



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Creu lleoedd a mannau iachach ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol



Lefelau isel o lygredd aer

Dylunio adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant

Seilwaith gwyrdd hygrych sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a mannau agored gwyrdd a glas

Amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd lleol sy'n gwella mynediad i ddewisiadau bwyd iach

Darparu gwasanaethau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol mewn cyfleusterau lleol

Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd

# Creu lleoedd a mannau iachach ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol

## Datblygiad er mwyn cefnogi'r broses o weithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 gan:

Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd [publichealth.sustainability@Cymru.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@Cymru.nhs.uk)  
Cyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Ebrill 2018

### Awduron a Chyfranwyr

Cafodd datblygiad yr adnodd hwn ei arwain gan Susan Toner, gyda chyfraniadau gan Bronia Bendall (Cyfoeth Naturiol Cymru) a Catherine Weatherup, Richard Lewis, Liz Green, Huw Brunt, Malcolm Ward ac Adam Jones (Iechyd Cyhoeddus Cymru). Rhoddodd Rhodri Thomas (Cynnal Cymru), Stuart Williams (Cyngor Caerdydd) a Dr Suzanne Wood (Iechyd Cyhoeddus Cymru) sylwadau ac awgrymiadau pellach.

ISBN 978-1-910768-78-5

© 2017 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OCL)

<http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence-cymraeg/version/3/> ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dylunio a'r diwygio yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cynllun: Jenney Creative [www.jenneycreative.co.uk](http://www.jenneycreative.co.uk)



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



## Cynnwys

<b>Ynglŷn â'r Adnodd hwn</b> .....	<b>2</b>
<b>Cyd-destun Strategol</b> .....	<b>3</b>
<b>Effaith yr amgylchedd adeiledig a naturiol ar iechyd a llesiant</b> .....	<b>4</b>
<b>Yr hyn a wyddom a'r hyn sy'n gweithio</b> .....	<b>6</b>
4.1 Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd .....	8
4.2 Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a manau agored gwyrdd a glas .....	10
4.3 Amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd lleol sy'n gwella mynediad at ddewisiadau bwyd iach.....	12
4.4 Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cymunedol sy'n cael eu darparu mewn cyfleusterau lleol .....	14
4.5 Lefelau isel o lygredd aer .....	16
4.6 Dylunio adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant .....	18
<b>Yr hyn y gallwn ei wneud gyda'n gilydd</b> .....	<b>20</b>
<b>Enghreifftiau o wella iechyd a llesiant drwy ddylanwadu ar leoedd a manau</b> .....	<b>21</b>
<b>Adnoddau defnyddiol</b> .....	<b>23</b>
<b>Cyfeiriadau</b> .....	<b>23</b>

# 1. Ynglŷn â'r Adnodd hwn

Cafodd yr adnodd hwn ei lunio i gefnogi Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, cyrff cyhoeddus, sefydliadau traws sector ac unigolion i gymryd camau gweithredu sy'n mynd i'r afael â chyfleoedd iechyd a llesiant sy'n deillio o'r amgylchedd naturiol ac adeiledig ac sy'n gwella'r cyfleoedd hynny. Cafodd ei ddatblygu i ymateb i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, gyda mewnbwn gan Cyfoeth Naturiol Cymru sy'n dangos ymrwymiad i gydweithio er mwyn gweithredu'r Ddeddf.

Mae'r adnodd hwn yn rhoi gwybodaeth gefndir ac yn crynhoi rhywfaint o dystiolaeth berthnasol, yn cynnig camau gweithredu ar lefel strategol a gweithredol ac yn cyfeirio at adnoddau defnyddiol ychwanegol. Mae'r adnodd yn canolbwyntio'n benodol ar chwe maes blaenoriaeth ble y gall yr amgylchedd adeiledig a naturiol gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant sef:



seilwaith cerdded a beicio



seilwaith mannau agored gwyrdd a glas



yr amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd



gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cymunedol sy'n cael eu darparu mewn cyfleusterau lleol



lefelau isel o lygredd aer



dyluniad adeiladau.

## 2. Cyd-destun Strategol

Mae agenda polisi a deddfwriaethol Cymru, gan gynnwys *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*, *Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016*, *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017*, *Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013* ac adolygiad *Rheoliadau Asesu Effeithiau Amgylcheddol (2017)*, yn cefnogi hybu iechyd a llesiant drwy'r amgylchedd adeiledig a naturiol. Er enghraifft,

- Mae pedwar o nodau *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol* – 'Cymru lewyrchus', 'Cymru gydnerth' 'Cymru o gymunedau cydlynus' a 'Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang' yn cyfeirio'n benodol at yr amgylchedd yn cyfrannu at lesiant. Mae'r nodau yn cyfrannu at y nod o greu 'Cymru iachach'.<sup>(1)</sup>
- Mae'r *Polisi Cenedlaethol ar Adnoddau Naturiol*<sup>(2)</sup> o fewn *Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016* yn datgan bod gan adnoddau naturiol Cymru y gallu i ddarparu cyfleoedd i:
  - ◆ Gefnogi cymunedau llwyddiannus a chynaliadwy;
  - ◆ Hyrwyddo twf gwyrdd ac arloesedd sy'n creu swyddi cynaliadwy
  - ◆ Cefnogi economi sy'n fwy effeithlon o ran adnoddau; a
  - ◆ Cynnal cymunedau sy'n iach, yn weithgar ac yn gydlynus.
- Mae *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017*<sup>(3)</sup> yn cynnig y dylai cyrff cyhoeddus gynnal asesiadau effaith ar iechyd mewn amgylchiadau penodol ac y gall rhai ohonynt ymwneud â phenderfyniadau cynllunio a'r amgylchedd. Mae asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i asesu effeithiau posibl polisi, rhaglen neu brosiect a dosbarthiad yr effeithiau hynny, ar iechyd y boblogaeth.

Hefyd, mae *Ffyniant i Bawb: y Strategaeth genedlaethol*<sup>(4)</sup>, *Polisi Cynllunio Cymru*<sup>(5)</sup> a *Chynllun Gofodol Cymru Pobl, Lleoedd, Dyfodol*<sup>(6)</sup> gan Lywodraeth Cymru yn nodi polisiâu cynllunio ar gyfer defnydd tir cenedlaethol ac yn amlygu'r ymrwymiad i ymgorffori datblygu cynaliadwy yn y system gynllunio. Mae disgwyl i Gynlluniau Datblygu Lleol, sy'n manylu ar flaenoriaethau defnydd tir awdurdodau lleol, ymdrin â datblygu cynaliadwy a chanolbwyntio ar bryderon economaidd a chymdeithasol ochr yn ochr ag ystyriaethau iechyd a llesiant.

Mae disgwyl hefyd y bydd strategaeth genedlaethol arfaethedig i Gymru gyfan ar atal gordewdra, Fframwaith Datblygu Cenedlaethol Cymru a Fframwaith Parth Aer Glân, yn cefnogi camau gweithredu i wella effaith yr amgylchedd ar lesiant.

