



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mesur iechyd a llesiant cenedl

Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd i Gymru

Dyddiad cyhoeddi: Mawrth 2016



Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.
This document is also available in Welsh.

OGL © Crown copyright 2016 WG28216 Digital ISBN 978-1-4734-6299-1



Cynnwys

Rhagair y Gweinidog

1. Beth rydym am ei gyflawni	1
2. Yr her iechyd yng Nghymru	2
3. Sut mae'r Fframwaith hwn yn cyd-fynd â fframweithiau, polisiau a strategaethau eraill?	3
4. Sut y gwnaethom ddatblygu'r Fframwaith	5
5. Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd	8
5.1 Meysydd i'w hystyried/datblygu yn y dyfodol	11
6. Sut y cyflwynir y Fframwaith?	12
7. Manylion y canlyniadau a'r dangosyddion cyffredin	13
8. Dogfennau cyfeirio	39

Rhagair y Gweinidog

Nod y Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd hwn yw ein helpu i ddeall yr effaith a gaiff ein polisiau, rhaglenni, gwasanaethau cyhoeddus a'n hymddygiadau unigol ar iechyd a lles yng Nghymru. Cafodd ei ddatblygu yng nghyd-destun strategaethau a fframweithiau cenedlaethol eraill sy'n ceisio ysbrydoli ac ysgogi camau i wella iechyd y genedl. Yn benodol, mae'n sail i'r dangosyddion cenedlaethol ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, drwy ddarparu ystod fanylach o fesurau sy'n adlewyrchu'r penderfynyddion ehangach sy'n dylanwadu ar iechyd a lles.

Mae'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd yn adlewyrchu dull gydol oes a'r ffactorau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol ehangach a all gael dylanwad cadarnhaol neu negyddol ar iechyd a lles unigolion, cymunedau neu gymdeithasau. O adeg geni i henaint, yr unig ffordd i fynd i'r afael â'r penderfynyddion hyn yw drwy waith fel partneriaeth ar y cyd rhwng amrywiaeth o wasanaethau ar lefel leol a chenedlaethol.

Nid fframwaith rheoli perfformiad mo'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd. Pecyn cymorth yw'r Fframwaith i'w ddefnyddio gan bawb sy'n cymryd rhan yn y gwaith o gynllunio neu ddarparu polisiau neu wasanaethau a all gyfrannu'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol at newidiadau yn iechyd y boblogaeth, yn ogystal â chyflawni canlyniadau cadarnhaol ar gyfer iechyd y boblogaeth.

Mae'n bleser nodi bod y Fframwaith hwn wedi'i ddatblygu gan ymgysylltu'n eang â phobl a sefydliadau ledled Cymru. Cafodd ei ffurf ei dylanwadu gan ddigwyddiadau gwranddo a gynhaliwyd cyn y cyfnod ymgynghori, a thrwy ddigwyddiadau ymgynghori ffurfiol a thrafodaethau â phobl ifanc. Yn ogystal â hyn, ystyriwyd y 67 o ymatebion ysgrifenedig a dderbyniwyd yn ymateb i'r ymgynghoriad ffurfiol wrth baratoi'r Fframwaith a chafodd y gwaith ei ddylanwadu hefyd gan Grŵp Llywio Cenedlaethol a oedd yn cynnwys cynrychiolaeth o'r Byrddau Iechyd.

Hoffwn gydnabod cyfraniad Iechyd Cyhoeddus Cymru gydol y broses o ddatblygu'r Fframwaith.

Mark Drakeford AC
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

1. Beth rydym am ei gyflawni

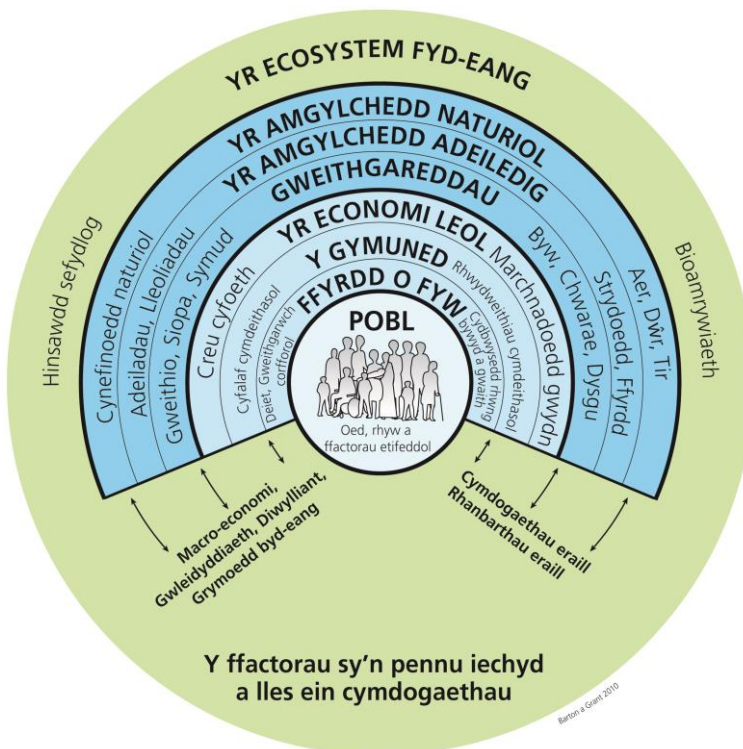
Rydym am i'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd ein helpu i gael dealltwriaeth a rennir o'r canlyniadau iechyd sy'n bwysig i bobl Cymru. Rydym am i'r fframwaith hysbysu ac ysbrydoli sefydliadau, cymunedau, y cyhoedd a'r llywodraeth i gydweithio nawr ac yn y dyfodol er mwyn gwella iechyd. Mae hyn yn cynnwys sefydliadau nad iechyd yw eu prif ffocws o anghenraid. Yn ogystal â dangos yr heriau a wynebwn, bydd y fframwaith hefyd yn adlewyrchu'r asedau sydd gan bobl Cymru i wella iechyd.

