



Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Mars 2026.

Om tabellene

Mars 2026

Om statistikken - Arbeidssøkere", "Om statistikken - Ledige stillinger" og "Om statistikken - Sesongjustering" finner du på 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

Mars 2026

Oslo

I alt

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
Helt ledige	11 520	2,8	**	**
Delvis ledige	3 748	0,9	**	**
Arbeidssøkere på tiltak	1 739	0,4	**	**

Kvinner

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
Helt ledige	4 853	2,4	**	**
Delvis ledige	1 889	0,9	**	**
Arbeidssøkere på tiltak	948	0,5	**	**

Menn

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
Helt ledige	6 667	3,2	**	**
Delvis ledige	1 859	0,9	**	**
Arbeidssøkere på tiltak	791	0,4	**	**

2. Helt ledige fordelt på alder og kjønn

Mars 2026

Oslo

I alt

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	11 520	2,8	**	**
19 år og under	164	1,3	**	**
20-24 år	808	2,6	**	**
25-29 år	1 588	2,5	**	**
30-39 år	4 055	3,4	**	**
40-49 år	2 633	3,2	**	**
50-59 år	1 607	2,4	**	**
60 år og over	665	1,7	**	**

Kvinner

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	4 853	2,4	**	**
19 år og under	57	0,8	**	**
20-24 år	324	1,9	**	**
25-29 år	727	2,2	**	**
30-39 år	1 876	3,2	**	**
40-49 år	1 079	2,7	**	**
50-59 år	567	1,8	**	**
60 år og over	223	1,3	**	**

Menn

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	6 667	3,2	**	**
19 år og under	107	1,7	**	**
20-24 år	484	3,4	**	**
25-29 år	861	2,9	**	**
30-39 år	2 179	3,5	**	**
40-49 år	1 554	3,6	**	**
50-59 år	1 040	3	**	**
60 år og over	442	2,1	**	**

3. Helt ledige fordelt på bydel

Mars 2026

Oslo

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent	Prosent av arbeidsstyrken i fjor
I alt Oslo	11 520	2,8	**	**	**
030101 Gamle Oslo	1 185	2,9	**	**	**
030102 Grünerløkka	1 193	2,7	**	**	**
030103 Sagene	791	2,5	**	**	**
030104 St. Hanshaugen	808	3,0	**	**	**
030105 Frogner	1 051	2,8	**	**	**
030106 Ullern	399	2,1	**	**	**
030107 Vestre Aker	513	1,9	**	**	**
030108 Nordre Aker	613	2,0	**	**	**
030109 Bjerke	594	2,9	**	**	**
030110 Grorud	373	2,6	**	**	**
030111 Stovner	634	4,0	**	**	**
030112 Alna	905	3,6	**	**	**
030113 Østensjø	720	2,5	**	**	**
030114 Nordstrand	656	2,2	**	**	**
030115 Søndre Nordstrand	693	3,8	**	**	**
030116 Sentrum	41	3,9	**	**	**
030117 Marka	16	1,7	**	**	**
030199 Oslo Ukjent bydel	335	*	**	**	**

4a. Helt ledige fordelt på yrke

Mars 2026

Oslo

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	11 520	**	**
Ledere	776	**	**
Ingeniør- og ikt-fag	1 117	**	**
Undervisning	427	**	**
Akademiske yrker	456	**	**
Helse, pleie og omsorg	672	**	**
Barne- og ungdomsarbeid	360	**	**
Meglere og konsulenter	572	**	**
Kontorarbeid	935	**	**
Butikk- og salgsarbeid	997	**	**
Jordbruk, skogbruk og fiske	55	**	**
Bygg og anlegg	1 029	**	**
Industriarbeid	403	**	**
Reiseliv og transport	1 121	**	**
Serviceyrker og annet arbeid	1 334	**	**
Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt	1 266	**	**