### 3. Effaith yr amgylchedd adeiledig a naturiol ar iechyd a llesiant

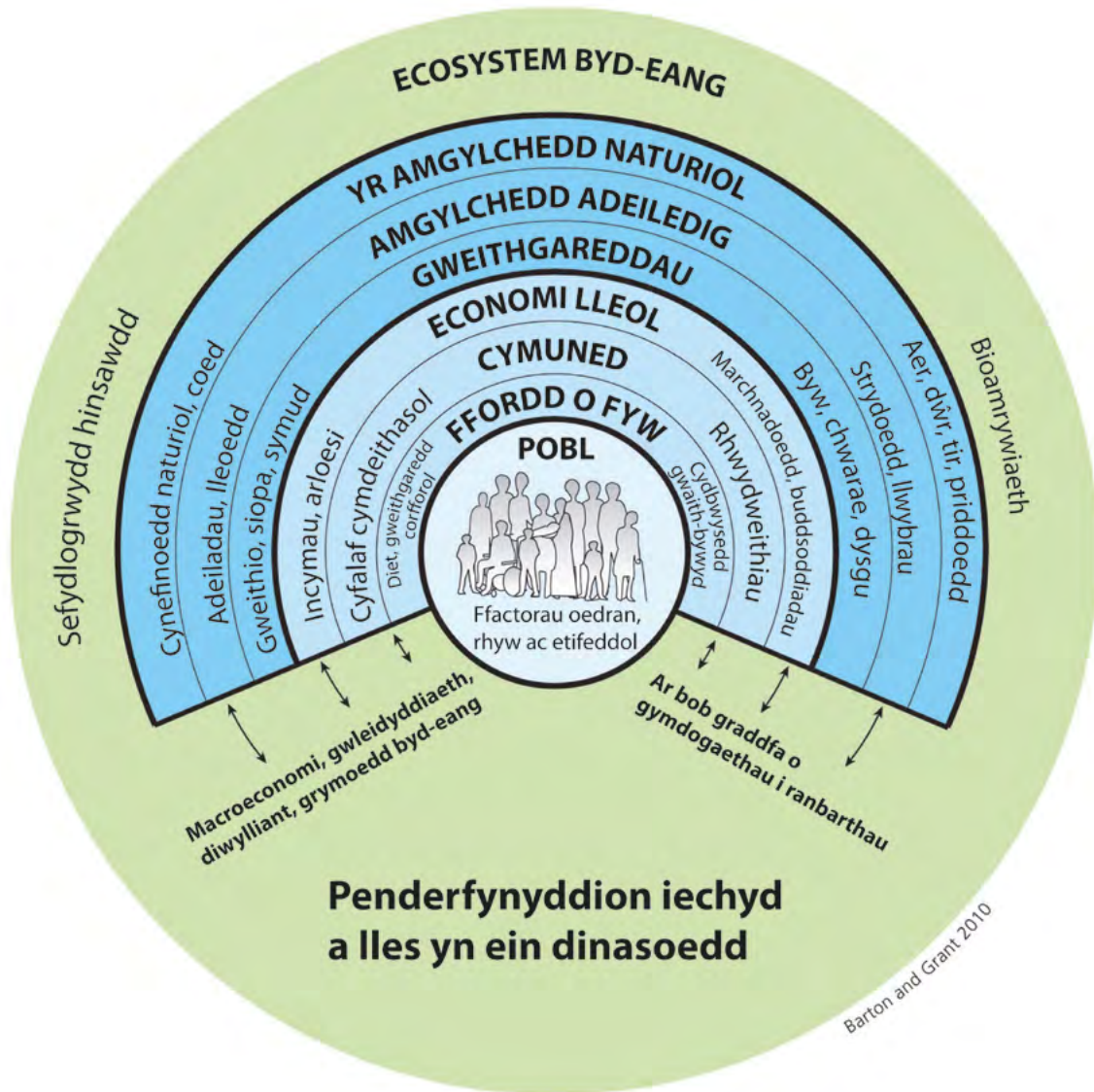
---

Mae tystiolaeth bod amgylchedd adeiledig a naturiol (adeiladau, lleoedd, strydoedd, llwybrau, tir, cyrsiau dŵr, cynefinoedd naturiol) a'r gweithgareddau sy'n digwydd yn y rhain (byw, gweithio, dysgu, chwarae, siopa, teithio, symud) yn gallu cefnogi llesiant corfforol a meddyliol. Mae nodweddion penodol fel cael mynediad i fannau agored gwyrdd<sup>(7)</sup>, bwyd iach<sup>(7)</sup>, cyfleoedd i symud o gwmpas<sup>(7)</sup>, aer glân<sup>(7)</sup>, adeiladau sydd wedi'u dylunio'n dda ac sydd, oherwydd hynny, yn hybu llesiant<sup>(8)</sup>, a gwasanaethau cymorth sy'n cael eu darparu mewn cyfleusterau lleol<sup>(8)</sup> yn helpu pobl i ffynnu. I'r gwrthwyneb, os yw'r nodweddion hyn yn absennol neu wedi'u cyfyngu, er enghraifft diffyg mannau agored gwyrdd, mae'n debyg y bydd effaith negyddol ar iechyd a llesiant y boblogaeth, a'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig sy'n profi lefel anghymesur o uchel o effeithiau andwyol.<sup>(9)</sup>

Cynigiwyd modelau amrywiol i esbonio a dangos y cysylltiad rhwng yr amgylchedd a llesiant:

- Mae'r Map Iechyd<sup>(10)</sup> (Ffigur 1) yn nodi'r cysylltiadau a'r dylanwadau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant ac yn dangos y cysylltiad agos rhwng yr amgylchedd adeiledig a naturiol y mae pobl yn byw ynddo, y dewisiadau am ffordd o fyw, mynediad i wasanaethau hygyrch, ymdeimlad cymunedol, cysylltiadau cymdeithasol, swyddi da a chreu cymunedau cynaliadwy ac iach sy'n ffynnu. Mae'r cysylltiad rhwng ac o fewn yr haenau ar y Map Iechyd yn help i ddeall y materion dan sylw ac yn amlygu'r meysydd lle mae angen gweithredu.

• Ffigur 1 Y Map Iechyd

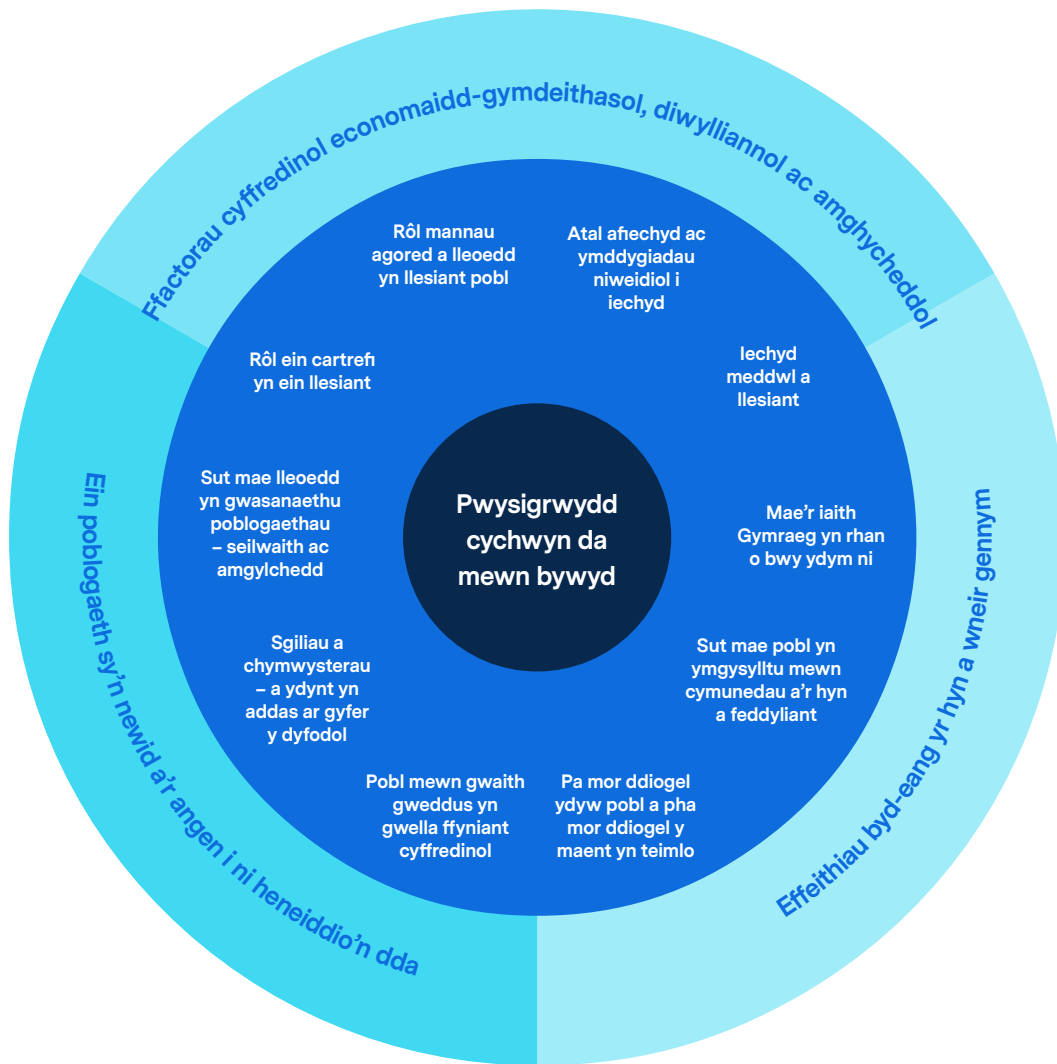


Ffynhonnell: Barton H, Grant, M. A health map for the local human habitat. *Perspectives in Public Health* 2006; 126: 252-253