Yn y fframwaith, mae gan bob canlyniad ddangosyddion unigol. Drwy'r dangosyddion hyn rydym yn gobeithio asesu'r sefyllfa ar hyn o bryd, a ble rydym arni o ran gwella iechyd nawr ac ar gyfer y dyfodol.

Mae iechyd yn dibynnu ar sawl ffactor ac nid dim ond ar bresenoldeb neu absenoldeb clefyd. Mae penderfynyddion ehangach, neu gymdeithasol, iechyd yn cynnwys yr amodau y caiff pobl eu geni ynddynt ac y maent yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt a all hybu eu hiechyd a'u lles neu amharu arnynt. Dangosir y rhain yn Ffigur 1.¹

Ffigur 1:

Penderfynyddion iechyd a lles yn ein cymdogaethau



Ffynhonnell: Barton, Grant. A health map for the local human habitat. 2006.¹

Mae dull gweithredu effeithiol mewn perthynas ag iechyd y cyhoedd yn cydnabod mai dim ond drwy gydweithredu ar y ffactorau niferus hyn y gallwn lwyddo i wella iechyd y boblogaeth gyfan.²

Mae gan bawb rôl i'w chwarae i wella iechyd yng Nghymru. Rydym yn gobeithio, ar ba lefel bynnag, ac ym mha ffordd bynnag, y gall sefydliadau, asiantaethau, cymunedau ac unigolion deimlo bod ganddynt berchenogaeth o'r fframwaith a nodi'r rhan y gallant ei chwarae i sicrhau'r canlyniad a ddisgrifir ganddo.

2. Yr her iechyd yng Nghymru

Mewn sawl ffordd, mae iechyd yng Nghymru yn gwella. Er enghraifft, mae pobl yn byw yn hwy; mae cyfraddau rhai mathau o glefyd y galon a chanserau yn gostwng. Mae llai o fabanod yn marw yn y groth neu yn ystod ychydig wythnosau cyntaf eu bywyd.

Er hyn, rydym yn dal i wynebu heriau i ddiogelu'r cynnydd a wnaed ac i wneud rhagor o welliannau, ac mae nifer o feysydd lle gellir gwneud rhagor o gynnydd.

Gan edrych i'r dyfodol, gwyddom am fod pobl yn byw'n hwy, y bydd nifer y bobl hŷn yng Nghymru yn parhau i godi. Mae'n bwysig y caiff y blynyddoedd hyn eu byw mewn iechyd da. Mae'r amgylchedd rydym yn byw ynddo ar hyn o bryd yn cyfrannu at y ffaith bod mwy o bobl dros eu pwysau neu'n ordew, a fydd yn arwain at lefelau cynyddol o glefyd cronig yn cynnwys diabetes, problemau â'r cymalau, clefyd y galon a rhai canserau. Gall y rhain, yn eu tro, arwain at anabledd a mwy o alw ar wasanaethau iechyd. Er bod lefelau smygu yn gostwng, mae'r gostyngiad yn araf ac mae cyfle mawr o hyd i leihau effaith y ffactor hwn sy'n lladd nifer o bobl. Mae lles meddyliol yn bwysig i bob un ohonom. Gwyddom hefyd fod hyn yn sail i nifer o glefydau corfforol, ffyrdd afiach o fyw ac yn ysgogi anghydraddoldebau cymdeithasol o ran iechyd.

Mewn llawer o ardaloedd yng Nghymru, gwyddom fod iechyd y rheini sy'n byw mewn cymunedau gwledig yn gyffredinol dda o'i gymharu â'r rheini mewn lleoliadau mwy trefol. Fodd bynnag, mae yna ffactorau sy'n benodol i amgylchedd gwledig o'i gymharu ag ardal drefol a all gael llawer mwy o effaith ar iechyd ac a all arwain at anghydraddoldebau ac iechyd gwael. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft, y pellter o wasanaethau cyhoeddus a chymorth, faint o drafnidiaeth sydd i'w chael yn yr ardal, safonau tai a'r boblogaeth sy'n heneiddio. Mae'n bwysig inni ddeall yr heriau sy'n gysylltiedig â byw mewn ardal wledig a rhaid inni geisio sicrhau ein bod yn mynd i'r afael â'r rhain er mwyn gwella iechyd a lleihau anghydraddoldebau.

Mae angen inni barhau i ddiogelu ein poblogaeth rhag bygythiadau traddodiadol a rhai newydd o glefydau heintus neu beryglon amgylcheddol, er enghraifft drwy raglenni brechu neu gamau gweithredu i sicrhau cyflenwadau aer a dŵr glân.

