

ミャンマー最新状況（2026年6月8日現在）

現在もミャンマーでは、電力・燃料・通信インフラの不安定化が継続しており、事業運営上の重大なリスク要因となっています。特にヤンゴンを含む都市部では、計画停電、突発停電、燃料不足、通信規制が複合的に発生しており、企業にとって自家発電、蓄電池・UPS、太陽光発電、複数通信回線、VPNを含む通信冗長化の確保は、事実上の必須対策となっています。

・計画停電および突発停電の常態化

2026年に入っても電力事情は安定しておらず、ヤンゴン地域を含む主要都市では、計画停電や長時間停電が継続しています。電力供給は、発電設備の老朽化、燃料不足、天然ガス供給の制約、紛争によるインフラ損傷などの影響を受けており、需要を十分に満たせない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発生しており、事前告知のない停電が企業活動に影響を与えるケースもあります。特に乾季には水力発電の出力低下により需給逼迫が深刻化しやすく、オフィス、工場、店舗、IT・BPO業務など、電力依存度の高い事業では、停電を前提とした運営体制が不可欠です。

・燃料不足による事業継続リスクの拡大

2026年3月以降、中東情勢の緊迫化や物流混乱の影響を受け、ミャンマー国内では燃料不足と価格上昇が深刻化しています。軍政当局は燃料利用制限・配給措置を導入しており、都市部でも給油待ちや供給制限が発生しています。このため、自家発電機を保有していても、ディーゼル燃料の確保そのものが課題となるケースが増えています。発電機の運用コスト上昇、燃料調達の不確実性、物流遅延は、企業の事業継続計画に直接影響します。今後は、ディーゼル発電機のみには依存するのではなく、蓄電池、UPS、太陽光発電を組み合わせたハイブリッド型の電力確保が重要になります。

・太陽光発電・蓄電池導入の拡大

慢性的な停電と燃料不足を背景に、ミャンマーでは家庭、店舗、病院、学校、事業所による太陽光発電・蓄電池の導入が急速に広がっています。これは環境目的というよりも、電力確保のための実務的・緊急避難的な対応として進んでいるものです。企業においても、日中業務用の太陽光発電、夜間・停電時用の蓄電池、重要機器向けUPSの組み合わせにより、発電機燃料への依存度を下げることが現実的な対策となっています。

・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引き続き強化されています。Facebook、Instagram、Messenger、X、WhatsAppなど主要SNSや一部サービスのアクセスには、現在もVPNが必要となる場面が多くなります。

一方で、2025年にサイバーセキュリティ法が施行され、VPNやオンラインサービスに対する規制・監視が強化されています。これにより、多くのVPNサービスで接続障害、速度低下、遮断が発生しやすくなっており、無料VPNの利用は特に不安定です。企業活動においては、信頼性の高い法人向け有料VPN、複数VPNサービス、複数ISP・複数キャリア回線を組み合わせた通信体制が推奨されます。

・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は、携帯通信事業者やインターネット事業者の基地局・通信設備の運用にも影響を与えています。停電時に基地局のバックアップ電源が十分に稼働しない場合、音声通話、モバイルデータ通信、固定回線の品質低下や接続断が発生する可能性があります。

特に夕方から夜間、広域停電時、燃料不足が深刻な時期には、停電と通信障害が同時に発生するリスクを想定する必要があります。企業においては、複数キャリア回線、固定回線とモバイル回線の併用、重要拠点での衛星通信や代替通信手段の検討が重要です。

・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。

自家発電機および一定量の燃料備蓄の確保
蓄電池、UPS、太陽光発電システムの導入
発電機、太陽光、蓄電池を組み合わせたハイブリッド電源体制の構築
複数通信キャリア回線の契約
固定回線、モバイル回線、代替通信手段の併用
法人向け有料VPNおよび複数VPNサービスの準備
クラウド・ローカル双方でのデータバックアップ
オフラインでも継続可能な業務フローの整備
停電・通信障害発生時のBCP策定
夜間・広域停電時の緊急連絡体制の整備

電力・燃料・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。ミャンマーでの事業計画策定においては、恒常的な停電、燃料不足、通信障害、VPN接続不安定化を前提とした運営体制を構築することが求められます。

一方で、こうした環境下でも、適切な電力・通信対策、現地ネットワーク、運営ノウハウを備えることで、事業継続は十分に可能です。リスクを前提に設計された拠点運営こそが、現在のミャンマーにおける競争優位の重要な要素となっています。

