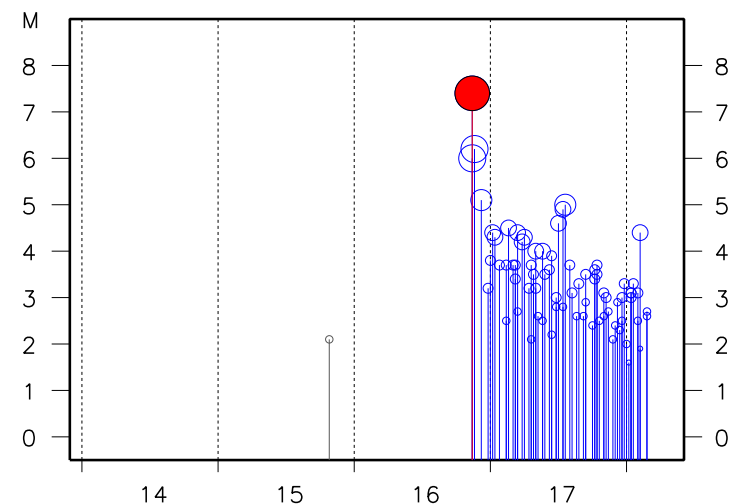
2026 04 20 14:00 -- 2026 04 20 18:20

100km



震央分布図（詳細図）の地震活動経過図

2026 04 20 14:00 -- 2026 04 20 18:20



(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。

令和8年4月20日19時30分
気象庁地震火山部

北海道・三陸沖後発地震注意情報

＊ ＊ 見出し ＊ ＊

本日（20日）16時52分に三陸沖を震源とするモーメントマグニチュード（Mw）7.4の地震が発生しました。この地震の発生により、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖にかけての巨大地震の想定震源域では、新たな大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていると考えられます。今後の政府や自治体などからの呼びかけ等に応じた防災対応をとってください。

＊ ＊ 本文 ＊ ＊

本日（20日）16時52分に、三陸沖を震源とするマグニチュード（M）7.7の地震が発生しました。

この地震の震源位置や規模を精査した結果、この地震は千島海溝・日本海溝沿いの巨大地震の想定震源域に影響を与える場所で発生したモーメントマグニチュード（Mw）7.4の地震で、国の基本計画である「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進基本計画」に定められている、後発地震への注意を促す情報を発表する基準を満たす地震でした。

この地震の発生により、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖にかけての巨大地震の想定震源域では、Mw8クラス以上の新たな大規模地震が発生する可能性が平常時と比べて相対的に高まっていると考えられます。

今後、千島海溝・日本海溝沿いで想定されている最大クラスの津波を伴う巨大な地震が発生した場合、太平洋沿岸などの広い範囲で高い津波が到達すると想定されており、特に北海道から千葉県の太平洋沿岸域を中心とする地域においては、巨大な津波が到達する可能性があります。また、広い範囲で強い揺れが想定されています。

世界の大規模地震の統計データでは、過去100年程度の間（1904年から2021年）に発生したMw7.0以上の地震1,529事例のうち、地震が発生した場所から500km以内の領域で、その地震発生後7日以内にMw8クラス以上（Mw7.8以上）の地震が発生したのは19事例であり、発生頻度は百回に1回程度となります。このデータには、平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（Mw9.0）が発生した2日前に、Mw7クラスの地震が発生していた事例が含まれます。

確率は低いものの新たな大規模地震が発生する可能性があることから、これらの地域では、地震への備えの再確認をしてください。加えて、津波の浸水が想定される地域では、揺れを感じたり津波警報等が発表されたりした際にすぐ避難できる準備をしてください。詳細な防災対応は、政府や各自治体からの呼びかけに従ってください。

気象庁では、引き続き注意深く千島海溝・日本海溝沿いの地震活動を監視し、適宜情報発表を行います。

※モーメントマグニチュード（Mw）は、震源断層のずれの規模を精査して得られるもので、地震発生直後に地震波の最大振幅から計算し津波警報等や地震情報の発表に用いるマグニチュードとは異なります。