- Mae'r hyn a ddysgwyd o'r Asesiadau Llesiant<sup>(11)</sup> ledled Cymru wedi dylanwadu ar ddatblygiad model sy'n dangos darlun integredig o lesiant, o'r unigolyn i'r strategol. (Ffigur 2) Mae'r model yn amlygu cyfleoedd i fynd i'r afael ag iechyd y boblogaeth ac yn dangos bod gan yr amgylchedd adeiledig a naturiol ddylanwad ar lesiant mewn sawl maes.

**Ffigur 2 Egluro lesiant: O'r unigolyn i'r strategol**



Ffynhonnell: Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. *Llesiant yng Nghymru: cynllunio heddiw ar gyfer gwell yfory Dysgu o Asesiadau Llesiant 2017.*



## 4. Yr hyn a wyddom a'r hyn sy'n gweithio

Mae chwe maes blaenoriaeth, ble y gall yr amgylchedd adeiledig a naturiol hybu iechyd a llesiant, yn cael eu hystyried yn yr adnodd hwn. Mae cysylltiadau niferus rhwng y meysydd blaenoriaeth yn bosibl gan greu gwell effaith a synergedd. Ar gyfer pob maes darperir tystiolaeth wedi'i chrynhoi, a nodwyd ystod o gamau gweithredu strategol a gweithredol a allai wella iechyd a llesiant yn ogystal â chefnogi cyflawni nodau Llesiant. Er mwyn bod yn effeithiol gyda'r camau gweithredu mae gofyn cynnwys y pum ffordd o weithio sy'n cael eu hyrwyddo gan *Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* (Ffigur 3).

**Ffigur 3** Y pum ffordd o weithio



**Hirdymor**



**Atal**



**Integreiddio**



**Cydweithio**



**Cynnwys**

Yn ychwanegol at hyn, mae'n hanfodol ymgysylltu â chymunedau a rhanddeiliaid lleol er mwyn sicrhau bod y camau gweithredu a'r gwelliannau yn mynd i'r afael ag anghenion lleol ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae ymyriadau yn fwyaf effeithiol pan fydd y gwelliannau i'r amgylchedd ffisegol yn cael eu cynllunio a'u dylunio ar y cyd â'r gymuned leol a'r darpar ddefnyddwyr. Mae asesiad o effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi'r ymgysylltiad a'r cyfranogiad hyn. <sup>(12)</sup>

## 4.1 Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio<sup>1</sup>, ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd

Mae manteision i iechyd yr unigolyn a'r boblogaeth yn sgil gwneud gweithgaredd corfforol ac mae'n lleihau risgiau gordewdra a chyflyrau cronig; mae anweithgarwch corfforol wedi costio £35 miliwn i'r GIG yng Nghymru yn 2015.<sup>(13)</sup> Cafodd cefnogi cerdded a beicio ei nodi fel y 'buddsoddiad gorau' er mwyn cynyddu gweithgaredd corfforol<sup>(7)</sup> ac amcangyfrifir y gall byw mewn cymdogaeth sy'n gyfeillgar i weithgaredd corfforol gyfrannu at rhwng 32% a 59% o'r 150 munud o weithgaredd corfforol sy'n cael ei argymhell i oedolion er mwyn cynnal iechyd da.<sup>(8)</sup>



Mae byw mewn cymdogaeth sy'n gyfeillgar i weithgaredd corfforol yn gallu darparu rhwng 32% a 59% o'r 150 munud o weithgaredd corfforol wythnosol sy'n cael ei argymhell i oedolion er mwyn cynnal iechyd da

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod buddsoddi mewn seilwaith cynhwysol sy'n darparu llwybrau wedi'u cynllunio'n dda ac wedi eu cysylltu â gweithleoedd<sup>(14)</sup>, ysgolion, canolfannau hamdden ac amwynderau cymdeithasol, gyda phalmentydd, croesfannau diogel ac atyniadau deniadol mewn ardaloedd<sup>(15, 16)</sup>, yn gallu cefnogi cerdded a beicio gan gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ar draws pob grŵp oedran.<sup>(12) (17)</sup> Mae cymdogaeth ble y gellir cerdded yn annog teithio llesol<sup>(8, 14, 18)</sup>,

yn defnyddio dulliau teithio cynaliadwy (bws, trên a thram), yn cynnig cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio, cymryd rhan a mwynhau'r awyr agored ac yn lleihau teithiau mewn car.<sup>(19)</sup>

Mae cynlluniau sy'n gwella amodau ar gyfer cerdded a beicio drwy leihau cyfyngiadau cyflymder i 20 m.y.a., rhoi mesurau gostegu traffig ar waith a dynodi strydoedd fel parth cartrefi ble mae cerddwyr yn cael blaenoriaeth<sup>(17, 18)</sup>, hefyd yn cyfrannu at wella diogelwch ar y ffyrdd.<sup>(19)</sup>



1 Mae beicio yn cynnwys defnyddio beiciau wedi'u haddasu fel treic, tandem a beiciau llaw.

## Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio, ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd

Pwy Proffesiwn / sefydliadau	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus Cynllunwyr gwledig a threfol Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol Datblygwyr Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd Iechyd cyhoeddus Awdurdodau lleol Byrddau/ Ymddiriedolaethau Iechyd Cyfoeth Naturiol Cymru	Sicrhau bod cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Ategol a chynlluniau lleol (tai, manwerthu, masnachol a sector gyhoeddus) yn darparu seilwaith sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio  Gweithredu <i>Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013</i> yn lleol a chenedlaethol  Sicrhau bod cynlluniau a strategaethau trafndiaeth yn cynnwys datblygu a gweithredu ar gyflwyno seilwaith teithio llesol a systemau trafndiaeth integredig	Darparu rhwydweithiau seilwaith o ansawdd uchel sydd wedi'u cysylltu'n dda ac yn hwyluso mynediad cynhwysol at gyfleusterau wedi'i dylunio'n dda ac at gyfleoedd gwaith, drwy gerdded a beicio  Rhoi blaenoriaeth i gynnal, cadw a datblygu'r seilwaith gwyrdd wrth ddablygu a dylunio llwybrau  Rhoi blaenoriaeth i'r cerddwr dros y car, er enghraifft, drwy gyflwyno parthau 20 m.y.a., defnyddio amrywiaeth o ddulliau i leihau a rheoli cyflymder traffig (arwyddion, deunyddiau ffyrdd, dylunio, arwynebau a rennir)  Darparu ffyrdd a llwybrau beicio sydd wedi'u gwahanu'n ddiogel oddi wrth draffig moduron  Darparu systemau trafndiaeth gyhoeddus sy'n integredig  Sicrhau bod y seilwaith yn cefnogi pobl sydd â symudedd cyfyngedig a'r defnydd o feiciau wedi'u haddasu.  Lleihau allyriadau traffig a chyflymder traffig gan ddefnyddio, er enghraifft, cynllun y ffordd, parthau aer glân a pharthau ble anogir diffodd peiriant segur.  Ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a chymunedau wrth ddylunio a chyflwyno ymyriadau sy'n annog mynediad i'r seilwaith sydd ar gael a'r defnydd ohono. Defnyddio dulliau deuol o wella seilwaith ac ymgysylltu â chymunedau sydd fwyaf effeithiol wrth newid ymddygiad. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.	Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol  Cynnydd mewn cymunedau cydlynus sy'n arwain at ymdeimlad cryfach o lesiant meddyliol ac sy'n ei wella  Lleihad mewn cyflyrau cronig a salwch anadlol  Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel  Lleihad mewn marwolaethau a achosir gan ddamweiniau traffig ar y ffyrdd  Gwella ansawdd yr aer  Lleihau allyriadau carbon

### Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

- Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a manau agored gwyrdd a glas
- Lefelau isel o lygredd aer

### Y Nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnerth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Cymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

## 4.2 Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a mannau agored gwyrdd a glas

Mae parciau, mannau agored, caeau chwarae, coetiroedd, gwlypdiroedd, ymylon ffyrdd, rhandiroedd a gerddi preifat yn enghreifftiau o seilwaith gwyrdd tra bod systemau draenio cynaliadwy, corstir, gwlypdiroedd, afonydd a chamlesi a'u glannau, a chyrtsiau dŵr eraill yn cael eu hadnabod fel seilwaith glas. Mae cysylltiad rhwng mynediad i'r amgylchedd naturiol, ac ymgysylltu â'r amgylchedd hwnnw, a chanlyniadau iechyd cadarnhaol, gan gynnwys gwella iechyd corfforol a meddyliol, lleihau'r risgiau o glefydau cardiofasgwlaidd a chyflyrau cronig eraill.<sup>(20)</sup> Mae cysylltiad rhwng mynediad i seilwaith hamdden, megis parciau a chaeau chwarae, a lleihau risg o ordewdra ymhlith pobl ifanc a chynyddu lefelau gweithgaredd corfforol. Yn yr un modd, mae gwelliannau i barciau yn gallu cynyddu ymweliadau/defnydd a lefelau gweithgaredd corfforol plant a phobl hŷn. Gall byw ger mannau gwyrdd fel parciau a mannau agored eraill wella iechyd, waeth beth yw dosbarth cymdeithasol rhywun.<sup>(14)</sup>



Mae cysylltiad rhwng mynediad i'r amgylchedd naturiol hwn, ac ymgysylltu â'r amgylchedd hwnnw, a chanlyniadau iechyd cadarnhaol, gan gynnwys gwella iechyd corfforol a meddyliol, a lleihau'r risg o glefydau cardiofasgwlaidd a chyflyrau cronig eraill.

Mae gwella mynediad i seilwaith a mannau gwyrdd hefyd yn cyfrannu at leihau peryglon amgylcheddol a llygredd aer, gwella ansawdd yr aer, lleihau effaith newid hinsawdd, diogelu rhag llifogydd ac erydu a chynyddu cyfranogiad cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn.<sup>(8)(14) (21)</sup>

## Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a mannau agored gwyrdd a glas

Pwy Proffesiwn / sefydliad	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus	Sicrhau bod Cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Atodol a chynlluniau lleol (tai, manwerthu, masnachol a sector gyhoeddus) yn darparu seilwaith gwyrdd a mannau agored gwyrdd/glas.	Darparu elfennau seilwaith gwyrdd (cadw, ail-osod, a dylunio) o fewn datblygiadau newydd ac adfywio tai, llwybrau trafndiaeth a sefydliadau gofal iechyd ac addysg.	Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol
Cynllunwyr gwledig a threfol		Darparu mannau agored gwyrdd o ansawdd uchel o wahanol feintiau sy'n hawdd eu cyrraedd o anheddau – er enghraifft, ni ddylai neb fyw mwy na 400 metr o'u man gwyrdd naturiol agosaf	Cynnydd mewn cymunedau cydlynus sy'n arwain at ymdeimlad cryfach o lesiant meddyliol ac yn ei wella
Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol		Darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae gweithredol ac anffurfiol o fewn ardaloedd preswyl a lle bo modd o fewn mannau chwarae naturiol	Lleihad mewn cyflyrau cronig a salwch anadlol
Datblygwyr	Sicrhau bod Cynlluniau Trafndiaeth a Mannau agored yn darparu a hwyluso mynediad at seilwaith gwyrdd	Dilyn canllawiau cynllunio sy'n nodi'r safonau ar gyfer lle chwarae yn yr awyr agored.	Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel
Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd		Darparu mannau chwarae sy'n ddiogel ac yn hawdd eu cyrraedd drwy gerdded a beicio ac sy'n agored er mwyn sicrhau diogelwch	Gwella ansawdd yr aer
Iechyd cyhoeddus	Gweithredu <i>Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013</i> gan gynnwys seilwaith gwyrdd mewn canllawiau dylunio a chynllunio llwybrau	Ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a chymunedau wrth ddylunio a chyflwyno ymyriadau sy'n annog mynediad i fannau sydd ar gael a'r defnydd cynaliadwy ohonynt a hynny drwy gwrs bywyd. Defnyddio dulliau deuol o wella seilwaith ac ymgysylltu â chymunedau sydd fwyaf effeithiol wrth newid ymddygiad. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.	Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel
Awdurdodau lleol			Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel
Byrddau / Ymddiriedolaethau Iechyd			Gwella ansawdd yr aer
Cyfoeth Naturiol Cymru			Lleihad effeithiau 'ynyoedd gwres trefol'
Y trydydd sector			Lleihad perygl llifogydd
			Cynnydd mewn bioamrywiaeth

Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

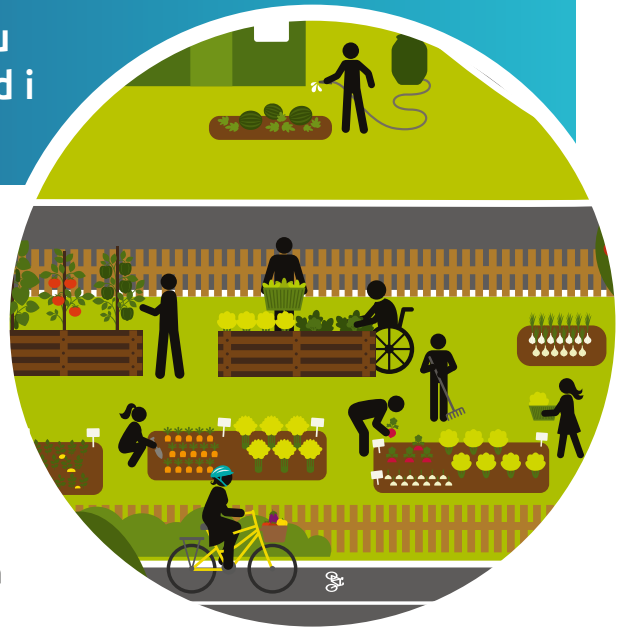
- Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd
- Lefelau isel o llygredd aer

### Y Nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnherth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	-----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

### 4.3 Amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd lleol sy'n gwella mynediad i ddewisiadau bwyd iach

Mae'n hysbys bod mynediad i amgylchedd bwyd sy'n hyrwyddo dewisiadau bwyd iach yn gwella iechyd, yn cefnogi cynnal pwysau iach ac yn lleihau'r risgiau o ddatblygu cyflyrau cronig hirdymor.<sup>(8)</sup> Mae'n rhan hanfodol o ddull amlweddol o leihau lefelau gorbwysau a gordewdra sydd hefyd yn ystyried, er enghraifft, newid ymddygiad unigolyn, paratoi bwyd a bwyd a ddarperir mewn ysgolion, gweithleoedd a lleoliadau GIG.



Mae'n hysbys bod mynediad i amgylchedd bwyd sy'n hyrwyddo dewisiadau bwyd iach yn gwella iechyd, yn cefnogi cynnal pwysau iach ac yn lleihau'r risgiau o ddatblygu cyflyrau cronig hirdymor.