Mae'r broses o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn flaenoriaeth o hyd. Mae'r bwch yn nifer y blynyddoedd y mae pobl yn byw mewn iechyd da neu dda iawn rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghymru yn 19 o flynyddoedd ar gyfer dynion a 18 o flynyddoedd ar gyfer menywod. Caiff y patrwm hwn rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig o'r wlad ei ailadrodd mewn sawl maes iechyd. Er enghraifft, mae achosion o ganser 23% yn uwch ac mae nifer y marwolaethau o ganser 48% yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig. Yn yr un modd, mae 14% o

blant dosbarth derbyn sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn ordew, o gymharu â 9% yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Gwyddom, er mwyn gwneud gwahaniaeth i iechyd, fod angen inni gefnogi a galluogi pobl i wneud dewisiadau o ran ffyrdd o fyw iach drostynt eu hunain a'u teuluoedd. Mae angen inni sicrhau ein bod yn rhoi cyfleoedd teg i blant Cymru dyfu i fyny i fod yn iach, yn hapus ac yn rhydd o dlodi. Ar yr un pryd, mae'r hinsawdd economaidd yn heriol o hyd i unigolion, gwasanaethau cyhoeddus, y sector preifat a'r Llywodraeth fel ei gilydd. Mae hyn yn golygu bod ein cyfleoedd i wella iechyd yng Nghymru yn gynyddol anodd.

Mae angen inni ddod o hyd i ffyrdd newydd a gwell o gydweithio er mwyn mynd i'r afael â'r baich a wynebwn oherwydd salwch. Mae angen inni gydgysylltu camau gweithredu mewn sawl gwahanol leoliad a grŵp - er enghraifft mewn gweithleoedd ac ysgolion; mewn cymunedau a sefydliadau trydydd sector; ag awdurdodau lleol; gwasanaethau iechyd; diwydiant a masnach, lleoliadau hamdden a thrwy gydweithio â Llywodraeth Cymru er mwyn cyflwyno polisiau a deddfwriaeth genedlaethol effeithiol.

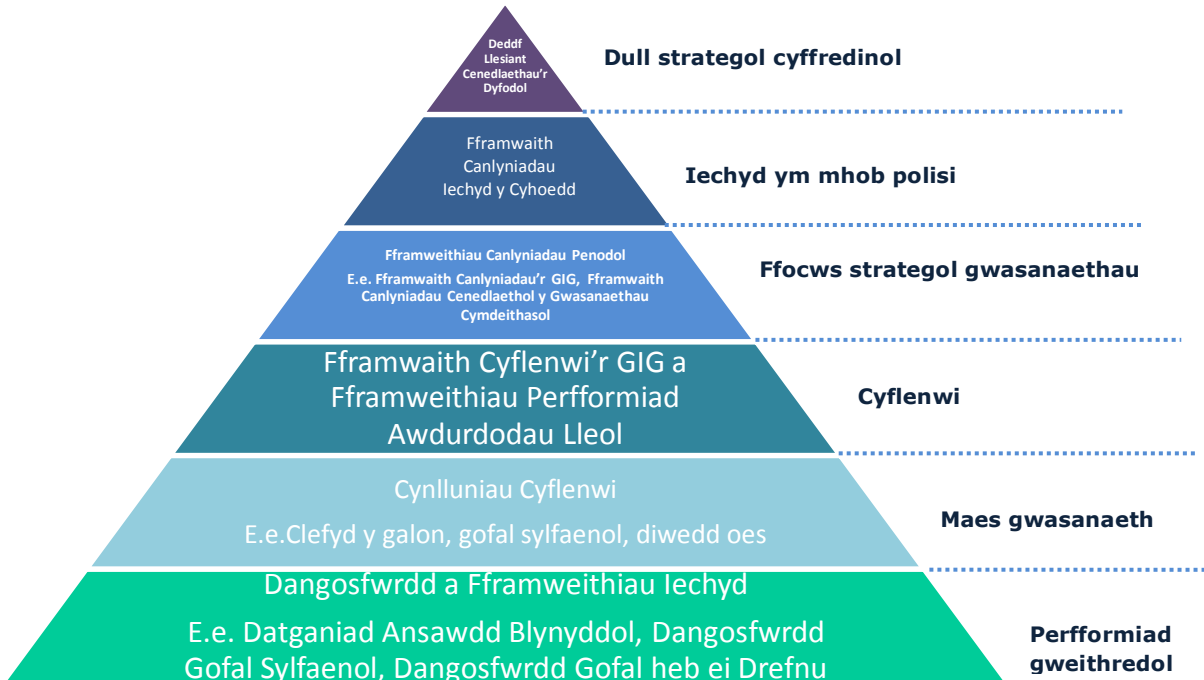
Mae bod yn glir ynghylch y canlyniadau a rennir rydym am eu cyflawni yn un o'r camau allweddol i'n helpu i nodi'r ymyriadau mwyaf effeithiol er mwyn cydweithio i wella iechyd. Nod y fframwaith canlyniadau arfaethedig hwn yw ein helpu i gydweithio i fynd i'r afael â'r heriau iechyd a wynebwn yng Nghymru.

3. Sut mae'r Fframwaith hwn yn cyd-fynd â fframweithiau, polisiau a strategaethau eraill yn ymwneud ag iechyd a gwasanaethau cymdeithasol?

