

ミャンマー最新状況（2026年8月4日現在）

カテゴリ	トピックス
ミャンマーへの入国方法	直行便はありません。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。第三セクターの一般回線は40Mbpsで50,000MMK（税15%抜き）近辺、100Mbpsで90,000MMK（税15%抜き）近辺です。
SNS/AIエージェント	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。また、Google系のAIエージェントは接続できているものの、一般回線ではgoogleアカウントがミャンマーの電話番号で取得できなく、有償プランへのアップグレードが出来ない等、支障があります。
電話	キャリア U9(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。夜間は停電が発生するようになりました。 ＊中国からの売電も始まったと現地ニュースにありましたが、予断は許しません。
ガソリン	ディーゼル　　　　　：3,985 プレミアムディーゼル　：4,830 レギュラー（92RON）：3,640 ハイオク(95RON)　　　：3,685 ＊1リットル当たり　単位:MMK（25年8月4日現在） 7月中旬まで下落していましたが、再度のイラン危機の情報からか下げ止まり、上昇基調になりました。
為替	ミャンマー中央銀行　　USドル　　"1US\$= 2,100 日本円　　"100円=1,338.13 市中レート　　USドル　　Buy　　4,330.00 Sell　　4,440.00 日本円　　Buy　　27.52 Sell　　28.25 ＊単位:MMK（25年8月4日現在） ＊トピックス：日米の協調介入の流れを受け、チャット安基調になっています。 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グループ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5,000MMK~/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700~1000MMK/個、3年前の3倍強です。1,500MMKまで高騰しましたが、下落しています。飼料、燃料価格の高騰を受けてのことですが、振れ幅が昨今大きくなっています。 米：1ピー（約2.56L/2.1Kg）　8,000~MMK（市中購入価格）3年前の2.5倍強。

■ 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