Mae mynediad i fannau tyfu bwyd o fewn cymunedau, fel gerddi, mannau tyfu bwyd wedi'u dyrannu ger adeiladau cymunedol a rhandiroedd, yn cael effaith gadarnhaol ar agweddau tuag at fwydydd iachach, lefelau gweithgaredd corfforol, cysylltiadau cymdeithasol a bwyta ffrwythau a llysiau.<sup>(8)(15)(16)</sup> Mae cysylltiad rhwng argaeledd bwyd iach, fforddiadwy ac agweddau gwell tuag at fwyta'n iach a phrynu bwydydd iachach a gwell ymddygiad dietegol (mwy o ffrwythau a llysiau yn cael eu bwyta). I'r gwrthwyneb, mae cysylltiad rhwng mwy o fynediad i siopau bwyd afiach, a magu pwysau ac ymddygiad bwyta afiach ymhlith plant mewn ardaloedd incwm isel.<sup>(8)</sup>





## Amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd lleol sy'n gwella mynediad i ddewisiadau bwyd iach

Pwy Proffesiwn / sefydliad	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus Cynllunwyr gwledig a threfol Datblygwyr Iechyd cyhoeddus Awdurdodau lleol Byrddau / Ymddiriedolaethau Iechyd Ysgolion – dylunwyr ac athrawon	<p>Sicrhau bod Cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Ategol a chynlluniau lleol (tai, manwerthu, masnachol a sector gyhoeddus) yn cynnwys manau ble y gellir tyfu bwyd a gwella'r dewis yn yr amgylchedd manwerthu bwyd</p> <p>Sicrhau bod dyluniad ysgolion a manau gwaith yn darparu manau ble y gellir tyfu bwyd</p> <p>Sicrhau bod strategaethau Manau Agored yn sefydlu a chynnal, er enghraifft, gerddi cymunedol a rhandiroedd mewn parciau</p>	<p>Cefnogi mynediad at yr amgylchedd manwerthu bwyd lleol a gwella'r dewis, er enghraifft, drwy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sicrhau bod siopau/marchnadoedd sy'n gwerthu</li> <li>dewis amrywiol o fwyd yn hawdd eu cyrraedd ar droed, ar feic neu ar drafndiaeth gyhoeddus</li> <li>deall dwysedd bwytai prydau bwyd poeth parod ar draws cymunedau ac ardaloedd awdurdodau lleol gan ddylanwadu ar bolisi, os yn briodol, i gyfyngu ar eu lleoli yng nghyffiniau ysgolion neu gyfleusterau eraill i blant, pobl ifanc a theuluoedd</li> </ul> <p>Sicrhau bod sefydliadau statudol a chyhoeddus yn darparu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dewis bwyd iach i staff, ymwelwyr a chwsmeriaid neu gleifion mewn canolfannau hamdden, ysgolion ac ysbytai</li> <li>cyfleoedd i dyfu bwyd sy'n dosbarthu bwydydd i geginau'r sefydliadau</li> </ul> <p>Sefydlu polisiâu caffael bwyd sy'n prynu cyflenwadau'n lleol, gan leihau effaith trafndiaeth yn gyffredinol.</p> <p>Gwella'r cyfleoedd presennol i dyfu bwyd ac achub manau tyfu bwyd rhag cael eu colli yn sgil datblygiadau</p> <p>Darparu mynediad at fannau tyfu bwyd i deuluoedd– er enghraifft gerddi ar y to neu erddi cymunedol neu randiroedd</p> <p>Sicrhau bod dyluniad caeau chwarae ysgol yn cefnogi cyfleoedd i dyfu bwyd</p> <p>Ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a chymunedau wrth ddylunio a chyflwyno ymyriadau sy'n annog mynediad i amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd a'r defnydd ohono. Defnyddio dulliau deul o wella seilwaith ac ymgysylltu â chymunedau sydd fwyaf effeithiol wrth newid ymddygiad. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.</p>	<p>Cynnydd yn nifer y ffrwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta</p> <p>Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol</p> <p>Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel</p> <p>Lleihad mewn gorbwysau a gordewdra</p> <p>Lleihad mewn cyflyrau cronig</p> <p>Cynnydd mewn bioamrywiaeth</p> <p>Lleihau 'milltiroedd bwyd' sy'n arwain at wella ansawdd yr aer</p>

### Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

- Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd
- Lefelau isel o lygredd aer

### Y Nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnherth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	-----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------



#### 4.4 Darparu gwasanaethau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol mewn cyfleusterau lleol

Mae mynediad i wasanaethau sydd ar gael mewn cyfleusterau lleol o ansawdd uchel yn hyrwyddo iechyd ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd yn ogystal â bod yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd economaidd, cymdeithasol, diwylliannol ac amgylcheddol. Gall darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, llyfrgelloedd, siopau, ysgolion, gweithgareddau celf, hamdden a chymunedol mewn lleoliad cyfleus ac mewn cyfleusterau wedi'u dylunio'n dda gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant.<sup>(16)</sup>



Mae mynediad i wasanaethau sydd ar gael mewn cyfleusterau o ansawdd uchel yn hyrwyddo iechyd ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd.



Mae adeiladu ac adfywio cymdogaethau cyflawn a chryno gyda gwasanaethau lleol yn ganolbwynt iddynt hefyd yn cyfrannu at gynyddu gweithgaredd corfforol, ffyrdd mwy diogel a gwell cyfranogiad cymdeithasol.<sup>(8)</sup>

## Darparu gwasanaethau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol mewn cyfleusterau lleol

Pwy Proffesiwn / sefydliad	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus Cynllunwyr gwledig a threfol Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd Datblygwyr Iechyd cyhoeddus Awdurdodau lleol Byrddau / Ymddiriedolaethau Iechyd Y trydydd sector	Sicrhau bod Cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Ategol a chynlluniau lleol yn darparu cyfleusterau ar gyfer darparu gwasanaethau lleol  Dylanwadu ar strategaethau a pholisïau'r Ymddiriedolaethau/ Byrddau Iechyd ac Awdurdodau lleol i gynnwys cyflwyno gwasanaethau o seilwaith o gyfleusterau lleol ar y cyd	Darparu gwasanaethu iechyd a gofal cymdeithasol o gyfleusterau lleol ar y cyd.  Darparu cyfleusterau cymunedol yn gynnar mewn datblygiadau newydd er mwyn helpu pobl i deimlo cysylltiad â nhw, ac i ddarparu cyrchfan leol  Darparu cyfleusterau cymunedol sy'n hawdd eu cyrraedd, sy'n gyfleus, gydag arwyddion da yn agos at drafndiaeth gyhoeddus ac ar rwydweithiau cerdded a beicio  Sicrhau bod gan wasanaethau iechyd a chymunedol gynlluniau teithio sy'n hybu teithio llesol a chynaliadwy  Sicrhau bod seilwaith gwyrdd yn cael ei ystyried mewn dyluniadau a chynlluniau.  Gweithio gyda chymunedau i ddylanwadu ar ddyluniad, lleoliad, mynediad a darpariaeth. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.	Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol  Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel  Lleihad mewn cyflyrau cronig  Gwella ansawdd yr aer

### Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

- Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd
- Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a manau agored gwyrdd a glas
- Dylunio adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant

### Y Nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnerth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

## 4.5 Lefelau isel o lygredd aer

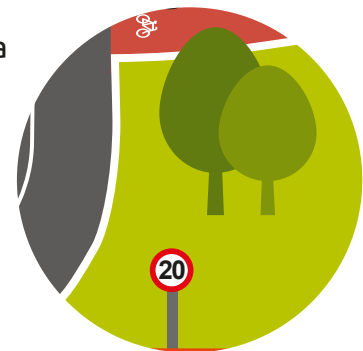
.. gall byw mewn ardal sydd ag aer glân arwain at newidiadau cadarnhaol yn ymddygiad iechyd pobl

Mae amlygiad i lygredd yn yr aer <sup>(22)</sup> yn cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant, gan gynyddu'r baich clefydau yn sgil strôc, clefyd y galon, canser yr ysgyfaint a chlefydau anadlol cronig a difrifol, sy'n arwain at gryn gost i gymdeithas. <sup>(7)</sup> Yn ddieithriad, mae'r effaith ar grwpiau sydd dan anfantais yn anghymesur. <sup>(9) (19)</sup>



Dengys tystiolaeth ddiweddar y gall byw mewn ardal sydd ag aer glân arwain at newidiadau cadarnhaol yn ymddygiad iechyd pobl ac mae cysylltiad gyda chynnydd mewn gweithgaredd corfforol ymhlith oedolion hŷn. <sup>(8)</sup> Gellir gwella ansawdd aer drwy sefydlu seilwaith gwyrdd (mannau agored, coed a gwrychoedd), hyrwyddo teithio llesol a thrafnidiaeth gynaliadwy, darparu system drafnidiaeth cwbl integredig, datblygu cymunedau gweithredol â chysylltiadau da a thrwy leihau tagfeydd traffig ac allyriadau. <sup>(19)</sup>

Mae plannu coed mewn trefi hefyd yn lleihau llygredd gronynnol a charbon atmosfferig.



