

HyväSELKÄ

Selän terveyttä edistävä lehti

Mediakortti
2026



Selkäkivut ovat yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Lähes jokainen kokee alaselkäkipua elämänsä aikana. Alaselkäkipun ennuste on pääosin hyvä, mutta noin neljäsosalla oireet pitkittyvät, ja selkäkipujaksojen toistuminen on tavallista. Myös niskakivut ovat hyvin yleisiä.

HYVÄ SELKÄ on Selkäliiton julkaisema selän terveyttä edistävä lehti. Selkäliiton jäsenet saavat lehden jäsenetuna. Lisäksi lehteä jaetaan mm. terveydenhuollon ammattilaisille ja kirjastoihin. Lehden voi myös tilata.

Lehti sisältää henkilöhaastatteluja, asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita, tutkimusuutisia, selän itsehoitoon kannustavia ohjeita sekä ilmoituksia tulevista koulutuksista ja tapahtumista.

Selkäliitto on kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä selkäongelmia ja -sairauksia sekä antaa tukea niille, joilla on selkäkipuja. Selkäliittoon kuuluu paikallisia selkäyhdistyksiä, jotka tarjoavat jäsenilleen mm. ohjattua liikuntaa, luentoja, vertaistukea ja virkistystoimintaa.

AIKATAULU 2026

Numero	Aineistot	Ilmestymispäivä
1	12.12.	23.1.
2	27.3.	30.4.
3	31.7.	28.8.
4	30.10.	27.11.

Julkaisija

Selkäliitto ry
Eerikinkatu 16 A 2
00100 Helsinki
puh. 09 605 918
selkaliitto@selkaliitto.fi

Toimitus

Päätoimittaja:
Kirsi Töyrylä-Aapio,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri ja toimittaja:
Pia Bilund,
tiedottaja

Toimituksen sähköposti
hyvaselka@selkaliitto.fi

Lehtitilaukset

selkaliitto@selkaliitto.fi
puh. 09 605 918

Ilmoitukset

Kirsi Töyrylä-Aapio
kirsi.toyryla@selkaliitto.fi

Pia Bilund
pia.bilund@selkaliitto.fi

Taitto

Jaakko Kahala
puh. 041 535 9695
jaakko@kahala.fi

Mediakortti

2026

Lehden tiedot

Koko: A4 (210 x 297 mm)
Painomenetelmä: Offset
Sidonta: Stiftattu
Väri: 4-väri
Palstojen lukumäärä: 3
Paperi: Silk 90 g
Painos: 7500-8000
Painosmäärä vaihtelee.
Lehteä jaetaan erilaisissa tapahtumissa,
messuilla ja koulutuksissa.
Sivumäärä: 32 sivua
Vuositilaus: 35 euroa
37. vuosikerta
Aikakausmedia ry:n jäsen

Digitaalinen aineisto

Tiedostomuoto: pdf
Resoluutio: 300 dpi, aikakauslehtiasetukset
Kuvat: CMYK-muodossa
Leikkuuvara: 3 mm
Aineiston toimitus: jaakko@kahala.fi
ja hyvaselka@selkaliitto.fi

ILMOITUSTEN KOOT JA HINNAT

Sivun koko	Leveys/korkeus (mm)	Hinta
Takasivu	210 x 257	2200 €
1/1 sivu	210 x 297	1870 €
1/2 s. vaaka	210 x 148	1045 €
1/2 s. pysty	103 x 297	1045 €
1/4 s. pysty	91 x 136	605 €
1/8 s. vaaka	91 x 65	330 €
1/10 s.	91 x 50	250 €
1/16 s.	91 x 33	165 €