Caiff y Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd hwn ei ddatblygu'n benodol i fod yn sail i ddangosyddion cenedlaethol *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*³ sy'n mesur p'un a yw Cymru'n cyflawni'r saith nod llesiant a nodir yn y Ddeddf. Mae'r nodau hyn yn cynnwys cyflawni Cymru ffyniannus, gydnerth, fwy cyfartal ac iachach, drwy wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru, nawr ac yn y dyfodol.

Mae'r fframwaith hwn wedi'i lywio gan gyd-destun eang ymagwedd *iechyd ym mhob polisi*, a hefyd yng nghyd-destun deddfwriaeth berthnasol benodol fel *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014*.⁴

Ffigur 2: Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd: yn cyd-gysylltu â rhai o ddogfennau strategol, polisi a gweithredol presennol Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud ag iechyd a gwasanaethau cymdeithasol



Bydd y Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd yn llwyfan inni gydnabod a monitro'r ymrwymadau a nodir mewn dogfennau blaenorol sy'n ymwneud ag iechyd y cyhoedd, a chaiff ei ddefnyddio i lywio ein ffordd o feddwl wrth inni baratoi ar gyfer y cam nesaf yn ein cynllunio strategol ar gyfer y system iechyd. Bydd hefyd yn ein galluogi i gymharu a gwrthgyferbynnu ein hymdrechion ag ymatebion strategol Ewropeaidd a rhyngwladol ehangach.

Mae'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd yn cysylltu'n agos â fframweithiau canlyniadau eraill, yn cynnwys y rhai ar gyfer y Gwasanaeth Iechyd Gwladol; Fframwaith y Gwasanaethau Cymdeithasol; ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a'r Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg. Ceir gorgyffwrdd uniongyrchol â rhai dangosyddion a rennir ar draws y fframweithiau hyn, ac mae rhai dangosyddion yn ategu rhai eraill. Fodd bynnag, nid yw'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd wedi'i gynllunio i roi arweiniad i un sector neu grŵp o ddarparwyr gwasanaethau weithredu. Yn hytrach, cafodd ei gynllunio i gefnogi dinasgyddion ac ystod o sectorau i ddod at ei gilydd i wella iechyd a llesiant y boblogaeth.

Bydd gweithredu'r fframweithiau hyn yn rhoi darlun cydlynol inni o'r cynnydd a wneir wrth inni gydweithio i gyflawni nodau cyffredin llesiant cenedlaethau'r dyfodol. Byddwn hefyd yn ceisio nodi a manteisio ar gyfleoedd yn y dyfodol ar gyfer integreiddio dulliau monitro ac adrodd gyda'r nod o weld dull cydgysylltiedig ar draws gwahanol sectorau.

Wrth lunio'r fframwaith hwn, ystyriwyd datblygiadau a mesurau rhyngwladol, yn benodol:

- Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig⁵, yn cynnwys dangosyddion;
- Health 2020: y polisi Ewropeaidd ar gyfer iechyd a lles, yn cynnwys targedau a dangosyddion ar gyfer Health 2020 (fersiwn 2, 2014).⁶

4. Sut y gwnaethom ddatblygu'r Fframwaith

Gwrando ar bobl yng Nghymru

Cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth Llywodraeth Cymru, saith 'digwyddiad gwrando' yn ystod mis Awst a mis Medi 2015. Cynrychiolwyd 60 o sefydliadau i gyd yn y digwyddiadau gwrando, yn cynnwys y trydydd sector/y sector gwirfoddol, byrddau iechyd, cymdeithasau tai, fferyllfeydd, llywodraeth leol, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyrff Cyhoeddus eraill fel y'u henwir yn *Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)*.³

Bu aelodau o'r cyhoedd hefyd yn bresennol yn y sesiynau agored a oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiadau gwrando. Roedd y rhan fwyaf o'r rhain yn aelodau o'r gymuned leol a oedd am leisio eu barn. Rhoddodd y cyfranogwyr fewnbwn gwerthfawr sydd wedi helpu i lunio'r fframwaith drafft. Drwy gynnal digwyddiadau gwrando, cafodd trigolion, sefydliadau partner a rhanddeiliaid allweddol eraill fod yn rhan o gyd-gynhyrchu'r fframwaith drafft. Drwy roi trigolion a phartneriaid wrth wraidd y broses, mae'r canlyniadau a'r dangosyddion y cytunwyd arnynt yn cael eu hategu gan dystiolaeth a pholisïau, ac yn cael eu llywio gan brofiad ac arbenigedd lleol. Mae'r dull gweithredu hwn yn dangos na all canlyniadau iechyd y cyhoedd gael eu datrys gan un unigolyn nac un sefydliad. Mae angen i bob rhan o'r system gymryd camau cydweithredol a chymryd cyfrifoldeb er mwyn sicrhau canlyniadau iechyd y cyhoedd, yn cynnwys camau gweithredu personol gan unigolion, cyfranogiad y gymuned a gweithio'n agosach mewn partneriaeth gyda blaenoriaethau a rennir ar draws sawl sefydliad.

