



# Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Januar 2026.

## Om tabellene

---

### Januar 2026

Om statistikken - Arbeidssøkere", "Om statistikken - Ledige stillinger" og "Om statistikken - Sesongjustering" finner du på [nav.no](https://nav.no) ved å følge lenkene under relatert informasjon på siden "Hovedtall om arbeidsmarkedet"

Til 2021 var arbeidsstyrken i Navs statistikk basert på SSBs arbeidskraftsundersøkelse (AKU). Fra 2022 endres det til å bruke registerbaserte tall fra SSB kombinert med tall fra NAV. For yrke endres grunnlag for arbeidsstyrke fra sysselsatte til lønnstakere som grunnlag. Dette medfører blant annet at arbeidsstyrken for "Jordbruk, skogbruk og fiske" blir liten og ikke kan brukes, tallene er derfor stjernet ut.

I April 2025 er det brudd i statistikken over "helt ledige" og "arbeidssøkere på tiltak", på grunn av et større moderniseringsarbeid på arbeidsmarkedsområdet i Nav.

[les kapittel 5 i «Om statistikken – arbeidssøkere» på nav.no.](#)

## 1. Arbeidssøkere fordelt på hovedgrupper og kjønn

Januar 2026

Oslo

I alt

|                         | Antall | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|-------------------------|--------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Helt ledige             | 12 125 | 2,9                       | **                        | **                         |
| Delvis ledige           | 3 336  | 0,8                       | **                        | **                         |
| Arbeidssøkere på tiltak | 1 583  | 0,4                       | **                        | **                         |

Kvinner

|                         | Antall | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|-------------------------|--------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Helt ledige             | 5 089  | 2,5                       | **                        | **                         |
| Delvis ledige           | 1 708  | 0,8                       | **                        | **                         |
| Arbeidssøkere på tiltak | 901    | 0,4                       | **                        | **                         |

Menn

|                         | Antall | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|-------------------------|--------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Helt ledige             | 7 036  | 3,3                       | **                        | **                         |
| Delvis ledige           | 1 628  | 0,8                       | **                        | **                         |
| Arbeidssøkere på tiltak | 682    | 0,3                       | **                        | **                         |

## 2. Helt ledige fordelt på alder og kjønn

Januar 2026

Oslo

I alt

|                | Antall        | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|----------------|---------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>I alt</b>   | <b>12 125</b> | <b>2,9</b>                | <b>**</b>                 | <b>**</b>                  |
| 19 år og under | 161           | 1,2                       | **                        | **                         |
| 20-24 år       | 874           | 2,8                       | **                        | **                         |
| 25-29 år       | 1 719         | 2,8                       | **                        | **                         |
| 30-39 år       | 4 301         | 3,6                       | **                        | **                         |
| 40-49 år       | 2 721         | 3,3                       | **                        | **                         |
| 50-59 år       | 1 635         | 2,4                       | **                        | **                         |
| 60 år og over  | 714           | 1,8                       | **                        | **                         |

Kvinner

|                | Antall       | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|----------------|--------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>I alt</b>   | <b>5 089</b> | <b>2,5</b>                | <b>**</b>                 | <b>**</b>                  |
| 19 år og under | 62           | 0,9                       | **                        | **                         |
| 20-24 år       | 310          | 1,8                       | **                        | **                         |
| 25-29 år       | 777          | 2,4                       | **                        | **                         |
| 30-39 år       | 1 955        | 3,3                       | **                        | **                         |
| 40-49 år       | 1 137        | 2,9                       | **                        | **                         |
| 50-59 år       | 595          | 1,9                       | **                        | **                         |
| 60 år og over  | 253          | 1,4                       | **                        | **                         |

Menn

|                | Antall       | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor Antall | Endring fra i fjor Prosent |
|----------------|--------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>I alt</b>   | <b>7 036</b> | <b>3,3</b>                | <b>**</b>                 | <b>**</b>                  |
| 19 år og under | 99           | 1,6                       | **                        | **                         |
| 20-24 år       | 564          | 3,9                       | **                        | **                         |
| 25-29 år       | 942          | 3,2                       | **                        | **                         |
| 30-39 år       | 2 346        | 3,8                       | **                        | **                         |
| 40-49 år       | 1 584        | 3,7                       | **                        | **                         |
| 50-59 år       | 1 040        | 3                         | **                        | **                         |
| 60 år og over  | 461          | 2,2                       | **                        | **                         |