※この情報は、大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていることをお知らせするものであり、特定の期間中に大規模地震が必ず発生するということをお知らせするものではありません。

＊ ＊ （参考） 北海道・三陸沖後発地震注意情報について ＊ ＊

千島海溝・日本海溝沿いの領域では、Mw 7から9のさまざまな規模の地震が多数発生しており、中央防災会議によると、北海道から岩手県の太平洋沿岸地域における津波堆積物の資料から、過去の最大クラスの津波は、約3百から4百年間隔で発生しており、17世紀に発生した津波からの経過時間を考えると、当該地域では、最大クラスの津波を伴う地震が切迫している状況にあるとされています。

巨大地震の切迫性が高まっている現状においては、一人でも多くの人命を救うために、突発的な地震の発生に備え、まずは日頃からの地震への備えを徹底することが重要です。

一方、千島海溝・日本海溝沿いにおいては、2011年に三陸沖でMw 7.3の地震が発生した2日後にMw 9.0の巨大な地震（東北地方太平洋沖地震）が発生したことや、1963年に択捉島南東沖でMw 7.0の地震が発生した18時間後にMw 8.5の地震が発生したことがあるなど、先に発生した地震の後に規模の大きな後発地震が発生した事例があります。

この情報では、このような状況を踏まえて、後発地震が実際に発生する確率は低いものの、巨大地震が発生した際の甚大な被害を少しでも軽減するために、新たな大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていることをお知らせします。

○情報の発表基準

評価対象領域（※1）内で、Mw 7.0以上の地震が発生した場合。ただし、想定震源域の外側で発生した場合は、想定震源域に影響を与えると評価した場合（※2）に限ります。

※1 千島海溝・日本海溝沿いの巨大地震の想定震源域（「十勝・根室沖」及び「三陸・日高沖」の海域）及び想定震源域に影響を与える外側のエリア

※2 次の式に基づき算出した断層長L（km）が震央から想定震源域までの最短距離を上回った場合

$$\log 10 (L) = 0.5 M_w - 1.85$$

○情報に関する留意事項

- ・この情報は、大規模地震の発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていることをお知らせするものであり、特定の期間中に大規模地震が必ず発生することをお知らせするものではありません。
- ・Mw 8クラス以上の大規模地震は、後発地震への注意を促す情報が発表されていない状況で突発的に発生することが多いことに留意し、日頃からの地震への備えを徹底することが最も重要です。
- ・最大クラスの津波を伴う巨大地震に備えることが大切ですが、最大クラスの地震より規模はやや小さいが発生確率が高い地震や、直上で強く揺れる比較的浅い場所で発生する地震にも備える必要があります。
- ・巨大地震の想定震源域（北海道の根室沖から東北地方の三陸沖）の外側でも、先に発生した地震の周辺では、大規模地震が発生する可能性があるので注意が必要です。
- ・後発地震の発生可能性は、先に発生した地震が起こってから時間が経つほど、また、先に発生した地震の震源から遠いところほど低くなります。
- ・後発地震の発生可能性は、後発地震の規模が大きいくほど低くなり、最大クラスの後発地震が発生する可能性はさらに低くなります。

北海道・三陸沖後発地震注意情報 の発表に伴いとるべき防災対応



内閣府（防災担当）
報道発表資料

北海道・三陸沖後発地震注意情報とは

- ・千島海溝、日本海溝沿いにおける最大クラスの地震の想定震源域周辺においてモーメントマグニチュード(Mw) 7 以上の地震が発生し、大規模地震発生可能性が平常時と比べて相対的に高まっていると考えられることから、北海道・三陸沖後発地震注意情報を発表しています。
- ・実際に大規模地震が発生するかどうかは不確実であることを十分にご理解いただいた上で、「自らの命は自らが守る」という原則に基づき、防災行動をとっていただきますよう、お願いします。

1 週間以内に大規模地震が発生する可能性

平常時

(地震調査委員会における長期評価より※)

約 0.1 %

(千回に 1 回程度)

後発地震注意情報発表時

(地震発生 の統計より)