Yn sgil cynnal y digwyddiadau gwrando, cafodd rhai themâu penodol eu hymgorffori yn y fframwaith:

- **Penderfynyddion (cymdeithasol) ehangach** - y ffactorau ehangach a all effeithio ar iechyd a lles, yn cynnwys yr amgylchedd cymdeithasol, ffisegol ac economaidd fel tai, hamdden, cyflogaeth, incwm, troseddau, ansawdd aer ac addysg.
- **Anghydraddoldebau** - mynd i'r afael â'r gwahaniaethau annheg y gellir eu hosgoi o ran iechyd drwy wella disgwyliadau cymdeithasol ac economaidd pobl a thrwy osgoi gweithredoedd a all niweidio iechyd.
- **Cwrs bywyd** - sicrhau, lle y bo'n bosibl, bod y canlyniadau a'r dangosyddion yn adlewyrchu'r boblogaeth ym mhob rhan o'u bywyd.
- **Cyfrifoldeb unigolion** - grymuso a galluogi pobl i gymryd cyfrifoldeb personol am wella eu hiechyd eu hunain.

Awgrymwyd rhai canlyniadau y teimlwyd eu bod yn bwysig ar gyfer gwella iechyd a lles, ond na ellir eu mesur ar hyn o bryd. Gallai hyn fod am amryw o resymau - er enghraifft, am nad oes unrhyw sefydliad yn casglu'r data neu am na chaiff y data eu casglu mewn ffordd a fydd yn ei gwneud yn bosibl iddynt gael eu dadansoddi. Caiff hyn ei ystyried ymhellach yn adran 5.1.

Mae adroddiad sy'n rhoi mwy o fanylion am y digwyddiadau gwrando ar gael [yma](#).

Egwyddorion

Gan ddefnyddio adborth gan gyfranogwyr yn y digwyddiadau gwrando ynghyd ag ystyriaeth o ddeddfwriaeth, polisiau a fframweithiau perthnasol eraill, defnyddiwyd yr egwyddorion canlynol i lywio'r gwaith o ddatblygu'r fframwaith:

Mae angen i'r fframwaith fod yn seiliedig ar y canlynol:

- **Yr egwyddor datblygu cynaliadwy** - sy'n cwmpasu'r canlynol
 - **Ymagwedd hirdymor** - mae *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*³ yn ein galluogi i fabwysiadu ymagwedd hirdymor tuag at wella iechyd, wrth gydnabod yr angen i weld newidiadau mwy uniongyrchol sy'n dangos cynnydd at y nodau tymor hwy.
 - **Cydweithredu, partneriaethau a chyfranogiad** - mae'n amlwg mai dim ond drwy fabwysiadu dull gweithredu cydweithredol a gweithio mewn partneriaeth a chynnwys sefydliadau, unigolion a chymunedau y bydd y camau gweithredu sydd eu hangen i wella'r canlyniadau yn y fframwaith yn llwyddo. Mae'n rhaid i bob un ohonom chwarae ein rhan a chyfrannu at wella iechyd a lles.
 - **Atal** - bydd canolbwyntio ar atal clefydau a salwch cyn iddynt ddigwydd yn golygu y gall pobl fyw bywydau hir a chynhyrchiol gan leihau'r angen am ofal iechyd. Mae iechyd gwell yn effeithio'n gadarnhaol ar ein cymunedau a'n heconomi.
 - **Integreiddio** - mae'n rhaid i'r Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd weithio a chyd-fynd â'r fframweithiau canlyniadau eraill sy'n weithredol. Mae'n rhaid iddynt ategu ei gilydd a pheidio ag effeithio mewn ffordd anffafriol ar ganlyniadau ei gilydd.
- **Dull gweithredu sy'n seiliedig ar asedau** - gan adlewyrchu, lle y bo'n bosibl, y cryfderau sy'n cynorthwyo ac yn hybu iechyd a lles yn hytrach na chanolbwyntio ar anghenion a diffygion yn unig.
- **Tystiolaeth a data o ansawdd da** - gan gydnabod bod yn rhaid i'r wybodaeth, y data a'r dadansoddiadau sy'n llywio'r mesurau canlyniadau fod o'r safon uchaf er mwyn rhoi sicrwydd eu bod yn gadarn.
- **Darbodus** - gan sicrhau bod gwasanaethau a gofal yn cyd-fynd ag anghenion ac amgylchiadau'r unigolyn/gymuned ac yn fwriadol osgoi gwasanaethau neu ofal gwastraffus nad yw er budd yr unigolyn na'r gymuned.

Meini prawf

Defnyddiwyd meini prawf wrth ddewis dangosyddion ar gyfer y Fframwaith. Maent yn debyg iawn i'r rhai a gynigiwyd gan y Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru i ddewis y Dangosyddion Cenedlaethol ar gyfer mesur p'un a yw Cymru'n cyflawni saith nod llesiant *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*.³

Dylai'r canlyniadau a/neu'r dangosyddion:

Fesur y peth iawn

- Mesur canlyniadau sy'n bwysig i iechyd a lles pobl Cymru.
- Bod yn berthnasol ac yn bwysig i'r cyhoedd. Mae'n rhaid i'r gyfres gyffredinol o ddangosyddion ystyried y canfyddiadau o'r digwyddiadau gwranddo a'r egwyddorion cysylltiedig.
- Cyd-fynd â pholisi Llywodraeth Cymru.
- Bod yn agored i ymyriadau gan gyrff cyhoeddus ac eraill a fydd yn arwain at well iechyd a lles, a llai o anghydraddoldebau iechyd
- Bod yn gyfyngedig o ran eu nifer er mwyn sicrhau eu bod yn hydrin.
- Llunio cyfres gydlynol, a gyfiawnheir gan resymeg a sail tystiolaeth.
- Bod yn agored i newid drwy gamau gweithredu ar y cyd, er enghraifft drwy Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus neu ymatebion sy'n benodol i sector.
- Bod yn sensitif, mewn egwyddor, i'r penderfyniadau a wneir yng Nghymru.

