

ミャンマー最新状況（2026年6月29日現在）

■ミャンマーBPO・KPO活用の新たなステージ

日本企業によるミャンマー活用は、従来の「コスト削減」を目的としたBPOから、専門知識やデジタルスキルを活用するKPO（Knowledge Process Outsourcing）へと大きく進化しています。さらに近年は、生成AIの急速な普及により、人とAIが協働する新たな業務領域が拡大しています。AIが定型作業を担う一方で、品質管理やデータ整備、最終判断など、人が担う業務の重要性はむしろ高まっています。

ミャンマーには、日本語能力に加え、高い学習意欲とデジタルリテラシーを備えた若手人材が多く、日本企業のバックオフィス業務だけでなく、AI関連業務を支える人材基盤としても期待されています。

\*\*主な活用領域\*\*

- ・経理・会計・記帳代行
- ・給与計算・人事労務業務
- ・CADトレース・積算支援
- ・Webサイト構築・保守
- ・ECサイト運営・商品管理
- ・SNS運用・コンテンツ制作
- ・AIアプリケーション
- ・生成AI学習データ作成
- ・AI回答品質評価（Human Feedback）
- ・プロンプト設計・評価支援
- ・OCRデータ補正・品質管理
- ・市場調査・リサーチ
- ・翻訳・通訳
- ・システム開発・ソフトウェアテスト
- ・RPA・業務自動化支援

AIの活用が進む現在においては、「AIに仕事を奪われる」のではなく、「AIを活用できる人材」の価値が高まっています。ミャンマー人材は、新しい技術への適応力が高く、AI時代のオペレーションを支える重要な役割を担うことが期待されています。

■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。」

これは現在でも多く聞かれる声ですが、実態は少し異なります。確かに、政治・経済情勢、電力不足、通信規制、制度変更など、企業活動に影響を及ぼすリスクは存在します。しかし、ヤンゴンを中心とした主要商業エリアでは、多くの現地企業や海外企業が、必要な対策を講じながら事業を継続しています。

重要なのは、「リスクがない国」を探すことではなく、「リスクを前提に事業を設計すること」です。

例えば、

- \* 停電に備えた自家発電設備・蓄電池・UPSの整備
- \* 通信障害を想定した複数キャリア・VPNによる冗長化
- \* 制度変更への迅速な対応体制
- \* 現地パートナーとの継続的な情報共有

こうした対策は、現在のミャンマーでは特別なものではなく、事業継続のための基本インフラとなっています。

■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、多様な事業環境の変化を経験してきました。現在は、安定したサービス提供を実現するため、以下の体制を整備しています。

- ・自家発電設備および燃料備蓄
- ・太陽光発電・蓄電池・UPSによる電源冗長化
- ・複数通信キャリア・法人向けVPNによる通信冗長化
- ・クラウドとローカル双方でのデータバックアップ
- ・日本・ミャンマー双方による品質管理体制
- ・制度変更・法令改正の継続的なモニタリング
- ・現地専門家・関係機関との情報連携
- ・BCP（事業継続計画）の継続的な見直し

これらの取り組みにより、現在も日本企業向けBPO・KPOサービスを安定的に提供しています。

■ミャンマー人材の魅力

ミャンマー人材の最大の魅力は、高い学習意欲と誠実な仕事への姿勢にあります。

- \* 真面目で責任感が強い
- \* 日本語学習への意欲が高い
- \* 新しい技術や業務への適応が早い
- \* デジタルツールへの習熟が早い
- \* チームワークを重視する文化が根付いている
- \* 品質改善への意識が高い

さらに、会計、IT、Web制作、デザイン、AI関連業務など、専門スキルを持つ人材も着実に増えています。現在では、単なる「低コスト人材」ではなく、日本企業の業務品質向上やDX推進を支え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。

■今後の展望

2026年後半以降も、電力不足、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、民間企業によるインフラ対策は着実に進み、太陽光発電や蓄電池の普及、通信環境の冗長化など、事業継続性は徐々に向上しています。

また、海外就労規制の影響により、日本語人材やホワイトカラー人材が国内に留まる傾向が続いており、企業にとっては優秀な人材を確保しやすい環境が生まれています。今後は「人材送り出し国」としてだけでなく、「AI時代のBPO・KPO・AIオペレーション拠点」としてのミャンマーの価値が、さらに高まることが期待されます。

■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。当社も前身事業を含め10年以上にわたり現地で事業を継続し、多様な環境変化を乗り越えながら、日本企業へのサービス提供を続けてきました。