## 3. Helt ledige fordelt på bydel

Januar 2026

Oslo

|                          | Antall        | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor<br>Antall | Endring fra i fjor<br>Prosent | Prosent av arbeidsstyrken i fjor |
|--------------------------|---------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt Oslo</b>        | <b>12 125</b> | <b>2,9</b>                | <b>**</b>                    | <b>**</b>                     | <b>**</b>                        |
| 030101 Gamle Oslo        | 1 276         | 3,1                       | **                           | **                            | **                               |
| 030102 Grünerløkka       | 1 293         | 2,9                       | **                           | **                            | **                               |
| 030103 Sagene            | 838           | 2,6                       | **                           | **                            | **                               |
| 030104 St. Hanshaugen    | 867           | 3,2                       | **                           | **                            | **                               |
| 030105 Frogner           | 1 130         | 3,0                       | **                           | **                            | **                               |
| 030106 Ullern            | 436           | 2,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030107 Vestre Aker       | 573           | 2,1                       | **                           | **                            | **                               |
| 030108 Nordre Aker       | 655           | 2,1                       | **                           | **                            | **                               |
| 030109 Bjerke            | 606           | 2,9                       | **                           | **                            | **                               |
| 030110 Grorud            | 384           | 2,7                       | **                           | **                            | **                               |
| 030111 Stovner           | 632           | 4,0                       | **                           | **                            | **                               |
| 030112 Alna              | 892           | 3,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030113 Østensjø          | 721           | 2,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030114 Nordstrand        | 689           | 2,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030115 Søndre Nordstrand | 733           | 4,0                       | **                           | **                            | **                               |
| 030116 Sentrum           | 45            | 4,2                       | **                           | **                            | **                               |
| 030117 Marka             | 17            | 1,8                       | **                           | **                            | **                               |
| 030199 Oslo Ukjent bydel | 338           | *                         | **                           | **                            | **                               |

## 4a. Helt ledige fordelt på yrke

Januar 2026

Oslo

|                                    | Antall        | Endring fra i fjor<br>Antall | Endring fra i fjor<br>Prosent |
|------------------------------------|---------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>I alt</b>                       | <b>12 125</b> | <b>**</b>                    | <b>**</b>                     |
| Ledere                             | 815           | **                           | **                            |
| Ingeniør- og ikt-fag               | 1 147         | **                           | **                            |
| Undervisning                       | 461           | **                           | **                            |
| Akademiske yrker                   | 490           | **                           | **                            |
| Helse, pleie og omsorg             | 707           | **                           | **                            |
| Barne- og ungdomsarbeid            | 408           | **                           | **                            |
| Meglere og konsulenter             | 609           | **                           | **                            |
| Kontorarbeid                       | 969           | **                           | **                            |
| Butikk- og salgsarbeid             | 1 049         | **                           | **                            |
| Jordbruk, skogbruk og fiske        | 59            | **                           | **                            |
| Bygg og anlegg                     | 1 078         | **                           | **                            |
| Industriarbeid                     | 418           | **                           | **                            |
| Reiseliv og transport              | 1 142         | **                           | **                            |
| Serviceyrker og annet arbeid       | 1 443         | **                           | **                            |
| Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt | 1 330         | **                           | **                            |