Mesur y ffordd gywir

- Bod yn hawdd eu crynhoi mewn ffordd a fydd yn ddealladwy i bawb.
- Dangos yr amrywiadau pwysig rhwng ardaloedd a chanfod newid dros amser.
- Bod yn hawdd eu cymharu â mesurau tebyg a ddefnyddir y tu allan i Gymru.
- Gallu cael eu llunio mewn ffordd amserol (ac o fewn amser byr).
- Galluogi'r defnyddiwr i adrodd arnynt mewn ardaloedd daearyddol a/neu o fewn grwpiau penodol neu gymunedau buddiant.
- Lleihau'r risg bosibl o dynnu sylw oddi ar ganlyniadau ehangach neu o achosi cymhellion gwrthnysig.
- Bod yn briodol yn ystadegol (hynny yw, yn ddilys - mesur yr hyn y bwriedir iddynt ei fesur, ei gwneud yn bosibl i newid dros amser gael ei ganfod i fesur cynnydd, a heb fod yn agored i gymhellion gwrthnysig).
- Bod yn ymarferol i'w cynhyrchu, a lle y bo'n bosibl, dylent ddefnyddio systemau casglu a dadansoddi data presennol. Fodd bynnag, os nad oes systemau yn bodoli ar hyn o bryd i gasglu a dadansoddi data pwysig, gellir ystyried datblygu hyn dros y blynyddoedd sydd i ddod.

Ymgynghori

Cynhaliwyd ymgynghoriad ffurfiol ar y Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd drafft rhwng 3 Rhagfyr 2015 a 28 Ionawr 2016. O ganlyniad, cafwyd cyfnod o ymgysylltu a thrafodaethau ehangach yng Nghymru, er mwyn sicrhau bod mwy o ymdeimlad o berchenogaeth o'r Fframwaith.

Canolbwyntiodd yr ymgynghoriad hwn ar ymagwedd eang y Fframwaith, y canlyniadau sydd wedi'u cynnwys ynddo a'r dangosyddion. Darparwyd manylion ar gyfer pob dangosydd, gan gynnwys diffiniad, ffynhonnell y data, y rhesymeg sy'n sail iddo a sut y mae'n cysylltu â fframweithiau eraill a'r Dangosyddion Cenedlaethol.

Cynhaliwyd tri digwyddiad ymgynghori: un yn y Gogledd, un yn y De-ddwyrain ac un yn y Gorllewin. At hynny, cynhaliwyd digwyddiadau ymgynghori penodol yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc. Mae crynodeb o'r ymatebion i'r ymgynghoriad i'w weld ar wefan Llywodraeth Cymru.

5. Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd

Dyma'r canlyniadau a'r dangosyddion ar gyfer Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd.

Mae'r Fframwaith yn cynnwys canlyniadau cyffredin ac yna ganlyniadau pellach wedi'u grwpio o dan dri maes:

- A. Amodau byw sy'n cefnogi ac yn cyfrannu at iechyd nawr ac ar gyfer y dyfodol
- B. Ffyrdd o fyw sy'n gwella iechyd
- C. Iechyd gydol oes

Ar gyfer pob canlyniad, ceir un neu fwy o ddangosyddion. Mae rhai dangosyddion (a amlygir gyda DC a thestun y dangosydd **yn goch**) hefyd yn ddangosyddion cenedlaethol ar gyfer monitro nodau llesiant *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. Mae Tabl 1 yn crynhoi'r canlyniadau a'r dangosyddion. Mae crynodeb o'r canlyniadau a'r dangosyddion, gan gynnwys y sail resymegol a manylion y ffynonellau data i'w gael ar dudalen 13.

