

ミャンマー最新状況（2026年6月22日現在）

近年、日本企業によるミャンマー活用は、単純なコスト削減型BPOから、専門知識を活用するKPO（Knowledge Process Outsourcing）へと進化しています。

主な活用領域

- ・経理・会計業務
- ・給与計算・人事労務業務
- ・CADトレース・積算補助
- ・Webサイト運営
- ・ECサイト管理
- ・SNS運用
- ・AIアノテーション
- ・生成AI学習データ作成
- ・プロンプト評価業務
- ・市場調査・リサーチ業務
- ・翻訳・通訳
- ・システム開発
- ・ソフトウェアテスト
- ・業務自動化支援

特に生成AIの普及に伴い、日本語品質を担保できる人材への需要が急増しており、ミャンマー人材の活躍領域はさらに広がっています。

■日本企業が抱く誤解と実態

「ミャンマーは危険だから事業ができない」

これは最も多い誤解の一つです。
確かに政治・経済リスクは存在します。しかし現実には、ヤンゴンを中心とした商業エリアでは、多くの企業が現在も事業を継続しています。
重要なのは、リスクが存在しないことではなく、リスクを前提として事業を設計することです。
停電があるなら電源対策を行う。
通信障害があるなら複数回線を準備する。
制度変更があるなら情報収集体制を構築する。

これは特別なことではなく、現在のミャンマーでは事業運営の前提条件となっています。

■ACSが実施しているリスク対策

当社は前身事業を含め、10年以上にわたりミャンマーで事業を継続してきました。
現在は以下の体制を整備しています。

- ・自家発電設備
- ・蓄電池・UPS導入
- ・複数回線による通信冗長化
- ・法人向けVPN運用
- ・クラウドおよびローカルバックアップ
- ・日本・ミャンマー双方による管理体制
- ・制度変更モニタリング
- ・現地専門家との連携
- ・BCP（事業継続計画）の運用

こうした体制により、現在も継続的なサービス提供を実現しています。

■ミャンマー人材の魅力

ミャンマー人材の最大の魅力は、高い学習意欲と日本企業との親和性です。

- ・真面目で責任感が強い
- ・日本語学習意欲が高い
- ・ITリテラシーが高い
- ・新しい技術への適応が早い
- ・チームワークを重視する
- ・離職率が比較的低い

近年では会計、IT、デザイン、AI関連業務など、専門スキルを持つ人材も増加しています。
単なる低コスト人材ではなく、日本企業の生産性向上に貢献するパートナーとして活躍できる人材層が形成されています。

■2026年後半の見通し

2026年後半においても、電力不足や通信規制、外貨管理、海外就労規制などの課題は継続すると考えられます。
一方で、太陽光発電や蓄電池の普及、企業によるインフラ対策の進展により、民間レベルでの対応力は着実に向上しています。
また、海外就労規制の影響により、国内に留まる若年人材も増加しており、日本語人材やホワイトカラー人材の採用環境はむしろ改善する可能性があります。
今後は「送り出し国としてのミャンマー」だけでなく、「アウトソーシング拠点としてのミャンマー」がより注目されると考えています。

■総括

現在のミャンマーは決してリスクのない市場ではありません。
しかし、そのリスクの多くは既に顕在化しており、適切な対策を講じることで十分に管理可能なものとなっています。
当社も10年以上にわたり現地で事業を継続し、多くの環境変化を乗り越えてきました。
私たちは、現在のミャンマーを「撤退すべき市場」ではなく、「正しくリスクを管理できる企業が優位性を築ける市場」であると考えています。
今後も現地ネットワークと運営ノウハウを活かし、日本企業の人材不足解消と業務効率化に貢献するアウトソーシングサービスを提供してまいります。

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://myanmarcqia.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遮断され、通信業者によっては、その復旧に36時間以上待たされます。コストは物価上昇を反映して上昇しています。100Mbpsで約100,000MMK/月（税込み 15%）程度です。
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、通信速度、品質は良くない状況が続いています。
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）地区は夜間、昼間の停電が無い日が続いています。予断は許しませんが、改善されつつあると思います。
ガソリン	ディーゼル：3,995 プレミアムディーゼル：4,800 レギュラー（92RON）：3,880 ハイオク(95RON)：3,915 ＊1リットル当たり 単位:MMK（25年6月15日現在）燃料価格は落ち着きを取り戻し、2週連続で下落しています。 ただし、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。 まだ、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=1,301.96 市中レート USドル Buy 4,250.00 Sell 4,360.00 日本円 Buy 26.3 Sell 26.99 *単位:MMK（26年6月22日現在） *トビックス：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、化粧品等が少なくなっており、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 ビー（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、徴兵制度の運用、外貨不足、海外送金管理の強化を背景に、出国管理および海外就労規制が継続的に強化されています。特に海外就労希望者に対する管理は厳格化されており、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。制度運用は頻繁に変更されるため、企業側には継続的な情報収集と柔軟な採用計画が求められています。 ■ 出国・海外就労規制（男性） 徴兵制度の運用開始以降、18歳~35歳の男性については海外就労手続きに対する審査が大幅に厳格化されています。 海外就労に必要なOWIC（Overseas Worker Identification Card）の新規取得や海外就労契約の承認は大きく制限されており、新規の海外就労目的での出国は極めて困難な状況が続いています。 また、出国時には渡航目的の確認や追加審査が行われるケースも報告されており、採用決定後であっても実際の渡航時期が大きく変動するリスクがあります。 ■ 出国・海外就労規制（女性） 女性についても海外就労手続きに対する管理は強化されています。 徴兵法上は18歳~27歳の女性も対象年齢に含まれていますが、現時点では男性と比較すると海外就労への制限は相対的に緩やかです。 一方で、日本向け送り出しについては送り出し機関ごとの人数管理や承認手続きの影響により、採用後から出国までの期間が長期化するケースが増えています。 送り出し機関による枠管理や承認状況は頻繁に変更されるため、企業側は常に最新情報を確認する必要があります。 ■ OWICおよび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制度であり、その取得や更新状況が出国可否に直接影響します。 また、海外就労者に対する入出国時の確認や登録手続きも強化されており、帰国後の再出国に影響を与えるケースもあります。 制度運用は流動的であるため、送り出し機関や関係当局からの最新情報を確認しながら対応することが重要です。 ■ 給与の海外送金義務 海外就労者に対する送金義務制度は現在も継続しています。 海外就労者は給与の一定割合（最低25%）をミャンマー国内へ送金することが求められており、指定された金融ルートを利用する必要があります。 ミャンマー国内では公定レートと実勢レートの差が大きい状況が続いており、この制度は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。 また、送金実績はOWICや海外就労管理制度とも連動しているため、海外労働者に対する管理手段としても機能しています。

■ 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/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