

Iechyd preswylwyr Sir Gaerfyrddin



Disgwyliad Oes

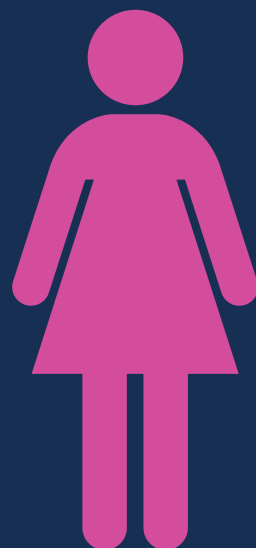
78.7 oed

(Cymru 78.3 oed)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2026)

81.9 oed

(Cymru 82.2 oed)



Disgwyliad Oes Iach

57.7 oed

(Cymru 59.2 oed)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2026)

56.2 oed

(Cymru 58.5 oed)

“Yn ôl arolwg preswylwyr diweddar yn Sir Gaerfyrddin, roedd preswylwyr yn gyffredinol yn cytuno bod eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol yn dda”

“Yn ôl arolwg preswylwyr diweddar yn Sir Gaerfyrddin, roedd cytundeb cyffredinol y dylid ystyried cefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl”

Ffynhonnell: Arolwg Preswylwyr Sir Gaerfyrddin 2025

Llesiant Meddyliol



Sgôr o 48.3 ar gyfer oedolion

(Sgôr cyfartalog Cymru 48.4)

Graddfa llesiant meddyliol Warwick-Edinburgh - sgôr rhwng 14 a 70

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2022/23

Sgôr o 23.5 i blant

(11-16 oed)

(Sgôr cyfartalog Cymru 23.5)

Graddfa llesiant meddyliol Warwick-Edinburgh - sgôr rhwng 7 a 35

Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022/23



Ffyrdd iach o fyw - Oedolion

Mae 92.5% o breswylwyr Sir Gaerfyrddin yn dweud eu bod yn gwneud dau neu fwy o'r pum ymddygiad ffordd iach o fyw hyn.

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021/22 a 2022/23

Dim yn ysmegu



Dywedodd 8.1% eu bod yn ysmegu

Dim yfed mwy na'r canllawiau wythnosol



Dywedodd 15.3% eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau

Bwyta 5 dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod



Dywedodd 41.5% eu bod wedi bwyta 5 dogn



Cadw pwysau / mynegai màs y corff iach

Mae 67.8% o oedolion dros bwysau neu'n ordew



Bod yn egniol yn gorfforol am o leiaf 150 munud yr wythnos

Roedd 60.8% o oedolion wedi gwneud digon o ymarfer corff



Ffyrdd iach o fyw - Plant

Dywedodd 2.4% o bobl ifanc 11-16 oed eu bod yn ysmegu o leiaf unwaith yr wythnos

Ffynhonnell: Data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023



Dywedodd 40.1% o bobl ifanc 11-16 oed eu bod wedi yfed alcohol



Dywedodd 46.2% o bobl ifanc 11-16 oed eu bod yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd



Mae 31.1% o blant rhwng 4 a 5 oed dros bwysau neu'n ordew



Mae 40.5% o blant rhwng 3 ac 11 oed wedi 'gwirioni ar chwaraeon'*

*O leiaf dair sesiwn yr wythnos o chwaraeon allgyrsiol a chymunedol

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024/25

Ffynhonnell: Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022