4b. Helt ledige fordelt på yrke og kjønn

Mars 2026

Oslo

Kvinner

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt kvinner	4 853	**	**
Ledere	312	**	**
Ingeniør- og ikt-fag	426	**	**
Undervisning	243	**	**
Akademiske yrker	262	**	**
Helse, pleie og omsorg	461	**	**
Barne- og ungdomsarbeid	252	**	**
Meglere og konsulenter	236	**	**
Kontorarbeid	434	**	**
Butikk- og salgsarbeid	456	**	**
Jordbruk, skogbruk og fiske	14	**	**
Bygg og anlegg	17	**	**
Industriarbeid	82	**	**
Reiseliv og transport	364	**	**
Serviceyrker og annet arbeid	578	**	**
Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt	716	**	**

Menn

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt menn	6 667	**	**
Ledere	464	**	**
Ingeniør- og ikt-fag	691	**	**
Undervisning	184	**	**
Akademiske yrker	194	**	**
Helse, pleie og omsorg	211	**	**
Barne- og ungdomsarbeid	108	**	**
Meglere og konsulenter	336	**	**
Kontorarbeid	501	**	**
Butikk- og salgsarbeid	541	**	**
Jordbruk, skogbruk og fiske	41	**	**
Bygg og anlegg	1 012	**	**
Industriarbeid	321	**	**
Reiseliv og transport	757	**	**
Serviceyrker og annet arbeid	756	**	**
Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt	550	**	**



Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Mars 2026.

5. Helt ledige fordelt på varighet som arbeidssøker eller nedsatt arbeidsevne og kjønn

Mars 2026

Oslo

I alt

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	11 520	**	**
Under 4 uker	1 701	**	**
4-12 uker	2 105	**	**
13-25 uker	2 069	**	**
26-51 uker	2 367	**	**
52-77 uker	1 461	**	**
78-103 uker	828	**	**
104 uker og mer	989	**	**

Kvinner

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt kvinner	4 853	**	**
Under 4 uker	737	**	**
4-12 uker	908	**	**
13-25 uker	801	**	**
26-51 uker	1 041	**	**
52-77 uker	572	**	**
78-103 uker	353	**	**
104 uker og mer	441	**	**

Menn

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt menn	6 667	**	**
Under 4 uker	964	**	**
4-12 uker	1 197	**	**
13-25 uker	1 268	**	**
26-51 uker	1 326	**	**
52-77 uker	889	**	**
78-103 uker	475	**	**
104 uker og mer	548	**	**

8. Arbeidssøkere på tiltak fordelt på bydel

Mars 2026

Oslo

	Antall	Prosent av arbeidsstyrken	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent	Prosent av arbeidsstyrken i fjor
I alt Oslo	1 739	0,4	**	**	**
030101 Gamle Oslo	176	0,4	**	**	**
030102 Grünerløkka	146	0,3	**	**	**
030103 Sagene	113	0,4	**	**	**
030104 St. Hanshaugen	78	0,3	**	**	**
030105 Frogner	116	0,3	**	**	**
030106 Ullern	47	0,2	**	**	**
030107 Vestre Aker	75	0,3	**	**	**
030108 Nordre Aker	92	0,3	**	**	**
030109 Bjerke	118	0,6	**	**	**
030110 Grorud	81	0,6	**	**	**
030111 Stovner	95	0,6	**	**	**
030112 Alna	168	0,7	**	**	**
030113 Østensjø	129	0,5	**	**	**
030114 Nordstrand	104	0,4	**	**	**
030115 Søndre Nordstrand	173	0,9	**	**	**
030116 Sentrum	7	0,7	**	**	**
030117 Marka	3	0,3	**	**	**
030199 Oslo Ukjent bydel	18	*	**	**	**

9. Arbeidssøkere på tiltak fordelt på tiltaksgrupper og kjønn

Mars 2026

Oslo

I alt

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt	1 739	**	**
Avklaringstiltak	48	**	**
Oppfølging	846	**	**
Opplæring	601	**	**
Lønnstilskudd	35	**	**
Arbeidspraksis	208	**	**
Jobbskaping og egenetablering	*	**	**

Kvinner

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt kvinner	948	**	**
Avklaringstiltak	21	**	**
Oppfølging	402	**	**
Opplæring	377	**	**
Lønnstilskudd	18	**	**
Arbeidspraksis	129	**	**
Jobbskaping og egenetablering	*	**	**

Menn

	Antall	Endring fra i fjor Antall	Endring fra i fjor Prosent
I alt menn	791	**	**
Avklaringstiltak	27	**	**
Oppfølging	444	**	**
Opplæring	224	**	**
Lønnstilskudd	17	**	**
Arbeidspraksis	79	**	**
Jobbskaping og egenetablering	*	**	**



Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Mars 2026.