## 4b. Helt ledige fordelt på yrke og kjønn

Januar 2026

Oslo

Kvinner

|                                    | Antall       | Endring fra i fjor<br>Antall | Endring fra i fjor<br>Prosent |
|------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>I alt kvinner</b>               | <b>5 089</b> | <b>**</b>                    | <b>**</b>                     |
| Ledere                             | 319          | **                           | **                            |
| Ingeniør- og ikt-fag               | 393          | **                           | **                            |
| Undervisning                       | 257          | **                           | **                            |
| Akademiske yrker                   | 293          | **                           | **                            |
| Helse, pleie og omsorg             | 485          | **                           | **                            |
| Barne- og ungdomsarbeid            | 280          | **                           | **                            |
| Meglere og konsulenter             | 257          | **                           | **                            |
| Kontorarbeid                       | 447          | **                           | **                            |
| Butikk- og salgsarbeid             | 482          | **                           | **                            |
| Jordbruk, skogbruk og fiske        | 15           | **                           | **                            |
| Bygg og anlegg                     | 17           | **                           | **                            |
| Industriarbeid                     | 86           | **                           | **                            |
| Reiseliv og transport              | 384          | **                           | **                            |
| Serviceyrker og annet arbeid       | 628          | **                           | **                            |
| Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt | 746          | **                           | **                            |

Menn

|                                    | Antall       | Endring fra i fjor<br>Antall | Endring fra i fjor<br>Prosent |
|------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>I alt menn</b>                  | <b>7 036</b> | <b>**</b>                    | <b>**</b>                     |
| Ledere                             | 496          | **                           | **                            |
| Ingeniør- og ikt-fag               | 754          | **                           | **                            |
| Undervisning                       | 204          | **                           | **                            |
| Akademiske yrker                   | 197          | **                           | **                            |
| Helse, pleie og omsorg             | 222          | **                           | **                            |
| Barne- og ungdomsarbeid            | 128          | **                           | **                            |
| Meglere og konsulenter             | 352          | **                           | **                            |
| Kontorarbeid                       | 522          | **                           | **                            |
| Butikk- og salgsarbeid             | 567          | **                           | **                            |
| Jordbruk, skogbruk og fiske        | 44           | **                           | **                            |
| Bygg og anlegg                     | 1 061        | **                           | **                            |
| Industriarbeid                     | 332          | **                           | **                            |
| Reiseliv og transport              | 758          | **                           | **                            |
| Serviceyrker og annet arbeid       | 815          | **                           | **                            |
| Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt | 584          | **                           | **                            |

Januar 2026

Oslo

I alt

|                 | Antall        | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|-----------------|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt</b>    | <b>12 125</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Under 4 uker    | 2 008         | **                              | **                               |
| 4-12 uker       | 2 238         | **                              | **                               |
| 13-25 uker      | 2 197         | **                              | **                               |
| 26-51 uker      | 2 341         | **                              | **                               |
| 52-77 uker      | 1 477         | **                              | **                               |
| 78-103 uker     | 832           | **                              | **                               |
| 104 uker og mer | 1 032         | **                              | **                               |

Kvinner

|                      | Antall       | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|----------------------|--------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt kvinner</b> | <b>5 089</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Under 4 uker         | 884          | **                              | **                               |
| 4-12 uker            | 875          | **                              | **                               |
| 13-25 uker           | 942          | **                              | **                               |
| 26-51 uker           | 1 001        | **                              | **                               |
| 52-77 uker           | 583          | **                              | **                               |
| 78-103 uker          | 345          | **                              | **                               |
| 104 uker og mer      | 459          | **                              | **                               |

Menn

|                   | Antall       | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|-------------------|--------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt menn</b> | <b>7 036</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Under 4 uker      | 1 124        | **                              | **                               |
| 4-12 uker         | 1 363        | **                              | **                               |
| 13-25 uker        | 1 255        | **                              | **                               |
| 26-51 uker        | 1 340        | **                              | **                               |
| 52-77 uker        | 894          | **                              | **                               |
| 78-103 uker       | 487          | **                              | **                               |
| 104 uker og mer   | 573          | **                              | **                               |

