

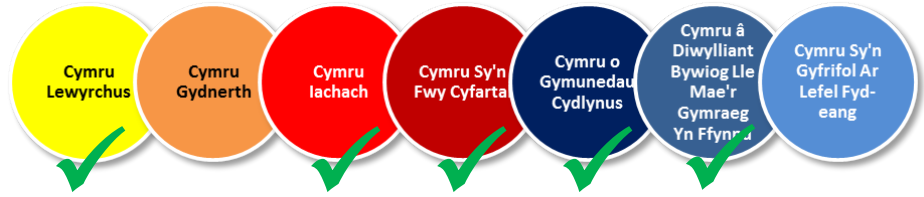


Amcan Llesiant 8

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

Pam y mae hyn yn bwysig?

- Mae ein ffordd o fyw yn newid, mae pobl yn byw'n hwy ac mae eu hansawdd bywyd yn well.
- Yr her yw atal salwch.
- Mae byw bywydau iach yn galluogi pobl i gyflawni eu potensial, gwireddu eu dyheadau addysgol, a chwarae rhan lawn yn economi a chymdeithas Sir Gaerfyrddin.
- Mae llawer o'r gwasanaethau ataliol a'r ymyriadau sy'n ofynnol i gynnal iechyd, annibyniaeth a llesiant y tu allan i feysydd iechyd a gofal cymdeithasol.
- Chwarae rhan yn darparu gwasanaethau hygrych, cynhwysol, cyffrous a chynaliadwy sy'n hyrwyddo a hwyluso dysgu, diwylliant, treftadaeth, gwybodaeth, llesiant a hamdden.



Pam y dylem boeni am hyn?

- Mae bwlch sylweddol rhwng disgwyliad oes a disgwyliad oes iach. Yn Sir Gaerfyrddin:-
 - Y disgwyliad oes i ddyddion yw 78.0 o flynyddoedd (2015-17) o gymharu â disgwyliad oes iach o 65 o flynyddoedd (2010-14)
 - Y disgwyliad oes i fenywod yw 82.2 o flynyddoedd (2015-17) o gymharu â disgwyliad oes iach o 66 o flynyddoedd (2010-14)
 - Mae'r disgwyliad oes iach i ddyddion a menywod yn is na chyfartaledd Cymru sef 65.3 a 66.7 o flynyddoedd.
- Mae 18.6% o oedolion yn dal i ysmegu yn Sir Gaerfyrddin ac mae 57.8% o oedolion dros bwysau neu'n ordew (Cyfartaledd Cymru yw 59.5%) Arolwg Iechyd Cymru 2016/17 a 2017/18

Beth sydd angen i ni ei wneud?

- Mae angen i ni weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod pobl ar draws Sir Gaerfyrddin:
 - Yn bwyta ac yn anadlu'n iach
 - Yn gorfforol egnïol, ac
 - Yn iach yn feddyliol.
- Mae angen i ni waredu anghydraddoldebau o ran cyfleoedd i bobl fynd i'r afael â'r 3 maes allweddol hyn.

Sut y byddwn yn gwneud hyn?