## Lefelau isel o lygredd aer

Pwy Proffesiwn / sefydliad	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus	Cefnogi datblygiad a gweithrediad strategaethau aer glân	Darparu'r seilwaith ar gyfer teithio llesol a chynaliadwy sydd wedi ei gefnogi gan system teithio cwbl integredig	Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol
Cynllunwyr gwledig a threfol	Sicrhau bod Cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Ategol yn darparu a chynnal seilwaith sy'n cefnogi teithio llesol a thrafnidiaeth allyriadau isel.	Datblygu cymunedau cymdeithasol gweithredol sydd â chysylltiadau da	Lleihad mewn cyflyrau cronig a salwch anadlol
Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol		Cyflwyno parthau aer glân	Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel
Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd		Cadw a sefydlu seilwaith gwyrdd newydd (mannau agored, coed, gwyrchoedd etc.)	Lleihad mewn marwolaethau yn deillio o ddamweiniau ar y ffyrdd
Datblygwyr Iechyd cyhoeddus	Gweithredu Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013	Cyflwyno parthau 20 m.y.a. heb gamau ffisegol	Gwella ansawdd yr aer
Awdurdodau lleol	Sicrhau bod strategaethau Mannau Agored a Chynlluniau Teithio yn darparu a hwyluso mynediad i seilwaith gwyrdd.	Lleihau tagfeydd traffig a gweithredu parthau allyriadau isel	
Byrddau / Ymddiriedolaethau Iechyd		Darparu pwyntiau gwefru ceir trydan ar gyfer cerbydau mewn gweithleoedd, datblygiadau masnachol ac ardaloedd preswyl	
Cyfoeth Naturiol Cymru	Sicrhau bod Cynlluniau Teithio yn datblygu a darparu systemau teithio cwbl integredig.	Cyflwyno is-ddeddfau i gefnogi parthau ble yr anogir diffodd peiriant segur ble mae grwpiau bregus yn ymgynnull fel y tu allan i ysgolion, ysbytai a chartrefi gofal	
Y trydydd sector		Ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a chymunedau wrth ddylunio a chyflwyno ymyriadau sy'n mynd i'r afael â materion gwella ansawdd aer. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.	

### Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

- Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac sy'n gwella diogelwch ar y ffyrdd
- Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a manau agored gwyrdd a glas

### Y Nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnherth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	-----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

## 4.6 Dylunio adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant

Gall yr adeiladau yr ydym yn gweithio ac yn byw ynddynt gael effaith fawr ar ein hiechyd a'n llesiant. Mae cysylltiad rhwng tai o ansawdd gwael, lle ceir problemau fel llwydni, diffyg gwres ac aneffeithlonrwydd ynni, sŵn a diffyg manau gwyrdd, a salwch corfforol a meddyliol.<sup>(8)</sup> Mae cartrefi ac adeiladau cynnes, wedi'u hinswleiddio, gyda golau naturiol ac wedi'u hawyru'n dda yn gallu gwella iechyd a llesiant cyffredinol, lleihau cyflyrau anadlol, gwella iechyd meddwl a lleihau anghydraddoldebau iechyd.<sup>(8)</sup> Mae cysylltiad rhwng darparu tai o fathau a ffurfiau amrywiol a chynnydd mewn gweithgaredd corfforol ac mae cysylltiad cryf rhwng darparu defnydd tir amrywiol a thai fforddiadwy a theimladau am ddiogelwch yn y gymdogaeth, yn arbennig ymhlith unigolion o grwpiau incwm isel. Mae cartrefi sydd â chyfleusterau cegin digonol, lle i storio beic a mynediad i fannau awyr agored hefyd yn cyfrannu at lesiant cyffredinol.<sup>(16)</sup>



Mae cartrefi ac adeiladau cynnes, wedi'u hinswleiddio, gyda golau naturiol ac wedi'i hawyru'n dda yn gallu gwella iechyd a llesiant cyffredinol, lleihau cyflyrau anadlol, gwella iechyd meddwl a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Gyda lleoliadau dibreswyl, gall adeiladau wedi'u dylunio'n dda wella llesiant, cynhyrchiant a boddhad pobl sy'n gweithio yn yr adeilad, yn ogystal â lleihau costau gweithredol, gwella gwerth asedau a chynyddu'r galw yn y farchnad am y manau. Mae nodweddion dylunio y tybir eu bod yn gwella iechyd a llesiant yn cynnwys grisiau deniadol, amlwg gydag arwyddion; lle cadw beiciau a chyfleusterau newid; defnydd addas o liw a llai o lefydd parcio<sup>(16)</sup><sup>(17)</sup>

Mae amgylcheddau awyr agored o gwmpas anheddau a gweithleoedd sy'n gwneud y gorau o seilwaith gwyrdd hefyd yn cyfrannu at lesiant, er enghraifft, darparu waliau/ffasadau gwyrdd, cyfleoedd i dyfu bwyd a gerddi bywyd gwyllt.

## Dylunio adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant

Pwy Proffesiwn / sefydliad	Yr hyn y gellid ei wneud a'r hyn y dylid ei wneud		Effaith bosibl y camau gweithredu
	Camau gweithredu ar lefel strategol	Camau gweithredu ar lefel weithredol	
Byrddau Iechyd Cyhoeddus	Sicrhau bod Cynlluniau Datblygu Lleol, Canllawiau Cynllunio Ategol yn darparu canllawiau ar ddyluniad adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant.  Dylanwadu ar ddyluniad cartrefi, tai, gweithleoedd, ysbytai a chyfleusterau iechyd a gofal cymdeithasol	Cefnogi darparu cartrefi fforddiadwy sy'n defnyddio ynni'n effeithiol	Cynnydd mewn cyfraddau gweithgaredd corfforol
Cynllunwyr gwledig a threfol		Sicrhau bod gan gartrefi ac adeiladau olau naturiol a'u bod wedi'u hawyru'n dda	Lleihad mewn cyflyrau cronig
Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol		Sicrhau bod cartrefi diogel a hygyrch ar gael i'r rheiny sydd â nam ar y synhwyrau neu nam corfforol a/neu symudedd cyfyngedig ac sydd wedi ystyried amgylcheddau sy'n addas i rai gyda dementia	Lleihad mewn lefelau pryder a hwyliau isel
Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd		Sicrhau bod adeiladau newydd wedi'u cysylltu gyda'r seilwaith cerdded a beicio	Gwella teimladau o lesiant
Datblygwyr		Darparu mannau i barcio/cadw beiciau	Gwella ansawdd yr aer
Iechyd cyhoeddus		Sicrhau bod dyluniad amgylchedd awyr agored sydd o amgylch anheddau ac adeiladau eraill yn gwneud y gorau o gyfleoedd seilwaith gwyrdd	Lleihad mewn allyriadau carbon
Awdurdodau lleol		Sicrhau bod gan risiau arwyddion clir, eu bod yn ddeniadol i'w defnyddio ac wedi'u gosod yn yr adeilad mewn man sy'n annog eu defnydd	
Byrddau / Ymddiriedolaethau Iechyd		Darparu pwyntiau gwefru trydan ar gyfer cerbydau mewn mannau gwaith, datblygiadau masnachol ac ardaloedd preswyl	
Cyfoeth Naturiol Cymru		Hyrwyddo dyluniadau adeiladau a phontydd sy'n lleihau'r tebygolrwydd o lithro neu syrthio ac sy'n lleihau perygl hunanladdiad trwy gyfyngu mynediad at ffyrdd o gyflawni hunanladdiad	
Y trydydd sector		Ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a rhanddeiliaid mewn dyluniadau cyfleusterau ac adeiladau lleol. Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd yn arf defnyddiol i gefnogi ymgysylltu a chyfranogi.	