世界で1,529事例中19事例

約 1 %

(百回に 1 回程度)

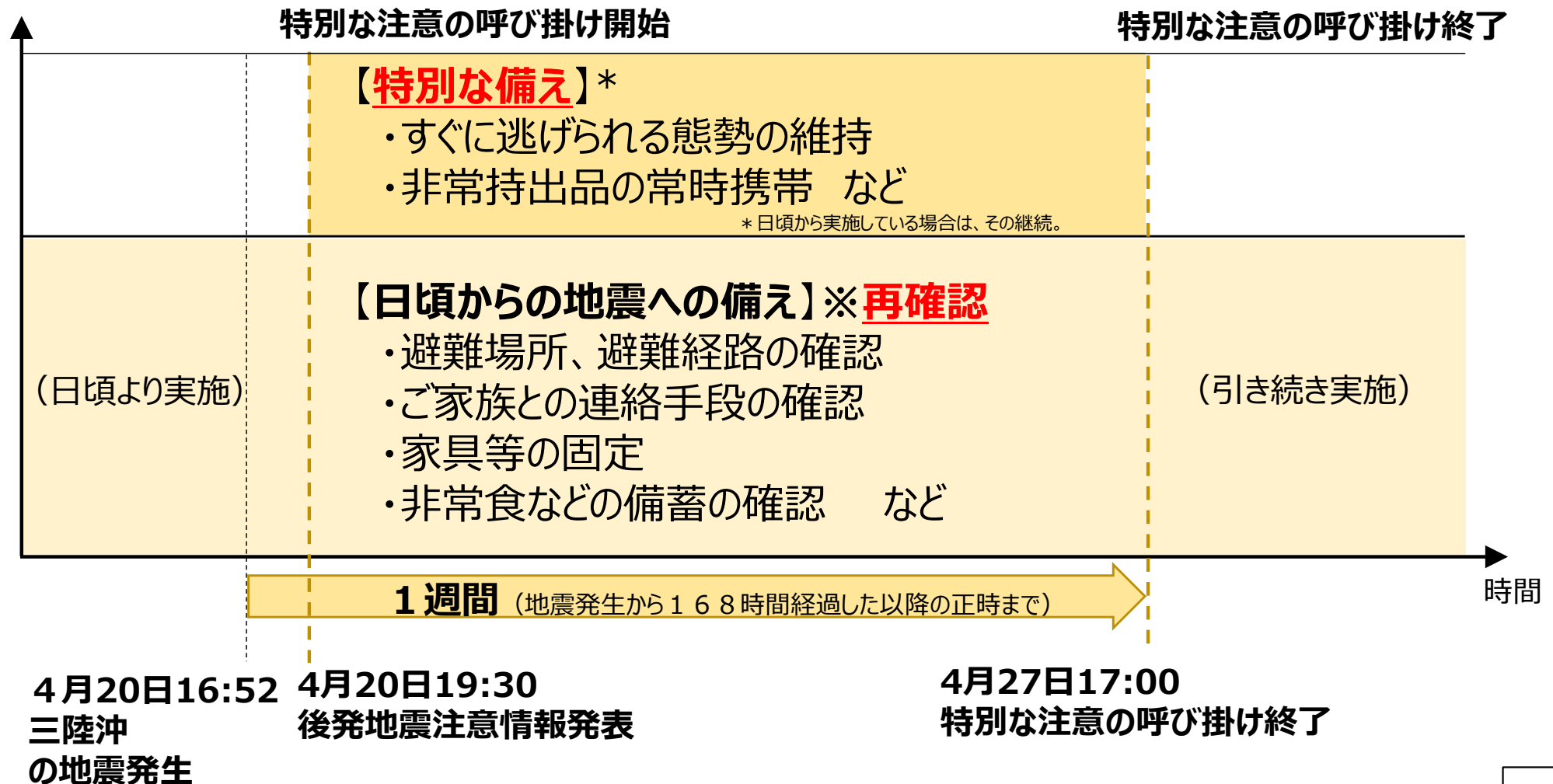
※ 千島海溝、日本海溝沿いにおけるM8クラスの地震と評価された中で最大の発生確率である根室沖の地震において、今後30年90%程度であることによる。なお、千島海溝沿いのM9クラスの地震については今後30年間7~40%と評価されている。