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

Mars 2026

Oslo

I alt

	Antall
I alt	2 381
Er permittert eller kommer til å bli permittert	213
Er usikker på jobbsituasjonen min	234
Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet	97
Har aldri vært i jobb	149
Har deltidsjobb, men vil jobbe mer	183
Har ikke vært i jobb de siste 2 årene	163
Har jobb men vil bytte	61
Har mistet eller kommer til å miste jobben	944
Har sagt opp eller kommer til å si opp	286
Ukjent eller ikke oppgitt	51

Kvinner

	Antall
I alt kvinner	1 068
Er permittert eller kommer til å bli permittert	65
Er usikker på jobbsituasjonen min	118
Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet	47
Har aldri vært i jobb	94
Har deltidsjobb, men vil jobbe mer	96
Har ikke vært i jobb de siste 2 årene	80
Har jobb men vil bytte	36
Har mistet eller kommer til å miste jobben	369
Har sagt opp eller kommer til å si opp	140
Ukjent eller ikke oppgitt	23



Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Mars 2026.

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

Mars 2026

Menn

	Antall
I alt menn	1 313
Er permittert eller kommer til å bli permittert	148
Er usikker på jobbsituasjonen min	116
Har akkurat fullført utdanning, militærtjeneste eller annet	50
Har aldri vært i jobb	55
Har deltidsjobb, men vil jobbe mer	87
Har ikke vært i jobb de siste 2 årene	83
Har jobb men vil bytte	25
Har mistet eller kommer til å miste jobben	575
Har sagt opp eller kommer til å si opp	146
Ukjent eller ikke oppgitt	28



Hovedtall om arbeidsmarkedet. Oslo. Mars 2026.

11. Tilgang av registrerte ledige stillinger fordelt på registreringskilde

Mars 2026

Oslo

	Antall	Endring fra i fjor per virkedag Prosent
I alt	9 269	32
Meldt til NAV	402	56
Overført fra PAM annonsemottak	8 867	31

Virkedager denne måned: 20

Virkedager denne måned i fjor: 20

12. Tilgang ledige stillinger fordelt på bydel

Mars 2026

Oslo

	Antall	Endring fra i fjor per virkedag Prosent
I alt Oslo	9 269	32
030101 Gamle Oslo	1 291	60
030102 Grünerløkka	589	23
030103 Sagene	124	16
030104 St. Hanshaugen	578	21
030105 Frogner	728	13
030106 Ullern	771	6
030107 Vestre Aker	432	51
030108 Nordre Aker	721	36
030109 Bjerke	568	69
030110 Grorud	181	71
030111 Stovner	102	36
030112 Alna	369	60
030113 Østensjø	486	100
030114 Nordstrand	240	63
030115 Søndre Nordstrand	113	33
030116 Sentrum	1 227	15
030117 Marka	*	*
030199 Oslo Ukjent bydel	*	*

13. Tilgang av registrerte ledige stillinger fordelt på yrke

Mars 2026

Oslo

	Antall	Endring fra i fjor per virkedag Prosent
I alt	9 269	32
Ledere	456	49
Ingeniør- og ikt-fag	884	32
Undervisning	757	71
Akademiske yrker	624	41
Helse, pleie og omsorg	1 714	57
Barne- og ungdomsarbeid	362	96
Meglere og konsulenter	409	44
Kontorarbeid	568	27
Butikk- og salgsarbeid	1 106	27
Jordbruk, skogbruk og fiske	26	44
Bygg og anlegg	574	49
Industriarbeid	253	-25
Reiseliv og transport	796	2
Serviceyrker og annet arbeid	736	0
Ingen yrkesbakgrunn eller uoppgitt	4	-71