### Mae camau gweithredu yn y flaenoriaeth hon hefyd yn cyfrannu at :-

- Seilwaith gwyrdd hygyrch sy'n cael ei gynnal a'i gadw, a mannau agored gwyrdd a glas
- Lefelau isel o lygredd aer

### Y nodau Llesiant y rhoddir sylw iddynt

Cymru lewyrchus	Cymru gydnerth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Cymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	----------------	---------------	-------------------------	---------------------------	---	---------------------------------------

## 5. Yr hyn y gallwn ei wneud gyda'n gilydd

Mae gan y Byrddau Iechyd Cyhoeddus, cynllunwyr gwledig a threfol, cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol, cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd, datblygwyr, iechyd cyhoeddus, awdurdodau lleol, byrddau/ymdiriedolaethau iechyd, Cyfoeth Naturiol Cymru a'r trydydd sector oll botensial i ddylanwadu ar yr amgylchedd adeiledig a naturiol ar draws pob un neu'r mwyafrif o feysydd polisi, fel yr amlyga Ffigur 4

**Ffigur 4 Y rhai sy'n dylanwadu ar y meysydd blaenoriaeth**

	Byrddau Iechyd Cyhoeddus	Cynllunwyr gwledig a threfol	Cynllunwyr trafndiaeth gwledig a threfol	Cynllunwyr gwasanaeth a strategaeth iechyd	Datblygwyr	Iechyd cyhoeddus	Awdurdodau lleol	Byrddau/Ymdiriedolaethau Iechyd	Cyfoeth Naturiol Cymru	Y trydydd sector
<b>Seilwaith cerdded a beicio</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Seilwaith mannau agored gwyrdd/glas a seilwaith gwyrdd</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd</b>	✓	✓		✓	✓	✓	✓ Yn enwedig ysgolion (dylunwyr ac athrawon)	✓		✓
<b>Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cymunedol sy'n cael eu darparu mewn cyfleusterau lleol</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Lefelau isel o lygredd aer</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>Dyluniadau adeiladau</b>	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mae cyfleoedd i gydweithio gyda phartneriaid yn bodoli er mwyn dylanwadu ar strategaethau, er enghraifft, cynlluniau datblygu lleol a chynlluniau trafndiaeth, ac i symud ymlaen gyda rhai camau hanfodol ar lefel weithredol, er enghraifft darparu seilwaith gwyrdd a chynllunio cymunedau gyda chysylltiadau da.



## 6. Enghreifftiau o wella iechyd a llesiant drwy ddylanwadu ar leoedd a mannau

Mae'r canlynol yn rhoi rhai enghreifftiau ac astudiaethau achos sy'n dangos camau gweithredu a gymerwyd gan sefydliadau wrth ddylanwadu ar yr amgylchedd adeiledig a naturiol er mwyn gwella iechyd a llesiant.

### *Cynllun Datblygu Lleol Caerdydd hyd at 2026 a Cynllunio ar gyfer Iechyd a Llesiant Gwell: Canllawiau Cynllunio Atodol*



Mae'r Canllawiau Cynllunio Atodol yn darparu arweiniad pellach ar weithredu polisiau Byw'n Iach (KP14) ac Iechyd (C6) o fewn Cynllun Datblygu Lleol Caerdydd

### **Asesiadau Effaith ar Iechyd (HIA) a gwblhawyd ar gynlluniau datblygu lleol Caerdydd a Bro Morgannwg**



Mae'r adroddiadau yn crynhoi cynlluniau'r HIA gan nodi'r camau lliniaru a'r camau gweithredu i gryfhau ynghyd â datganiadau am sut y mae'r HIA wedi dylanwadu ar y cynlluniau.

### **Llwybrau Beicio Gwyrdd Copenhagen**



Dechreuodd Copenhagen ei chynllun trafndiaeth integredig ym 1947 a datblygiad cynaliadwy ac ansawdd bywyd yw dwy thema gweledigaeth Copenhagen am y dyfodol. Mae Llwybrau Beicio Gwyrdd yn enghreifftiau o ôl-osod ac integreiddio llwybrau teithio llesol gwyrdd mewn lleoliad trefol lle y ceir poblogaeth ddwys. Mae'r cynnydd yn y buddsoddiad mewn mannau cyhoeddus ers y 1970au wedi ei gysylltu'n uniongyrchol â chynnydd o 65% yn nifer y beicwyr a gostyngiad sylweddol yn nifer a chyflymder y traffig.

### **Freiburg**



Ers 2009, mae polisi cynaliadwyedd Freiburg, yn yr Almaen wedi canolbwyntio ar bolisi trafndiaeth (sy'n osgoi defnyddio ceir), ymgysylltu â'r gymuned, rheoli ac ailgylchu gwastraff, diogelu'r hinsawdd a mannau agored sydd wedi arwain at fwy o gerdded a beicio, gwell diogelwch ar y ffyrdd ac ansawdd aer a mwy o ddefnydd o fannau agored.

### **Llundain**



Mae Cynllun Llundain yn cynnwys ymrwymiad i wella iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy sicrhau buddsoddiadau mewn gwelliannau ffisegol wedi'u cydlynu, cynllunio a gweithredu ar y cyd ar yr amgylchedd, newid hinsawdd ac iechyd y cyhoedd a thrwy hynny hyrwyddo economi gref ac amrywiol.

### Menter Trefi Iach GIG Lloegr

Mae GIG Lloegr yn gweithio gyda 10 o ddatblygiadau tai ledled Lloegr i ddylanwadu ar iechyd cymunedau. Mae'r rhaglen, a ddechreuodd yn 2016, yn uno iechyd cyhoeddus, darparwyr a chomisiynwyr y GIG, datblygiadau cynllunio a thai i gynllunio ac adeiladu lleoedd iachach. Mae hefyd yn anelu at ddangos sut y gellir defnyddio tir i fod o fudd i'r gymuned leol a'r system ehangach.



### Parc Peulwys, Conwy

Ystâd dai yng Ngogledd Cymru sy'n cael ei thrawsnewid gan welliannau tai a darparu manau agored gwyrdd yw Parc Peulwys. Mae awyrgylch parc wedi'i greu o fewn yr amgylchedd tai cymdeithasol, sydd wedi'i berchnogi a'i fabwysiadu gan y gymuned. Enillodd yr ystâd Wobr Baner Werdd gan Cadwch Gymru'n daclus yn 2015.



Mae enghreifftiau o astudiaethau achos llwybrau teithio llesol ar gael ar **Central Scotland Green Network**.

Mae astudiaethau achos ac enghreifftiau pellach ar gael yng nghyhoeddiad y Gymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref **'Guide 8 Creating health-promoting environments'** tudalennau 29-31.

### Enghreifftiau o rannu cyfleusterau

- Mae canolfan **Bromley By Bow Centre**, yn Tower Hamlets yn cyfuno gweithgareddau iechyd a llesiant, gwasanaethau gofal sylfaenol a chaffi cymunedol, gydag adeiladau a manau agored sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda.
- Mae **Canolfan Gofal Sylfaenol Houghton-le-Spring** yn cyfuno cyfleusterau iechyd a gofal cymdeithasol ac mae wedi'i chysylltu â chyfleuster chwaraeon a hamdden sydd eisoes yn bodoli.

