

ミャンマー最新状況（2026年6月1日現在）

現在もミャンマーでは深刻な電力・通信インフラの不安定化が続いており、事業運営における最大級のリスク要因となっています。特にヤンゴン首都圏では、電力供給の変動や通信規制が常態化しており、企業による自家発電設備、蓄電システム、太陽光発電設備および複数回線による通信冗長化の確保が事実上必須となっています。

・計画停電および突発停電の常態化

2026年に入り、一時的に改善していた電力事情は再び悪化しており、ヤンゴン地域では2026年3月以降、計画停電（輪番停電）が再開されています。電力需要は約4,600MWに達している一方、供給能力は約3,600MW前後にとどまっており、需要を大きく下回る状況が続いています。また、計画停電に加え、送電設備の障害や系統トラブルによる突発停電も頻発しており、事前告知のない長時間停電が発生するケースも増加しています。水力発電が主たる電力供給の要であり、特に乾季（3月～6月）は需給逼迫が深刻化し、企業活動や生活インフラへの影響が拡大しています。

・燃料不足による事業継続リスクの拡大

中東情勢の緊迫化や物流混乱の影響を受け、燃料価格の上昇と供給不安が続いています。2026年には燃料配給・利用制限措置も導入されており、ディーゼル発電機の運用コスト増加や燃料調達リスクが企業活動に直接影響を与えています。自家発電設備を保有していても、燃料確保そのものが課題となるケースが増えています。

・インターネット規制とVPN利用環境の悪化

政府によるインターネット統制はさらに強化されており、Facebook、Instagram、Messenger、X（旧Twitter）など主要SNSへのアクセスには引き続きVPN利用が必要な状況です。また、2025年以降のサイバーセキュリティ関連法整備や通信監視強化により、多くのVPNサービスで接続障害や速度制限が発生しています。無料VPNの利用は特に不安定であり、企業活動においては有料VPNや複数系統の接続手段を準備することが推奨されます。

・通信断絶・品質低下リスクの継続

電力不足と燃料供給問題の影響により、携帯通信事業者（ooredoo、MPT、Mytel、ATOM）の基地局運営にも影響が及んでいます。停電時に基地局バックアップ発電機が十分に稼働できないケースが発生しており、夕方から夜間にかけて音声通話やモバイルデータ通信の品質低下、接続断が発生するリスクが続いています。停電と通信障害が同時発生するケースも想定されるため、企業においては複数キャリア回線の併用や衛星通信を含む代替通信手段の検討が重要となっています。

・企業への推奨対応

現在の事業環境を踏まえると、ミャンマーで安定的な事業運営を行うためには以下の対策が重要です。

自家発電機および十分な燃料備蓄の確保
蓄電池・UPS・太陽光発電システムの導入
複数通信キャリア回線の契約
法人向け有料VPNの利用
オフライン業務継続体制の整備
通信・電力障害発生時のBCP（事業継続計画）策定

電力・通信インフラの不安定化は短期的な問題ではなく、中長期的な経営リスクとして捉える必要があります。事業計画策定時には、恒常的な停電および通信障害を前提とした運営体制の構築が求められます。

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があり、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、夜間の停電は現在なく、昼間の停電も無い日もあります。 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）：4,550 ハイオク(95RON)：4,620 ディーゼル：4,595 プレミアムディーゼル：5,530 ＊1リットル当たり 単位:MMK（25年6月1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=1319.22 市中レート USドル Buy 4,170.00 Sell 4,280.00 日本円 Buy 26.15 Sell 26.84 ＊単位:MMK（26年6月1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ピー（約2.1Kg） 8,000～MMK（市中購入価格）3年前の2.5倍強。

労務管理・人材関連	現在のミャンマーでは、深刻な経済危機、外貨不足、徴兵制度（兵役制度）の本格運用を背景に、人材流出防止を目的とした出国管理・海外就労規制が大幅に強化されています。特に海外就労希望者に対する統制は年々厳格化しており、日本を含む海外人材採用計画にも大きな影響を与えています。 ・ 出国・海外就労規制（男性） 徴兵制度の運用強化に伴い、18歳～35歳の男性については海外就労手続きが大幅に制限されています。2025年以降、海外就労に必要なOWIC（Overseas Worker Identification Card）の新規発給や海外就労契約の承認が厳しく制限されており、実質的に海外就労目的での新規出国は極めて困難な状況となっています。既に契約済みの案件については一部例外措置が認められる場合がありますが、制度変更が頻繁に発生しており、安定した人材送し出しは困難な状態が続いています。 また、徴兵対象年齢の男性は出国時に追加審査や渡航目的確認を受けるケースも報告されており、就労・移住を目的とした海外渡航には高い不確実性が伴っています。 ・ 出国・海外就労規制（女性） 女性についても規制強化の対象となっています。徴兵法上は18歳～27歳の女性が対象とされており、海外就労手続きの審査は以前より厳格化しています。さらに2025年以降、海外人材送し出し機関ごとに国別の派遣人数上限が設定され、日本向け送し出しについては「1送し出し機関あたり月15人」という制限が導入されています。このため、採用が決定していても実際の出国時期が大幅に遅延するケースが増加しており、企業側・本人側ともに渡航スケジュールの予測が難しい状況となっています。 ・ 海外労働者登録（OWIC・帰国時登録）の管理強化 海外就労者に対する管理はさらに強化されています。2026年1月からは、海外就労者（PJパスポート保有者等）が帰国した際、空港到着時に労働省カウンターでの登録手続きが義務化されました。 未登録者については将来の再出国が認められない措置が導入されており、海外労働者に対する追跡管理体制が強化されています。また、OWIC保有者についても海外渡航時に追加承認が必要となるケースが増えています。 ・ 給与の強制送金義務 2024年に導入された海外就労者向け外貨送金制度は、現在も継続されています。海外就労者は給与の最低25%をミャンマー国内へ送金することが義務付けられており、送金は政府指定ルートおよび公定為替レートを通じて行う必要があります。 ミャンマー国内の公定レートは市場実勢レートと大きく乖離することが多く、海外就労者にとって実質的な収入減少要因となっています。規定に従わない場合には、OWIC発給停止、パスポート更新制限、再出国制限などの行政措置を受ける可能性があります。 また、2025年から2026年にかけて海外送金は軍政にとって重要な外貨獲得源となっており、海外労働者への管理・送金義務の運用はさらに強化される傾向がみられます。 ・ 人材採用・受入企業への影響 現在のミャンマー人材市場では、採用決定後であっても出国許可、OWIC発給、送し出し枠、徴兵関連審査など複数の要因によって渡航時期が大きく変動するリスクがあります。 そのため、日本企業においては以下を前提とした採用計画が求められています。 出国時期の大幅な遅延リスクを織り込んだ採用スケジュールの策定 単一国依存を避けた人材調達体制の構築 ミャンマー国内制度変更への継続的なモニタリング 入国予定者の在留資格取得後も渡航実現までの長期フォロー体制の整備 現地送し出し機関との密接な情報共有 現在のミャンマーにおける海外人材の送し出し環境は、単なる労働市場の問題ではなく、徴兵制度・外貨管理政策・出国管理政策が複合的に影響する高度な政治リスク要因として認識する必要があります。企業側には、制度変更を前提とした柔軟な採用・受入計画の構築が求められています。
-----------	--

■ 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/rojiMail.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