Tabl 1: Canlyniadau a dangosyddion

Canlyniad	Dangosydd
Canlyniadau cyffredin	
Blynyddoedd o fywyd a blynyddoedd o iechyd	1 Disgwyliad oes ar enedigaeth
	2 Disgwyliad oes iach ar enedigaeth
Lles meddyliol	3a <i>Lles meddyliol ymysg plant a phobl ifanc (DC)</i>
	3b <i>Lles meddyliol ymysg oedolion (DC)</i>
Siawns teg o fod yn iach	4 Y bwlch mewn disgwyliad oes ar enedigaeth rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig
	5 <i>Y bwlch mewn disgwyliad oes iach ar enedigaeth rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig (DC)</i>
	6a Y bwlch mewn lles meddyliol rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig ymysg plant a phobl ifanc
	6b Y bwlch mewn lles meddyliol rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig ymysg oedolion
A. Amodau byw sy'n cefnogi ac yn cyfrannu at iechyd nawr ac ar gyfer y dyfodol	
Mae plant yn cael y cyfle gorau ar gyfer cychwyn iach	7 <i>Plant sy'n byw mewn tlodi (DC)</i>
	8 <i>Plant ifanc yn datblygu'r sgiliau cywir (DC)</i>
Mae gan deuluoedd ac unigolion yr adnoddau i fyw bywydau bodlon ac iach	9 <i>Pobl ifanc yn gadael ysgol â sgiliau a chymwysterau (lefel 2) (DC)</i>
	10 Pobl ifanc yn gadael ysgol â sgiliau llythrennedd a rhifedd hanfodol
	11 <i>Pobl yn gallu fforddio nwyddau a gweithgareddau bob dydd (DC)</i>
	12 <i>Pobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (DC)</i>
	13 Bwlch yn y gyfradd gyflogaeth i'r sawl sydd â chyflwr iechyd hirdymor
Cymunedau cydnerth, sydd wedi'u grymuso	14 <i>Ymdeimlad o gymuned (DC)</i>
	15 <i>Pobl sy'n gwirfoddoli (DC)</i>
	16 <i>Pobl yn teimlo'n unig (DC)</i>
Amgylchedd naturiol ac adeiledig sy'n cefnogi iechyd a lles	17 <i>Ansawdd tai (DC)</i>
	18 Ansawdd yr aer a anadlwn
B. Ffyrdd o fyw sy'n gwella iechyd	
Camau gweithredu iach	19 Gweithgarwch corfforol ymysg y glasoed
	20 Glasoed sy'n smygu
	21 Glasoed sy'n yfed alcohol
	22 Glasoed sy'n yfed diodydd llawn siwgr unwaith y dydd neu fwy
	23 Oedolion sy'n bwyta pum dogn o ffrwythau llysiau y dydd
	24 Oedolion sy'n bodloni canllawiau gweithgarwch corfforol

	25	Oedolion sy'n smygu
	26	Oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau
Cychwyn iach	27	Beichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau
	28	Smygu yn ystod beichiogrwydd Bwydo ar y fron ar ôl 10 diwrnod Cyfraddau brechu yn 4 oed
C. Iechyd gydol oes		
Iechyd yn y blynyddoedd cynnar ac yn ystod plentyndod	31	<i>Pwysau geni isel (DC)</i>
	32	Plant 5 oed o bwysau iach
	33	Glasoed o bwysau iach
	34	Pydredd dannedd ymysg plant 5 oed
Iechyd da ymysg pobl o oedran gweithio	35a	Oedolion o oedran gweithio mewn iechyd da
	36a	Oedolion o oedran gweithio sy'n rhydd o salwch cyfyngus hirdymor
	37a	Bodddhad bywyd ymysg oedolion o oedran gweithio
	38a	Oedolion o oedran gweithio o bwysau iach
Heneiddio'n iach	35b	Pobl hŷn mewn iechyd da
	36b	Pobl hŷn sy'n rhydd o salwch cyfyngus hirdymor
	37b	Bodddhad bywyd ymysg pobl hŷn
	38b	Pobl hŷn o bwysau iach
	39	Torri clun ymysg pobl hŷn
Lleihau achosion o salwch y gellir ei osgoi	40	Marwolaethau cynamserol oherwydd clefydau anhrosglwyddadwy allweddol
	41	Marwolaethau o anafiadau
	42	Marwolaethau o anafiadau o draffig ffyrdd Hunanladdiadau

Os bydd y canlyniadau hyn yn gwella, bydd profiadau pobl Cymru hefyd yn gwella. Ar gyfer y canlyniadau cyffredin, mae hynny'n golygu'r canlynol ar gyfer pobl Cymru:

- Eu bod yn parhau i fyw'n hwy a chaiff y blynyddoedd hyn eu byw mewn iechyd da
- Bod ganddynt iechyd meddwl a llesiant emosiynol cadarnhaol, ag ymdeimlad o hyder a gwerth, a mwy o lais a rheolaeth yn eu bywydau
- Bod ganddynt siawns o gael iechyd corfforol a meddyliol da, ni waeth beth fo'u cefndir

Byddai pobl sy'n byw mewn amodau sy'n cefnogi ac yn cyfrannu at iechyd a llesiant:

- Yn gallu cyflawni eu potensial economaidd ac addysgol ac yn gallu cyfrannu at yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw

- Yn meddu ar foddion byw materol i ddiwallu anghenion hanfodol a chefnogi eu hiechyd yn awr ac yn yr hirdymor
- Yn gallu byw mewn tai/llety diogel wedi'u cynllunio'n dda i ddiwallu eu hanghenion
- Yn perthyn i gymuned a chymdeithas sydd wedi'u grymuso i gymryd camau, gan weithio gyda gwasanaethau a dylanwadu arnynt, a byddent yn cyfrannu at y gymuned a'r gymdeithas ac yn cael eu gwerthfawrogi ganddynt
- Yn byw mewn amgylchedd naturiol ac adeiledig, cynaliadwy, o ansawdd da sy'n cyfrannu at eu hiechyd a'u lles

Byddai pobl sy'n byw mewn ffyrdd sy'n gwella iechyd a llesiant:

- Yn teimlo eu bod yn gallu cymryd camau cadarnhaol dros eu hiechyd, a bod ganddynt gymhelliant i wneud hynny
- Yn deall gwerth cymryd camau gweithredu ac yn teimlo y gallant wneud hynny
- Yn cael eu cefnogi gan wasanaethau i'w helpu i gymryd camau gweithredu i wella hiechyd a'u llesiant eu hunain a'u teuluoedd
- Wedi'u hamgylchynu gan amgylchedd sy'n golygu ei bod yn haws cymryd camau gweithredu i wella iechyd a llesiant

Byddai pobl yn profi iechyd da o'r adeg gynharaf i'r adeg pan fyddant yn heneiddio'n iach ac yn rhydd o salwch y gellir ei atal.