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。

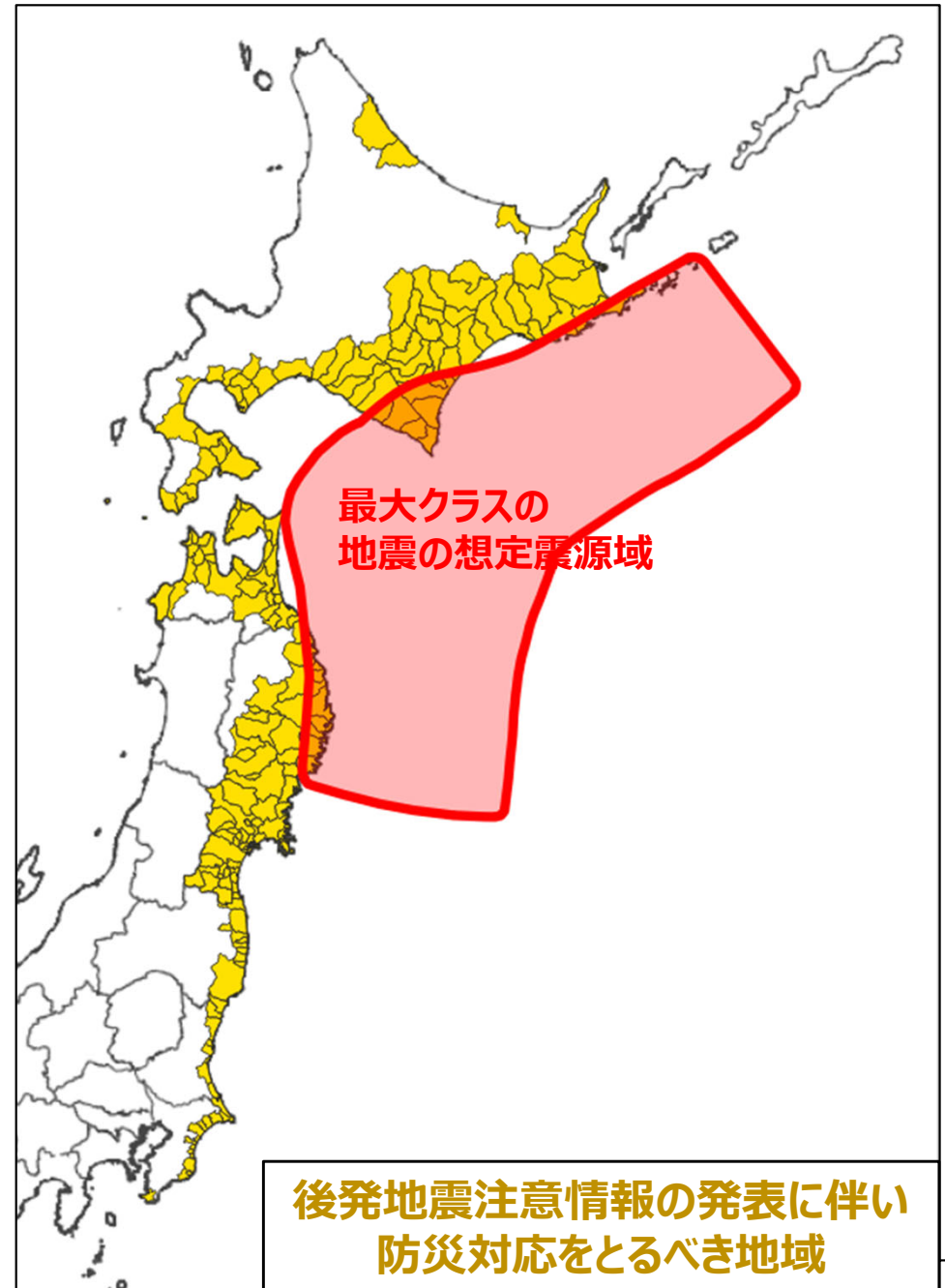
防災対応



後発地震注意情報の発表により防災対応をとるべき地域

- 既に大きな地震が発生したところですが、続いて大規模な地震が発生する可能性が平時よりも高まっています。
- 防災対応をとるべき地域にお住まいの方は、**日頃からの地震への備えの再確認等**をしてください。特に**沿岸地域では、揺れを感じたり津波警報等が発表されたら、直ちに避難**することが重要です。