私たちは、現在のミャンマーを「撤退すべき市場」ではなく、「リスクを正しく理解し、適切に管理できる企業が競争優位を築ける市場」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、DX推進、そしてAI時代に求められる新しい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。<br>e-Visa申請URL <a href="https://evisa.moip.gov.mm">https://evisa.moip.gov.mm</a><br>e-Visa費用について <a href="https://myanmarcgla.org/index.php/visa/e-visa">https://myanmarcgla.org/index.php/visa/e-visa</a> |
| 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ることもしばしば。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おり、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<br>U9(ooredoo)：通話、データ共に利用可能<br>MPT：通話、データ共に利用可能<br>mytel：通話、データ共に利用可能<br>ATOM：通話、データ共に利用可能<br>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：3,535<br>プレミアムディーゼル：4,190<br>レギュラー（92RON）：3,615<br>ハイオク（95RON）：3,695<br>＊１リットル当たり 単位:MMK（25年6月29日現在）燃料価格は落ち着きを取り戻し、3週連続で下落しています。<br>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。<br>まだ、間販売業者（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<br>日本円 "100円=1,299.30<br>市中レート USドル Buy 4,340.00<br>Sell 4,450.00<br>日本円 Buy 26.79<br>Sell 27.51<br>＊単位:MMK（26年6月22日現在）<br>＊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間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。<br>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<br>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<br>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。<br>・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。<br>Pro1 Global Home Center：9:00～17:00<br>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）<br>Ocean Super Center：9:00～21:00（店舗によって閉店時間が異なる様です）<br>＊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。<br>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 | ■ ミャンマーにおける海外就労規制と人材市場の最新動向<br>現在のミャンマーでは、徴兵制度の運用、外貨管理政策、海外送金制度の強化などを背景に、出国管理および海外就労制度の運用が継続的に見直されています。<br>特に海外就労希望者に対する審査は以前より厳格化しており、日本を含む海外人材採用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、企業には継続的な情報収集と柔軟な採用計画が求められます。<br>一方で、海外就労規制の影響により、日本語人材やIT人材などが国内労働市場に留まる傾向も見られ、国内で優秀な人材を確保しやすい環境が生まれつつあります。<br><br>■ 出国・海外就労規制（男性）<br>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に関する審査が大幅に厳格化されています。<br>海外就労に必要なOWIC（Overseas Worker Identification Card）の取得や海外就労契約の承認には厳しい条件が設けられており、新規の海外就労目的での出国は現在も極めて困難な状況が続いています。<br>また、出国時には渡航目的や就労内容に関する追加確認が行われる場合があり、採用決定後であっても渡航時期が変更・延期となるケースが発生しています。<br><br>■ 出国・海外就労規制（女性）<br>女性についても海外就労に関する審査は従来より厳格化しています。<br>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、現時点では男性ほど厳しい運用には至っていません。<br>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行政手続きの影響により、採用決定後から出国まで数か月以上を要するケースも見られます。<br>制度運用は変更されることが多いため、送り出し機関との継続的な情報共有が不可欠です。<br><br>■ OWICおよび海外労働者管理<br>海外就労者に対する管理は継続的に強化されています。<br>OWICは海外就労に必要な重要制度であり、取得・更新状況は出国可否に直接影響します。<br>また、海外就労者に対する入出国時の確認、帰国後の登録、送金実績などを含めた管理体制も強化されており、制度運用は今後も変更される可能性があります。<br>企業・送り出し機関ともに、最新の制度運用を確認しながら対応することが重要です。<br><br>■ 給与の海外送金義務<br>海外就労者に対する給与送金制度は現在も継続しています。<br>海外就労者は給与の一定割合（最低25％）を指定された金融機関を通じてミャンマー国内へ送金することが求められています。<br>公定レートと市場実勢レートの差により、海外就労者の実質的な可処分所得に影響を及ぼすケースもあり、送金制度は海外就労希望者にとって重要な検討要素となっています。<br>また、送金実績はOWIC制度など海外就労管理とも関連しており、制度全体の一部として運用されています。<br><br>■ 日本企業への影響<br>現在のミャンマー人材採用では、<br><br>* OWIC取得状況<br>* 出国許可<br>* 送り出し機関の承認<br>* 行政手続き<br>* 制度変更<br><br>など複数の要因によって、採用から入国までの期間が大きく変動する可能性があります。<br>そのため日本企業には、<br>・十分なリードタイムを見込んだ採用計画<br>・送り出し機関との密接な情報共有<br>・制度変更への継続的な対応<br>・代替人材を含めた採用戦略<br><br>が求められます。<br><br>一方で、海外就労規制の影響により、日本語人材やIT人材などが国内に留まる傾向も強まっています。<br>そのため、ミャンマー国内で人材を雇用し、日本企業向けにBPO・KPO・AI関連業務を提供するオフショアモデルは、従来以上に有力な選択肢となっています。 |

■ ミャンマー 危険・スポット・広域情報

[https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsbothazardinfo\\_018.html#ad-image-0](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsbothazardinfo_018.html#ad-image-0)