

ミャンマー最新状況（2026年5月18日現在）

- 電力および通信環境（最重要課題）
 - 計画停電の常態化：震災から1年が経過した現在も電力不足は深刻です。中東情勢悪化に伴う燃料価格高騰が発電コストを押し上げ、広範囲での輪番停電（15:00～9:00、13:00～17:00、9:00～13:00等のローテーション）が日常化しています。
 - 通信品質の低下：政府によるVPN規制が高度化しており、主要SNSへの接続制限が強化されています。さらに、燃料不足で基地局のバックアップ発電機が稼働しないケースが増えており、夕方から夜間にかけてモバイル通信が途絶・品質低下する現象が常態化しています。一般企業における最低限の電力・通信確保（発電機・蓄電機・太陽光の運用）は必須です。
- 物価・生活コストの変動
 - 燃料価格：政府統制価格は Diesel 4,820 MMK / Premium 5,815 MMK となっていますが、スタンドによっては上乗せ請求されるケースがあり、闇市場（11,000～12,000 MMK/L）も横行しています。
 - ただし、先週（5,050 MMK）に比べると統制価格ベースでは若干の落ち着きを見せています。
 - 生活必需品：インフレによる物価高騰は限界に達しており、一般家庭の電気代は従来の約5倍（ローテーション停電にもかかわらず月約100,000 MMK）に上昇。米は1ビー8,000 MMK～、鶏卵は1個500～600 MMKと、3年前の2.5倍～3倍強へ高騰しています。また、輸入規制により大型スーパー（City Mart等）でも海外製食材の不足が目立ちます。
 - 移動コスト：Grabタクシーが約5,000 MMK/km、流しタクシーが初乗り6,000 MMK/マイルと、いずれも3年前の約3.5倍に高騰しています。
- 労務管理・人材関連の重要規制
 - 出国・兵役規制：18歳～35歳の男性層は、有効な在留資格を保持していても海外就労目的の出国が「実質不可能」な封鎖状態にあります。女性も送り出し機関経由の派遣上限（月15人）があり、日本への出国時期の見通しが極めて困難です。
 - 労働者管理の強化：2026年より帰国時の空港での「海外労働者登録」が義務化され、未登録者は再出国が拒絶されます。さらに、海外就労者に対して給与の25%を公定レート（1USD=2,100 MMK / 100JPY=1,325.63 MMK という市場実勢と大きく乖離した不利益なレート）で強制送金させる義務化など、締め付けが強まっています。

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もかかわらず、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）：4,565 ハイオク（95RON）：4,645 ディーゼル：4,820 プレミアムディーゼル：5,815 ＊1リットル当たり 単位:MMK（25年5月18日現在）中東情勢により、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=1,325.63 市中レート USドル Buy 4,190.00 Sell 4,300.00 日本円 Buy 26.37 Sell 27.07 ＊単位:MMK（26年5月18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。個人向けの軽量な荷物で、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ており、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ビー（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、単なる震災復興期ではなく「深刻なエネルギー不足と労働力流出阻止」という政治・経済的逆風の直中にあります。市中為替レートの数値だけでは見えない「電気代の高騰」「夜間の通信途絶」「送金義務化による実質の手取り減」といったメンバーの生活実態を深く配慮し、信頼関係を維持するための継続的なフォロー（インフラ維持費のサポートや通信環境の確保対策など）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