※ 防災対応をとるべき地域は、「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進地域」に指定されている地域とは一部異なります。



防災対応（住民）

- ・ 次の地震により揺れを感じたり津波警報等が発表されたら、直ちに避難することが重要です。
- ・ 地震への備えとして、以下の事項を実施してください。

日頃からの地震への備えの再確認

- 安全な避難場所・避難経路の確認、ご家族との連絡手段の確認、家具の固定、非常食などの備蓄の確認 など



日頃からの地震への備えの再確認

後発地震注意情報の発表に伴う特別な備え

- 昼夜問わず津波警報等が発表されても速やかに避難し命を守ることができるよう、すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の常時携帯 など



すぐに逃げられる態勢の維持



非常持出品の常時携帯

を実施した上で、**社会経済活動を継続**してください。

防災対応（住民） ～日頃からの地震の備え～

- 情報が発表された際に、慌てず防災行動をとるためには、日頃からの地震への備えが大切です。下記のような備えは日頃から行い、情報が発表された際に再確認することが重要です。
- このような備えをすることで、強い揺れや津波等から命を守ることに繋がる他、地震発生後の避難生活の備えとなります。

迅速な避難体制・準備

- ✓ 地域のハザードマップでどのような危険があるかを確認する
- ✓ 安全な避難場所・避難経路等を確認する
- ✓ 家族との連絡手段を決めておく
- ✓ 非常持出品を準備しておく
 - ・食料、水、常備薬
 - ・懐中電灯、携帯ラジオ
 - ・身分証明書、貴重品 等



出火や延焼の防止対策

- ✓ 火災警報器の電池切れがないことを確認する
- ✓ 漏電遮断機や感震ブレーカー等を設置する



室内の対策

- ✓ 窓ガラスの飛散防止対策をする
- ✓ タンス類・本棚の転倒防止対策をする
- ✓ ベッド頭上に物を置かない

地震発生後の避難生活の備え

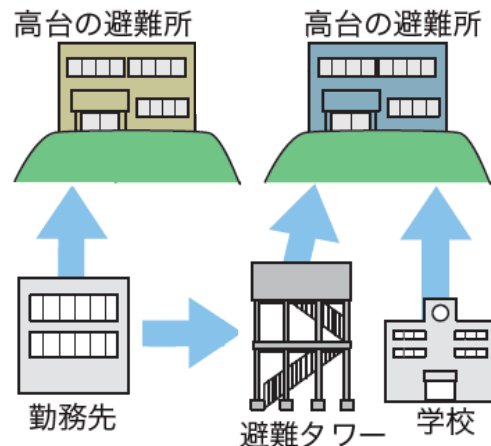
- ✓ 水や食料の備蓄を多めに確保する
- ✓ 簡易トイレを用意する
- ✓ 携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリー等を準備する



防災対応（事業者等）

- 避難場所、避難経路及び避難誘導手順の再確認の徹底や、
- 従業員や施設利用者への情報の正確かつ迅速な伝達など、

**揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、
従業員や施設利用者が直ちに避難できる態勢をとった上で、社会経済活動を継続してください。**



避難経路、避難誘導手順等の再確認



従業員や施設利用者への情報伝達

その他の注意事項

○ 偽・誤情報について

無用の混乱を避けるために正しい情報を見極め、偽・誤情報の拡散などは絶対に行わないでください。（例えば、●月●日に巨大地震が発生するといった、具体的な日時等を指定して地震発生を予知する情報を政府が発表することはありません。）

