



## Amcan Llesiant 8

Byw'n Dda - Helpu pobl i fyw bywydau iach (mynd i'r afael ag ymddygiad peryglus a gordewdra)

### Sut y byddwn yn gwneud hyn? Ein cynllun gweithredu manwl i gyflawni'r amcan hwn

(Mae'r uwcholeuo lliw lemwn yn golygu nad hwn yw prif amcan y Cam neu'r Mesur)

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
	Gweler hefyd: <i>Amcan 1 – Helpu i roi'r gorau i bob plentyn</i> <i>Amcan 2 – Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw a gwella eu profiadau yn gynnar mewn bywyd</i>	
<b>A</b>	<b>Bwyta ac anadlu'n iach</b>	
1	Byddwn yn adolygu'r ddarpariaeth arlwyio ar draws yr Is-adran Hamdden	Gorffennaf 2018
2	Byddwn yn parhau i fonitro ansawdd aer (nitrogen deuocsid) ar gyfer trigolion y sir ac ymwelwyr â'r sir. Bydd hyn yn cael ei gyflawni drwy asesiadau rheolaidd a, lle bo angen, rhaglenni samplu.	Mawrth 2019
3	Byddwn yn monitro cyflenwadau dŵr preifat i sicrhau bod pobl Sir Gaerfyrddin yn ddiogel. Bydd y gwasanaeth yn ystyried y posibilrwydd o ymestyn y rhaglen i brofi am bresenoldeb radon ac yn cymryd camau adferol yn ôl yr angen.	Mawrth 2019
4	Byddwn yn sicrhau bod canran uchel iawn o sefydliadau bwyd yn cydymffurfio â safonau hylendid bwyd ( <i>PAM/023</i> ) <i>(Canlyniad 2017/18 – 97.91%)</i>	93%
5	Byddwn yn sicrhau bod pob busnes bwyd risg uchel sy'n gorfod bod yn destun archwiliadau wedi'u rhaglennu yn cael eu harchwilio. ( <i>PPN/001ii</i> ) <i>(Canlyniad 2017/18 - 100%)</i>	100%
6	Byddwn yn defnyddio gwybodaeth o'r asesiad anghenion poblogaeth i gynllunio'r gwasanaeth ar lefel leol yn y 3 ardal leol, sy'n cynnwys y clystyrau Meddygon Teulu. <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ TTT - Ardal Caerfyrddin</li> <li>➢ Ardal Aman Gwendraeth</li> <li>➢ Ardal Llanelli</li> </ul> Bydd hyn yn rhoi dealltwriaeth fwy manwl o anghenion y boblogaeth ac yn galluogi cynllunio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ar Lefel Leol ac yn ystyried yr amcanion allweddol sydd wedi'u hamlinellu yn ein hadran 'model cyflawni'.	Ebrill 2021
7	Byddwn yn gweithio gyda sefydliadau cymunedol i wella'r mynediad i'r rhwydwaith o lwybrau troed a llwybrau ceffyl a geir ledled y Sir. <b>MF5-68</b>	Mawrth 2019 <small>Adrodd bob chwe mis</small>
<b>B</b>	<b>Gweithgaredd Corfforol</b>	
1	Byddwn yn cefnogi ac yn rheoli hyrwyddwr lechyd yn y Gweithle i roi newidiadau ar waith o ran lefelau gweithgarwch corfforol a llesiant cyffredinol y staff a'r oedolion ar sail gynaliadwy.	Medi 2019
2	Byddwn yn sicrhau bod amrywiaeth o ymyriadau gweithgarwch corfforol wedi'u targedu yn cael eu rhoi ar waith drwy gydol cwrs bywyd i gynyddu lefelau gweithgarwch y rhai nad ydynt yn egniol neu y mae perygl na fyddant yn egniol ac yn cynyddu cydlyniant cymdeithasol a chymunedol. <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 11)</i>	Mawrth 2019
3	Byddwn yn buddsoddi yn narpriaeth y sir o ran canolfannau hamdden drwy ddatblygu cyfleuster newydd yn Llanelli fel rhan o'r Pentref Llesiant. <b>MF5-61</b>	Mawrth 2019
4	Byddwn yn gweithredu'r Strategaeth Feicio ar gyfer Sir Gaerfyrddin a fydd yn canolbwyntio ar 5 thema strategol allweddol. 1-Addysgu, Datblygu a Hyfforddiant; 2-Seilwaith a Chyfleusterau; 3-Marchnata a Brandio; 4-Twristiaeth a 5-Digwyddiadau. <b>(Rhan o MF5-1- Felodrom Caerfyrddin)</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 13)</i>	Mawrth 2023