## 7. Adnoddau Defnyddiol

---

- Adroddiad y Gymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref (TCPA) / Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) *'Planning for better health and well-being in Wales. A briefing on integrating planning and public health for practitioners working in local planning authorities and health organisations in Wales'*
- Canllawiau Ymarferol TCPA - *Guide 8: Creating health promoting environments*
- *TCPA Guidance on healthy environments*
- WHIASU 'Asesiad Effaith ar Iechyd. Canllaw ymarferol' *'Health Impact Assessment. A practical guide'* (English, Cymraeg)
- WHO Health Economic Assessment Tool (HEAT) am Gerdded a Beicio

## 8. Cyfeiriadau

---

1. *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 anaw 2.* [Ar-lein] 2015. Ar gael yn <http://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2015/2/contents/enacted/welsh> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
2. Llywodraeth Cymru. *Polisi ar Adnoddau Naturiol* WG31033. [Ar-lein] 2017. Ar gael yn <https://gov.wales/docs/desh/publications/170821-natural-resources-policy-cy.PDF> [Fel ar: 27 Mawrth 2018]
3. *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 anaw 2.* [Ar-lein] 2017. Ar gael yn : <http://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2017/2/contents/enacted/welsh> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
4. Llywodraeth Cymru. *Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol.* [Ar-lein] 2017. Ar gael yn <https://beta.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol.pdf> [Fel ar 11 Mawrth 2018]
5. Llywodraeth Cymru. *Polisi Cynllunio Cymru.* 9<sup>fed</sup> Argraffiad. [Ar-lein] 2016. Ar gael yn <https://gov.Cymru/topics/planning/policy/ppw/?lang=cy> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
6. Llywodraeth Cymru. *Cynllun Gofodol Cymru. Pobl, Lleoedd, Dyfodol.* [Ar-lein] 2008. Ar gael yn: <https://gov.Cymru/docs/desh/publications/130701Cymru-spatial-plan-2008-update-cy.pdf> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
7. Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Gwneud gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru. Tystiolaeth Ategol 2016.* Iechyd Cyhoeddus Cymru. [Ar-lein] 2016. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/87127> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
8. Public Health England. *Spatial planning for health. An evidence resource for planning and designing healthier places.* [Ar-lein] 2017. Ar gael yn: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/625568/Spatial\\_planning\\_for\\_health\\_an\\_evidence\\_resource.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/625568/Spatial_planning_for_health_an_evidence_resource.pdf) [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
9. Marmot Review Team. *The Marmot Review: implications for spatial planning.* [Ar-lein] 2011. Ar gael yn: <http://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/the-marmot-review-implications-for-spatial-planning> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]

10. Barton H, Grant M. A health map for the local human habitat. *Perspectives in Public Health* 2006; 126: 252-3.
11. Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. *Llesiant yng Nghymru: cynllunio heddiw ar gyfer gwell yfory Dysgu o Aseidiadau Llesiant 2017*. [Ar-lein] 2017. Ar gael yn: [https://futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/07/FGCW\\_Llesiant\\_yng\\_Nghymru\\_cynllunio\\_heddiw\\_ar\\_gyfer\\_gwell\\_yfory\\_2017FINALWELSH.pdf](https://futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/07/FGCW_Llesiant_yng_Nghymru_cynllunio_heddiw_ar_gyfer_gwell_yfory_2017FINALWELSH.pdf) [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
12. Uned Cymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA). *Asesiad Effaith ar Iechyd. Canllaw ymarferol. A Practical guide*. [Ar-lein] [n.d.] Ar gael yn: <https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/cy> [Fel ar: 30 Ebrill 2018]
13. Iechyd Cyhoeddus Cymru Ymddiriedolaeth GIG. *Diffyg ymarfer corff yn costio £35m y flwyddyn i GIG Cymru – ymchwil newydd*. [[Datganiad i'r Wasg] (10 Hyd 2017) [Dyfynnwyd ar 2018 Mawrth 2018]. Ar gael yn: <http://www.screeningforlife.wales.nhs.uk/rhestrnewyddion/page2?year=2017&org=888>
14. School of Sport, Exercise and Health Sciences Active. *Physical activity for adults. Evidence briefing*. [Ar-lein] 2015. Ar gael yn: <http://www.ssehsactive.org.uk/resources-and-publications-item/40/517/index.html> [Fel ar: 11 Mawrth 2017].
15. Cymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref. *Planning healthy-weight environments - a TCPA reuniting health with planning project*. [Ar-lein] 2014. Ar gael yn: <https://www.tcpa.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=7166d749-288a-4306-bb74-10b6c4ffd460> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]
16. Cymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref. Canllawiau Ymarferol. Guide 8. *Creating health-promoting environments*. [Ar-lein] 2018. Ar gael yn: <https://www.tcpa.org.uk/tcpa-practical-guides-guide-8-health> [Fel ar: 11 Mawrth 2017]
17. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. *Physical activity and the environment*. NG90. [Ar-lein] 2018. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng90> [Fel ar: 17 Mawrth 2018]
18. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. *Physical activity: walking and cycling*. PH41. [Ar-lein] 2012. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph41> [Fel ar: 17 Mawrth 2018]
19. Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. *Symud ymlaen: Teithio iach i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg: Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg 2017*. [Ar-lein] 2017. Ar gael : <https://www.cardiff.gov.uk/ENG/resident/Parking-roads-and-travel/transport-and-clean-air-green-paper/Documents/welsh/Moving%20forwards%20-%20DPH%20annual%20report%20Cardiff%20and%20Vale%202017%20WELSH.pdf> [Fel ar: 17 Mawrth 2018]
20. Public Health England. *Local action on health inequalities: Improving access to Green Spaces*. [Online] 2014. Health Equity Evidence Review 8; [Ar-lein] 2017. Ar gael: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/357411/Review8\\_Green\\_spaces\\_health\\_inequalities.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/357411/Review8_Green_spaces_health_inequalities.pdf) [Fel ar: 17 Mawrth 2018]
21. Sefydliad Iechyd y Byd. *Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness*. [Ar-lein] 2017. Ar gael yn : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/337690/FULL-REPORT-for-LLP.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/337690/FULL-REPORT-for-LLP.pdf?ua=1) [Fel ar 11 Mawrth 2018]
22. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. *Air pollution: outdoor air quality and health*. NG70. [Ar-lein] 2017. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng70> [Fel ar: 11 Mawrth 2018]





### Gwella Iechyd

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymryd camau gweithredu, ar draws sectorau, i hybu iechyd, atal clefydau a lleihau anghydraddoldebau iechyd



### Diogelu Iechyd

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymryd camau i ddiogelu pobl rhag clefyd trosglwyddadwy a pheryglon amgylcheddol



### Gwybodaeth Iechyd

Dadansoddi data iechyd y cyhoedd, dod o hyd i dystiolaeth a rheoli gwybodaeth



### Microbioleg

Darparu rhwydwaith o wasanaethau microbioleg sy'n cynorthwyo diagnosis o glefydau heintus a'u rheoli

# Iechyd Cyhoeddus Cymru yr hyn rydym yn ei wneud

Rydym yn bodoli i ddiogelu a gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru. Rydym yn gweithio yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, gyda'n partneriaid a'n cymunedau, yn y meysydd canlynol:



### Diogelu

Darparu arbenigedd a chynghor strategol i helpu i ddiogelu plant ac oedolion agored i niwed



### Sgrinio

Darparu rhaglenni sgrinio sy'n cynorthwyo canfod clefydau'n gynnar, eu hatal a'u trin



### Gofal sylfaenol, cymunedol ac integredig

Cryfhau effaith iechyd y cyhoedd drwy bolisi, comisiynu, cynllunio a darparu gwasanaethau



### Gwella ansawdd y GIG a diogelwch cleifion

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i'r GIG i wella canlyniadau cleifion



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

[www.publichealthwales.org](http://www.publichealthwales.org)

E-bost: [generalenquiries@wales.nhs.uk](mailto:generalenquiries@wales.nhs.uk)

 @IechydCyhoeddus

 /Iechydcyhoedduscymru/

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhif 2 Capital Quarter

Stryd Tyndall

Caerdydd CF10 4BZ

Tel: 02920 227744