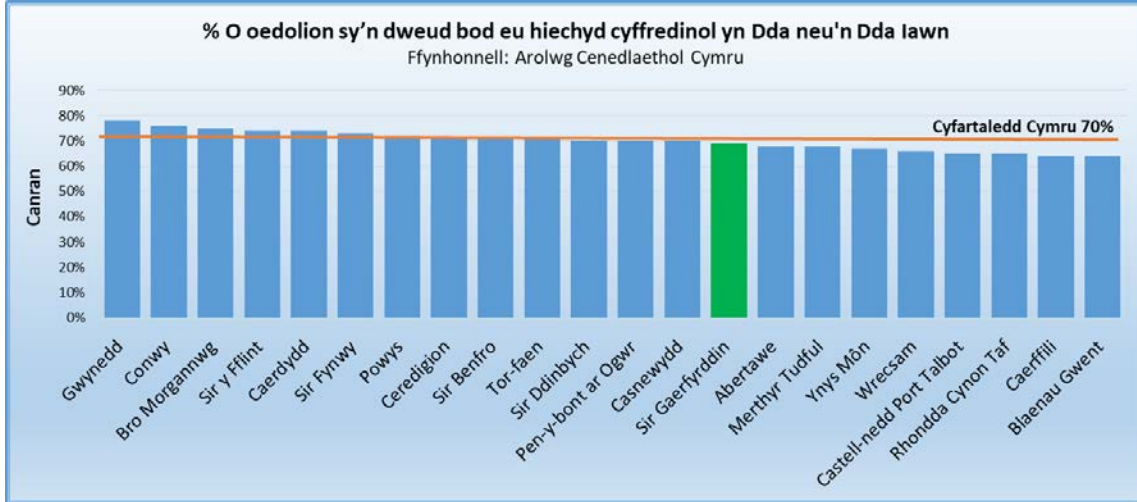
- Bwyta ac yn anadlu'n iach:** Byddwn yn darparu peiriannau gwerthu bwyd iach ac opsiynau bwyd iach fel rhan o'r ddarpariaeth arlwyo yn ein cyfleusterau Hamdden ac yn parhau i sicrhau bod ein cyfleusterau hamdden awyr agored h.y. Parciau Gwledig, rhwydweithiau hawliau tramwy yn dal i gael eu cynnal a'u cadw'n dda a bod pawb yn cael mynediad diogel iddynt ac yn eu mwynhau.
- Gweithgaredd Corfforol:** Byddwn yn parhau i fuddsoddi yn y Pentref Llesiant newydd sbon danlli yn Llanelli; Gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion a'r sectorau gwirfoddol ac iechyd i sicrhau bod "mwy o bobl yn fwy egnïol yn fwy aml", a galluogi cyflogwyr i gefnogi iechyd a llesiant eu gweithlu drwy fentrau Gweithio mewn Partneriaeth ag Ysgolion.
- Iechyd Meddwl:** Rydym yn parhau i weithio gyda phartneriaid ym maes iechyd a'r trydydd sector i drawsnewid gwasanaethau iechyd meddwl ac i wella mynediad i wybodaeth, cyngor, gwasanaethau ataliol, a gwasanaethau argyfwng yn Sir Gaerfyrddin. Byddwn yn anelu at gael pobl i elwa ar fanteision iechyd cadarnhaol cael ysbrydoliaeth o gasgliadau amgueddfa i hyrwyddo creadigrwydd, meddwlgarwch, a hunanhyder, ac yn ymgorffori cerbydau newydd y Llyfrgelloedd Teithiol er mwyn gwella gwybodaeth, llythrennedd digidol ac iechyd ar draws y sir.

Mesur Llwyddiant Allweddol

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

(Arolwg Cenedlaethol Cymru)

Mae [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) 2017/18 yn dangos bod **69%** o'r oedolion sy'n cymryd rhan yn yr arolwg yn Sir Gaerfyrddin yn dweud bod eu **hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda iawn**. Mae hwn ychydig yn llai na chyfartaledd Cymru ac mae'n llai na chanlyniad y llynedd sef 70% ond rydym dal yn y 14eg safle yng Nghymru.



Enghraifft o'r hyn yr ydym yn ei wneud

Annog Ffyrdd Iach o Fyw

Nod y Gwasanaethau Hamdden yw helpu pobl i fyw'n iach, ac mae bod yn fwy egniol yn fwy aml yn ganolog i hybu a sicrhau cymuned iachach yn Sir Gaerfyrddin, gyda'r holl gamau wedi'u hanelu at gyrraedd y nod hwn.

Rydym am sicrhau:

- ✓ Taw Sir Gaerfyrddin yw'r sir fwyaf heini ac iach yn y Deyrnas Unedig
- ✓ Bod pob unigolyn yn cymryd rhan weithgar mewn 'Clwb Cymunedol' neu 'Gyfleuster Hamdden/Diwylliannol'
- ✓ Bod pob plentyn yn Sir Gaerfyrddin yn dwlu ar weithgareddau Hamdden/Diwylliannol am oes

Gadewch i ni roi
help llaw ichi
#dynafynod



Yr Aelod Arweiniol o'r Bwrdd
Gweithredol
Y Cyngorydd Peter Hughes Griffiths



I weld ein **cynllun cyflawni**
manwl yn erbyn yr amcan hwn