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
5	Byddwn yn adolygu ac yn gweithredu llwybr gwell o ddarpariaeth gweithgareddau dŵr sy'n galluogi cyfranogwyr i gyrraedd eu potensial llawn. <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i>	Mawrth 2019
6	Byddwn yn sicrhau y gwneir y defnydd gorau o gyfleusterau ysgol i gefnogi gweithgarwch cymunedol ehangach. <b>MF5-30</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i>	Mawrth 2020
7	Byddwn yn datblygu llain 3G newydd ac yn gwella cyfleusterau parcio yn Rhydaman ac yn gwneud gwelliannau i'r trac yng nghanolfan hamdden Caerfyrddin. <b>MF5-62</b>	Mawrth 2019
8	Byddwn yn gwneud ymdrech i gynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(PAM 017) (Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 8,522)</i>	8,735 fesul 1,000 o'r boblogaeth
9	Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio am 25 metr yn 11 oed <i>(3.4.2.1)</i> <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 2)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 - 77.3%)</i>	80.0%
10	Byddwn yn cynyddu canran y bobl a gyfeiriwyd at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n mynychu ymgynghoriad cychwynnol y rhaglen <i>(3.4.2.6)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 53.8%)</i>	58%
11	Byddwn yn cynyddu canran y bobl a gyfeiriwyd at y cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n cwblhau'r rhaglen 16 wythnos <i>(3.4.2.7 nawr yn PAM/041)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 45.6%)</i>	50%
12	Byddwn yn cynyddu canran y cleientiaid sy'n rhan o'r Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol yr oedd eu hiechyd wedi gwella ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer corff <i>(PAM/042)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – Bydd data gwaelodlin ar gyfer y mesur newydd hwn ar gael yn ddiweddarach yn y flwyddyn)</i>	Bydd 18/19 targed yn cael ei osod unwaith data sylfaenol ar gael
<b>C</b>	<b>Iechyd Meddwl</b>	
1	Byddwn yn cyfrannu at raglenni trawsnewid iechyd meddwl ac yn ailddylunio gwasanaethau o fewn anabledd dysgu	Rhagfyr 2018
2	Byddwn yn datblygu prosiect digidol 'Stordy Digidol' i ehangu mynediad i gasgliadau a gwasanaethau diwylliannol ein sir ac i hybu gwell iechyd meddwl. <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 14)</i>	Mawrth 2019
3	Byddwn yn cyflawni cynllun trawsnewid ar gyfer y ddarpariaeth bresennol o ran Amgueddfeydd yn Amgueddfa'r Sir yn Abergwili, Parc Howard, Amgueddfa Ddiwydiannol Cydweli (drwy Ymddiriedolaeth KIM) ac Amgueddfa Cyflymder Pentwyn i wella'r ddarpariaeth ar gyfer trigolion ac ymwelwyr, gan gynnal cysylltiadau hefyd ag amgueddfeydd annibynnol yn y sir a'u hyrwyddo. Yn ogystal, bwriedir gwneud gwaith i ddatblygu rhagor ar Oriel Myrddin. <b>MF5 64</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 a 14)</i>	Mawrth 2022
4	Byddwn yn cychwyn ar gynllun trawsnewid yr amgueddfeydd drwy waith ailddatblygu gwerth £1.2 miliwn yn Amgueddfa'r Sir yn Abergwili. <b>MF5-65</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 a 14)</i>	Mawrth 2020
5	Adolygu ac ailddatblygu darpariaeth y Cyngor o ran Gwasanaethau Theatr <b>MF5-66</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcanion Llesiant 6 a 14)</i>	Mawrth 2019
6	Byddwn yn gwella ac yn datblygu'r seilwaith a'r cyfleusterau ym Mharc Gwledig Pen-bre i'w alluogi i fod yn gyfleuster o'r radd flaenaf i drigolion ac ymwelwyr. <b>MF5-67</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 6)</i>	Mawrth 2020
7	Byddwn yn cyflawni rhaglen gwerth £2 filiwn i ailddatblygu Harbwr Porth Tywyn. <b>MF5-69</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 6)</i>	Mawrth 2019
8	Byddwn yn dathlu a hyrwyddo llwyddiannau ac amrywiaeth gyfoethog Sir Gaerfyrddin ym maes diwylliant a chwaraeon. <b>MF5 70</b> <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan Llesiant 14)</i>	Mawrth 2019 (Blynnyddol)
9	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â llyfrgelloedd fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(PAM/016)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 7,689)</i>	7,727
10	Canran y Dangosyddion Ansawdd (â thargedau) a gyflawnir gan y gwasanaeth llyfrgell. <i>(PAM/040)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 86%)</i>	86%

## Mesurau Llwyddiant

**Oedolion sy'n dweud bod eu hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn**

*(Arolwg Cenedlaethol Cymru)*

**Oedolion sy'n dweud bod ganddynt salwch hirdymor** *(Arolwg Cenedlaethol Cymru)*

**Sgôr llesiant meddwl oedolion** *(Arolwg Cenedlaethol Cymru) (Dangosydd Llesiant Cenedlaethol)*

**Oedolion sydd â llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach** *(Arolwg Cenedlaethol Cymru)*

*(Dangosydd Llesiant Cenedlaethol)*

*(Dim yn ysmegu, yfed > 14 uned neu lai, bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau'r diwrnod blaenorol, mynegai màs y corff, yn gorfforol egnïol am o leiaf 150 o funudau yr wythnos flaenorol).*