

Iechyd preswylwyr Sir Gaerfyrddin

Disgwyliad Oes

78.4 oed

(Cymru 78.0 oed)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020-22)

82.3 oed

(Cymru 81.8 oed)

Disgwyliad Oes Iach

59.7 oed

(Cymru 61.5 oed)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018-20)

61.8 oed

(Cymru 62.4 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 2024

Llesiant Meddyliol

Sgôr o 48.3 ar gyfer oedolion

(Sgôr cyfartalog Cymru 48.2)

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
Dyweddodd 13.2% eu bod yn ysmegu



Dim yfed mwy na'r canllawiau wythnosol
Dyweddodd 15.3% eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau

Bwyta 5 dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod



Dyweddodd 32.3% 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



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



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

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



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



Mae 30.5% o blant rhwng 4 a 5 oed dros bwysau neu'n ordew



Mae 40.4% 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 2022/23

Ffynhonnell: Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022