

ミャンマー最新状況（2026年5月11日現在）

【地震の影響と現状】

2025年3月28日のM7.7巨大地震から1年以上が経過しました。経済的損失はミャンマーの年間GDPの約1/6に相当すると試算されており、その影響は今なお深刻です。ヤンゴン市内では道路等のインフラ修復は一定の進展を見せていますが、電力不足は改善されていません。中東情勢による燃料価格高騰（Diesel 1Lあたり5,000～6,000MMK超）が発電コストを押し上げ、広範囲での計画停電が日常化しています。

【海外就労・出国規制】

スマートカード（OWIC）の発給は再開されていますが、当局の管理は厳格さを増しています。

- ・男性：18歳～35歳の兵役対象層は、有効な在留資格を保持していても海外就労目的の出国は依然として「実質不可能」な封鎖状態にあります。
- ・女性：送り出し機関あたりの派遣上限（月15人）制限が継続中。手続きの不透明さと遅延により、日本への出国時期を見通すことが極めて困難な状況です。
- ・新規規則：2026年より帰国時の空港での「海外労働者登録」が義務化。未登録者は次回の再出国が拒絶されるなど、国民の海外流出抑制と追跡管理が一段と強化されています。

【生活インフラ・社会情勢】

・非常事態宣言：継続中。ヤンゴン中心部では外出禁止令が解除されましたが、地方都市や周辺地区では依然として夜間外出禁止（1:00～4:00）が発令されており、地域により規制状況が異なります。

・為替・物価：市中レートは1ドル＝4,170～4,280MMK、1円＝26～27MMK付近で推移。日本円に対しては以前よりチャット高（円安）方向に振れていますが、燃料や食料品といった生活必需品の物価高騰は止まらず、市民生活への圧迫は限界に達しています。

・インターネット：VPN規制の高度化により、主要SNSへの接続が困難な時間帯が増えています。さらに、燃料不足で基地局のバックアップ電源が機能せず、停電と連動してモバイル通信が途絶する「通信品質の低下」が常態化しています。

カテゴリ	トピックス
ミャンマーへの入国方法	直行便の再開は限定的で、タイ（バンコク）経由が一般的。e-visaの申請は稼働していますが、祝祭日や情勢により審査期間が変動するため、渡航の3週間前には申請を完了させることを強く推奨します。 e-Visa申請URL https://evisa.moip.gov.mm e-Visa費用について https://myanmarcgla.org/index.php/visa/e-visa
インターネット	固定回線は、停電とメンテナンス不足により断続的に遮断されます。コストはインフレの影響で上昇傾向にあり、60Mbpsで約80,000～90,000MMK/月（税込み 15%）程度が目安です。
SNS	Facebook, Instagram, Xへの通常接続は不可。VPN利用に対する取り締まりや技術的制限が強化されており、一部の無料VPNは接続できません。ビジネス利用でも通信環境の確保が最優先課題です。
電話	キャリア ooredoo：通話、データ共に利用可能 MPT：通話、データ共に利用可能 mytel：通話、データ共に利用可能 ATOM：通話、データ共に利用可能 各キャリア共に利用可能ですが、燃料不足で基地局の発電機が止まることもあり、夕方から夜間の通話・データ品質が著しく低下します。
電気代	一般家庭は2020年当時20,000MMK程度の電気代が、ローテーション停電にかかわらず、現在約100,000MMK近辺となっています。
電気事情	弊社のあるMayangone（マヤンゴン）地区の輪番停電中、夜間の停電は現在ありません。 ローテーション停電については、①5:00～9:00、13:00～17:00 ②9:00～13:00 ①、②の繰り返しです。 ＊一般企業は停電時間の稼働に対し発電機、蓄電機、太陽光で最低必要電力を賄っている状況です。
ガソリン	レギュラー（92RON）：4,500 ハイオク(95RON)：4,650 ディーゼル：5,050 プレミアムディーゼル：6,070 ＊1リットル当たり 単位:MMK（25年3月29日現在）中東情勢の悪化により、1年前の約2倍となっています。 また、ガソリンスタンドによっては、上記価格は「政府統制後」の価格のため、給油の際に上記単価より上乗せされた単価を言われることもあるとのこと。 また、闇販売業者（ディーゼル 11,000～12,000MMK/Lが相場）も横行しています。
為替	ミャンマー中央銀行 USドル "1US\$= 2,100 日本円 "100円=1,338.99 市中レート USドル Buy 4,150.00 Sell 4,260.00 日本円 Buy 26.41 Sell 27.11 ＊単位:MMK（25年6月17日現在） ＊トピックス：市中レートで両替を行っていた両替商が一時休店している店舗が多く、両替の需要が多い外国人、技能実習生含め外貨を必要とするミャンマー人の生活に支障が出ています。日本語を話すミャンマー人の闇両替も増えています。
バス	市中均一 400～500MMK（3年前は200MMK）1系統当たり。しかし区間によっては600～800MMKもあり。闇営業の乗合バスも増えています。
タクシー	Grabで約5,000MMK/km、3年前の約3.5倍。 流しで、初乗り6,000MMK/マイル～、3年前の3.5倍。
物流	DHL：日本からミャンマーへ発送、ミャンマーから日本への発送双方可能 OCS：日本からミャンマーへ発送、ミャンマーから日本への発送双方可能 EMS（小包）：受付再開済みですが、サービス品質に「むら」があります。 ・ビジネスや緊急の書類であればDHLまたはOCSの二択です。個人向けの軽量の荷物で、到着まで2週間程度の余裕がある場合はEMSが選択肢に入ります。
スーパー、大型店舗	大型流通店舗は通常営業しています。 Pro1 Global Home Center：9:00～17:00 Marketplace by City Mart：7:00～21:00（店舗によって閉店時間が異なる様です） Ocean Super Center：9:00～21:00（店舗によって閉店時間が異なる様です） ＊ミャンマーチャット安、政府の輸入規制により大型店舗では必ずあった、海外製の食材も少なくなってきたり、物資が不足しています。
日常生活	鶏卵：価格は500～600MMK/個、3年前の3倍強です。 米：1ピー（約2.1Kg） 8,000～MMK（市中購入価格）3年前の2.5倍強。
人材関連	現在のミャンマーは「震災復興」というよりも、「深刻なエネルギー不足と労働力流出阻止」という政治・経済的な課題が表面化しています。 特に2026年に入り、海外からの送金義務化（給与の25%を公定レートで送金）など、海外就労者に対する締め付けが強まっている点の注意と、メンバーの生活実態の把握が必要です。

■ 在ミャンマー大使館・総領事館からの安全情報

<https://www.anzen.mofa.go.jp/od/ryojiMail.html?countryCd=0095>

■ ミャンマー 危険・スポット・広域情報

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionspothazardinfo_018.html#ad-image-0