○ 過度な買いだめ・買い急ぎについて

経済的・社会的混乱を最小限に抑えるため、食料品や生活必需品の必要以上の買いだめ、買い急ぎはお控えください。

より詳細な対応について

- とるべき対応は、お住まいの地域や既に発生した地震による対応の有無等によって異なります。
- 各地方公共団体からの呼び掛けに応じて、防災対応をとってください。
- 引き続き、今後の津波警報や地震情報等に注意しつつ、適切な防災対応をとってください。

各種情報の入手先について

とるべき防災対応の詳細は
内閣府HPをご覧ください

北海道・三陸沖後発地震注意情報の解説

検索

https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/hokkaido/index.html



内閣府防災X公式アカウントでも
情報を発信しています。

https://x.com/CAO_BOUSAI



内閣府（防災担当）

防災対応をとるべき地域

北海道 (63市町村)	足寄町、厚岸町、厚真町、網走市、池田町、浦河町、浦幌町、枝幸町、えりも町、雄武町、長万部町、音更町、帯広市、上士幌町、木古内町、釧路市、釧路町、様似町、更別村、鹿追町、鹿部町、標茶町、標津町、士幌町、清水町、白老町、白糠町、知内町、新得町、新ひだか町、壮瞥町、大樹町、伊達市、鶴居村、弟子屈町、洞爺湖町、苫小牧市、豊浦町、豊頃町、中札内村、中標津町、七飯町、新冠町、根室市、登別市、函館市、浜中町、日高町、平取町、広尾町、福島町、別海町、北斗市、本別町、幕別町、松前町、むかわ町、室蘭市、芽室町、森町、八雲町、羅臼町、陸別町
青森県 (28市町村)	青森市、鰺ヶ沢町、今別町、おいらせ町、大間町、風間浦村、五所川原市、五戸町、佐井村、七戸町、外ヶ浜町、つがる市、東北町、十和田市、中泊町、南部町、野辺地町、階上町、八戸市、東通村、平内町、深浦町、三沢市、むつ市、横浜町、蓬田村、六戸町、六ヶ所村
岩手県 (23市町村)	一関市、岩泉町、奥州市、大槌町、大船渡市、金ヶ崎町、釜石市、北上市、久慈市、紫波町、住田町、田野畑村、遠野市、野田村、花巻市、平泉町、洋野町、普代村、宮古市、盛岡市、矢巾町、山田町、陸前高田市
宮城県 (全域35市町村)	石巻市、岩沼市、大河原町、大崎市、大郷町、大衡村、女川町、角田市、加美町、川崎町、栗原市、気仙沼市、蔵王町、塩竈市、色麻町、七ヶ宿町、七ヶ浜町、柴田町、白石市、仙台市、大和町、多賀城市、富谷市、登米市、名取市、東松島市、松島町、丸森町、美里町、南三陸町、村田町、山元町、利府町、涌谷町、亘理町
福島県 (10市町村)	いわき市、大熊町、新地町、相馬市、富岡町、浪江町、楡葉町、広野町、双葉町、南相馬市
茨城県 (9市町村)	大洗町、鹿嶋市、神栖市、北茨城市、高萩市、東海村、日立市、ひたちなか市、鉾田市
千葉県 (14市町村)	旭市、いすみ市、一宮町、大網白里市、御宿町、勝浦市、九十九里町、山武市、白子町、匝瑳市、館山市、銚子市、長生村、横芝光町

(参考) 北海道・三陸沖後発地震注意情報について

<北海道・三陸沖後発地震注意情報とは>

- 日本海溝・千島海溝沿いの想定震源域で一定規模以上の地震が発生した場合等に、続けて大規模地震が発生する可能性が平常時と比べて相対的に高まった場合に発表される情報
- 運用開始：令和4年12月
- これまでの発表履歴：1回

後発地震 注意情報 発表日	情報の種類	後発地震注意情報 発表のきっかけとなった現象		
		発生日	震央地名 (地震名称)	モーメント マグニチュード
令和7年12月 9日 02時00分	北海道・三陸沖 後発地震 注意情報	令和7年 12月8日 23時15 分	青森県 東方沖	7.4