## 8. Arbeidssøkere på tiltak fordelt på bydel

Januar 2026

Oslo

|                          | Antall       | Prosent av arbeidsstyrken | Endring fra i fjor<br>Antall | Endring fra i fjor<br>Prosent | Prosent av arbeidsstyrken i fjor |
|--------------------------|--------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt Oslo</b>        | <b>1 583</b> | <b>0,4</b>                | <b>**</b>                    | <b>**</b>                     | <b>**</b>                        |
| 030101 Gamle Oslo        | 176          | 0,4                       | **                           | **                            | **                               |
| 030102 Grünerløkka       | 131          | 0,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030103 Sagene            | 105          | 0,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030104 St. Hanshaugen    | 76           | 0,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030105 Frogner           | 120          | 0,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030106 Ullern            | 43           | 0,2                       | **                           | **                            | **                               |
| 030107 Vestre Aker       | 66           | 0,2                       | **                           | **                            | **                               |
| 030108 Nordre Aker       | 67           | 0,2                       | **                           | **                            | **                               |
| 030109 Bjerke            | 109          | 0,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030110 Grorud            | 67           | 0,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030111 Stovner           | 102          | 0,6                       | **                           | **                            | **                               |
| 030112 Alna              | 154          | 0,6                       | **                           | **                            | **                               |
| 030113 Østensjø          | 128          | 0,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030114 Nordstrand        | 78           | 0,3                       | **                           | **                            | **                               |
| 030115 Søndre Nordstrand | 133          | 0,7                       | **                           | **                            | **                               |
| 030116 Sentrum           | 5            | 0,5                       | **                           | **                            | **                               |
| 030117 Marka             | 4            | 0,4                       | **                           | **                            | **                               |
| 030199 Oslo Ukjent bydel | 19           | *                         | **                           | **                            | **                               |



## 9. Arbeidssøkere på tiltak fordelt på tiltaksgrupper og kjønn

Januar 2026

Oslo

I alt

|                               | Antall       | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|-------------------------------|--------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt</b>                  | <b>1 583</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Avklaringstiltak              | 36           | **                              | **                               |
| Oppfølging                    | 735          | **                              | **                               |
| Opplæring                     | 619          | **                              | **                               |
| Lønnstilskudd                 | 16           | **                              | **                               |
| Arbeidspraksis                | 176          | **                              | **                               |
| Jobbskaping og egenetablering | *            | **                              | **                               |

Kvinner

|                               | Antall     | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|-------------------------------|------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt kvinner</b>          | <b>901</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Avklaringstiltak              | 13         | **                              | **                               |
| Oppfølging                    | 382        | **                              | **                               |
| Opplæring                     | 381        | **                              | **                               |
| Lønnstilskudd                 | 7          | **                              | **                               |
| Arbeidspraksis                | 117        | **                              | **                               |
| Jobbskaping og egenetablering | *          | **                              | **                               |

Menn

|                               | Antall     | Endring<br>fra i fjor<br>Antall | Endring<br>fra i fjor<br>Prosent |
|-------------------------------|------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>I alt menn</b>             | <b>682</b> | <b>**</b>                       | <b>**</b>                        |
| Avklaringstiltak              | 23         | **                              | **                               |
| Oppfølging                    | 353        | **                              | **                               |
| Opplæring                     | 238        | **                              | **                               |
| Lønnstilskudd                 | 9          | **                              | **                               |
| Arbeidspraksis                | 59         | **                              | **                               |
| Jobbskaping og egenetablering | *          | **                              | **                               |



# Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Januar 2026.

## 10. Tilgang: Antall nye registrerte arbeidssøkere i perioden fordelt på registreringsbegrunnelse og kjønn

Januar 2026

Oslo

I alt

|                                                             | Antall       |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I alt</b>                                                | <b>3 494</b> |
| Er permittert eller kommer til å bli permittert             | 403          |
| Er usikker på jobbsituasjonen min                           | 264          |
| Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet | 237          |
| Har aldri vært i jobb                                       | 185          |
| Har deltidsjobb, men vil jobbe mer                          | 266          |
| Har ikke vært i jobb de siste 2 årene                       | 185          |
| Har jobb men vil bytte                                      | 97           |
| Har mistet eller kommer til å miste jobben                  | 1 395        |
| Har sagt opp eller kommer til å si opp                      | 394          |
| Ukjent eller ikke oppgitt                                   | 68           |

Kvinner

|                                                             | Antall       |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I alt kvinner</b>                                        | <b>1 512</b> |
| Er permittert eller kommer til å bli permittert             | 114          |
| Er usikker på jobbsituasjonen min                           | 127          |
| Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet | 98           |
| Har aldri vært i jobb                                       | 104          |
| Har deltidsjobb, men vil jobbe mer                          | 125          |
| Har ikke vært i jobb de siste 2 årene                       | 89           |
| Har jobb men vil bytte                                      | 49           |
| Har mistet eller kommer til å miste jobben                  | 590          |
| Har sagt opp eller kommer til å si opp                      | 185          |
| Ukjent eller ikke oppgitt                                   | 31           |



## Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Januar 2026.