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。
ガソリン	ディーゼル：4,220 プレミアムディーゼル：5,115 レギュラー（92RON）：4,345 ハイオク(95RON)：4,385 ※1リットル当たり 単位:MMK（25年6月8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=1,312.91 市中レート USドル Buy 4,220.00 Sell 4,320.00 日本円 Buy 26.1 Sell 26.78 ※単位:MMK（26年6月8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。日本語を巧みに話す詐欺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。 流して、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、徴兵制度の運用、若年層の国外流出を背景に、出国管理・海外就労規制が大幅に強化されています。特に日本を含む海外人材採用においては、採用決定後であっても、OWIC発給、出国許可、送り出し枠、送金義務、徴兵関連審査などにより、渡航時期が大きく遅延・変更されるリスクが高まっています。 • 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。海外就労に必要なOWICの新規発給、海外就労契約の承認、出国時の渡航目的確認が厳格化しており、海外就労目的での新規出国は極めて困難な状況です。 既に雇用契約や在留資格手続きが進んでいる案件でも、制度変更や追加審査により、出国時期が遅延する可能性があります。徴兵対象年齢の男性については、採用内定後であっても渡航実現まで不確実性が高く、日本側企業は代替候補者の確保や採用時期の余裕を持った計画が必要です。 • 出国・海外就労規制（女性） 女性についても海外就労手続きの審査は厳格化しています。徴兵法上は18歳～27歳の女性も対象年齢に含まれますが、現時点では男性に比べて海外就労への制限は相対的に緩やかです。ただし、制度運用は流動的であり、将来的な制限強化リスクは残ります。 また、2025年以降、海外人材送り出し機関ごとに国別の派遣人数上限が設定され、日本向けについては「1送り出し機関あたり月15人」という枠が適用されています。このため、女性人材であっても、採用決定後すぐに出国できるとは限らず、送り出し機関の枠、OWIC発給、研修、出国許可の進捗により渡航時期が大きく遅れるケースがあります。 • OWIC・海外労働者管理の強化 海外就労者に対する管理は継続的に強化されています。OWICは海外就労に不可欠な手続きであり、発給状況や承認条件の変更が渡航スケジュールに直接影響します。 また、PJ/パスポート保有者や海外就労者については、出国時・帰国時の確認、労働省関連窓口での登録、再出国時の追加確認など、追跡管理が強化される傾向にあります。未登録や送金義務違反がある場合、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につながる可能性があります。 • 給与の強制送金義務 海外就労者に対しては、給与の一定割合をミャンマー国内へ送金する義務が課されています。現在も、海外就労者は給与の少なくとも25%を政府指定ルート・公式金融システムを通じて送金することが求められており、実勢レートより不利な公定・管理レートが適用される場合があります。 この制度は、海外労働者本人にとって実質的な手取り減少要因となるだけでなく、雇用条件説明、給与設計、候補者の意思決定にも影響します。日本側企業は、採用時に本人が負担する送金義務、為替差損、税務負担、家族送金の実態を理解したうえで、期待収入とのギャップを丁寧に説明する必要があります。 • 人材採用・受入企業への影響 現在のミャンマー人材採用では、採用決定から入国までのリードタイムが以前より長期化・不安定化しています。特に男性候補者については、徴兵・出国管理の影響により、内定後であっても出国できない、または大幅に遅延するリスクがあります。 女性候補者についても、日本向け送り出し枠、OWIC発給、研修、出国許可の順番待ちにより、渡航時期の予測が難しくなっています。送り出し機関の実績、月間枠の残数、候補者のパスポート種別、OWIC取得状況、送金義務への対応状況を事前に確認することが重要です。 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 男性候補者については、出国可否リスクを個別に確認 女性候補者についても、送り出し枠とOWIC取得状況を事前確認 単一国・単一送り出し機関への依存を避けた採用体制の構築 ミャンマー国内制度変更の継続的なモニタリング 在留資格取得後も渡航実現まで長期フォローを実施 現地送り出し機関との密接な情報共有 候補者本人への送金義務・為替差損・税務負担の説明 代替候補者や採用時期の分散によるリスクヘッジ 現在のミャンマーにおける海外人材の送り出し環境は、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、海外送金管理が複合的に影響する高度な政治・制度リスクです。 一方で、若年層の海外就労意欲、日本語学習意欲、技能実習・特定技能への関心は依然として高く、日本企業にとってミャンマー人材の潜在力は大きいです。重要なのは、従来のような短期・直線的な採用計画ではなく、制度変更、出国遅延、送り出し枠、送金義務を前提とした柔軟な採用・受入体制を構築することです。

■ 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