### 10. Tilgang: Antall nye registrerte arbeidssøkere i perioden fordelt på registreringsbegrunnelse og kjønn

Januar 2026

Menn

|                                                             | Antall       |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I alt menn</b>                                           | <b>1 982</b> |
| Er permittert eller kommer til å bli permittert             | 289          |
| Er usikker på jobbsituasjonen min                           | 137          |
| Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet | 139          |
| Har aldri vært i jobb                                       | 81           |
| Har deltidsjobb, men vil jobbe mer                          | 141          |
| Har ikke vært i jobb de siste 2 årene                       | 96           |
| Har jobb men vil bytte                                      | 48           |
| Har mistet eller kommer til å miste jobben                  | 805          |
| Har sagt opp eller kommer til å si opp                      | 209          |
| Ukjent eller ikke oppgitt                                   | 37           |



# Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Januar 2026.

## 11. Tilgang av registrerte ledige stillinger fordelt på registreringskilde

Januar 2026

Oslo

|                                | Antall       | Endring fra i fjor<br>per virkedag<br>Prosent |
|--------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>I alt</b>                   | <b>8 807</b> | <b>-2</b>                                     |
| Meldt til NAV                  | 405          | 0                                             |
| Overført fra PAM annonsemottak | 8 402        | -2                                            |

Virkedager denne måned: 27

Virkedager denne måned i fjor: 27

## 12. Tilgang ledige stillinger fordelt på bydel

Januar 2026

Oslo

|                          | Antall       | Endring fra i fjor<br>per virkedag<br>Prosent |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>I alt Oslo</b>        | <b>8 807</b> | <b>-2</b>                                     |
| 030101 Gamle Oslo        | 1 111        | -15                                           |
| 030102 Grünerløkka       | 549          | -17                                           |
| 030103 Sagene            | 126          | 37                                            |
| 030104 St. Hanshaugen    | 627          | 8                                             |
| 030105 Frogner           | 621          | -14                                           |
| 030106 Ullern            | 707          | 0                                             |
| 030107 Vestre Aker       | 310          | -10                                           |
| 030108 Nordre Aker       | 498          | -35                                           |
| 030109 Bjerke            | 421          | -11                                           |
| 030110 Grorud            | 136          | -12                                           |
| 030111 Stovner           | 271          | 18                                            |
| 030112 Alna              | 250          | -17                                           |
| 030113 Østensjø          | 540          | -5                                            |
| 030114 Nordstrand        | 195          | 15                                            |
| 030115 Søndre Nordstrand | 119          | 37                                            |
| 030116 Sentrum           | 1 468        | 30                                            |
| 030117 Marka             | *            | *                                             |
| 030199 Oslo Ukjent bydel | *            | *                                             |

## 13. Tilgang av registrerte ledige stillinger fordelt på yrke

Januar 2026

Oslo

|                                    | Antall       | Endring fra i fjor<br>per virkedag<br>Prosent |
|------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>I alt</b>                       | <b>8 807</b> | <b>-2</b>                                     |
| Ledere                             | 500          | 33                                            |
| Ingeniør- og ikt-fag               | 919          | -12                                           |
| Undervisning                       | 538          | -13                                           |
| Akademiske yrker                   | 494          | -3                                            |
| Helse, pleie og omsorg             | 1 720        | 25                                            |
| Barne- og ungdomsarbeid            | 386          | -12                                           |
| Meglere og konsulenter             | 515          | 13                                            |
| Kontorarbeid                       | 612          | 3                                             |
| Butikk- og salgsarbeid             | 1 025        | -4                                            |
| Jordbruk, skogbruk og fiske        | 82           | 228                                           |
| Bygg og anlegg                     | 512          | -6                                            |
| Industriarbeid                     | 286          | -20                                           |
| Reiseliv og transport              | 597          | -20                                           |
| Serviceyrker og annet arbeid       | 619          | -23                                           |
| Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt | 2            | 0                                             |