5.1 Meysydd i'w hystyried/datblygu yn y dyfodol

Nodwyd bod rhai meysydd yn bwysig; fodd bynnag, nid ydym wedi cynnig dangosyddion penodol yn y fframwaith hwn. Mewn rhai achosion, mae hyn am nad oes data'n cael eu casglu ar hyn o bryd, mewn achosion eraill mae am fod angen gwneud rhagor o waith i ddatblygu neu ddewis dangosydd priodol.

Dros y ddwy flynedd nesaf, rydym yn bwriadu ymchwilio i ddatblygu dangosyddion o ffynonellau data sy'n bodoli eisoes yn ymwneud â:

- Yr amgylchedd naturiol ac adeiledig mewn perthynas ag iechyd
- Gwasanaeth iechyd sy'n atal salwch ac yn hyrwyddo cydraddoldeb
- Cyflogaeth sy'n hyrwyddo iechyd
- Diogelu iechyd ac iechyd rhywiol
- Mathau o ganser y mae modd eu hatal

Yn ogystal â hynny, bydd y meysydd canlynol yn cael eu hystyried ar gyfer gwaith a gomisiynwyd, gan gynnwys casglu data newydd o bosibl:

- Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
- Gwybodaeth am nodweddion gwarchoddedig ac iechyd, gan gynnwys anabledau dysgu
- Colli golwg y mae modd ei atal
- Dangosyddion o anghydraddoldeb incwm i Gymru

- Dinasyddion a gwasanaethau wedi ymgysylltu â'i gilydd i greu iechyd a llesiant da

6. Sut y cyflwynir y Fframwaith?

Yn unol ag adborth o'r digwyddiadau gwrando, awgrymir y dylai data'r Fframwaith:

- Gael eu cyflwyno mewn ffordd sy'n ystyrlon, yn hygyrch ac yn hawdd ei defnyddio
- Cael eu dadansoddi er mwyn dangos anghydraddoldebau iechyd (amrywiad yn ôl amddifadedd) lle y bo'n bosibl
- Cael eu cyflwyno yn ôl gwahanol lefelau, ee daearyddiaeth, natur wledig (hy trefol a gwledig), grŵp oedran, rhyw, a nodweddion gwarchoddedig eraill pan fo hyn yn ymarferol ac yn ychwanegu gwerth
- Cael eu diweddarau ar sail dreigl, wrth i ddata newydd gael eu rhyddhau

Yn dilyn adborth yn y digwyddiadau ymgysylltu ac yn sgil ymgynghori, bwriedir adolygu'r Fframwaith cyfan bob pum mlynedd. Mae hyn yn gyson hefyd ag amseriad a phatrwm y broses adolygu ac adrodd a gaiff ei dilyn ar gyfer gwaith Cenedlaethau'r Dyfodol. Bydd rhaid sefydlu dulliau hefyd ar gyfer casglu, dadansoddi a chyflwyno'r data, ac ar gyfer cyfathrebu ac ymgysylltu â'r rheini a fydd yn defnyddio'r wybodaeth hon. At hynny, roedd yr ymatebion i'r ymgynghoriad hefyd yn argymhell y dylid cynnal adolygiad dwy flynedd wedi i'r data gael eu cyhoeddi. Fodd bynnag, gan fod y fframweithiau eraill yn cael eu hadolygu'n flynyddol, bydd yr amserlen hon yn cael ei diwygio, oherwydd gallai fod yn fwy priodol cynnal adolygiad yn gynharach.

Nid yw'r fformat hwn yn golygu na fydd posibilrwydd o wneud nifer bach o newidiadau allweddol i'r fframwaith os nodir bod y meysydd i'w datblygu yn y dyfodol yn bwysig oherwydd digwyddiadau iechyd y cyhoedd allweddol/achosion brys/tystiolaeth newydd. Fodd bynnag, rhaid cofio mai nod y Fframwaith yw canolbwyntio ar ganlyniadau a rennir ac na fwriedir iddo fod yn rhestr hollgynhwysfawr o ddangosyddion.

Er mwyn cefnogi cyrff yn y sector cyhoeddus ac eraill i gymryd camau gweithredu effeithiol, byddwn yn ymchwilio i weld sut y gallwn greu rhagor o gysylltiadau rhwng y broses o gyflwyno dangosyddion canlyniadau a'r broses o gyflwyno tystiolaeth ar gamau gweithredu effeithiol er mwyn gwella canlyniadau iechyd ac anghydraddoldeb. Drwy gydweithredu, a hynny ar sail tystiolaeth, gallwn wella ein canlyniadau iechyd yng Nghymru, nawr ac ar gyfer y dyfodol.

7. Manylion canlyniadau a dangosyddion cyffredin

Blynyddoedd o fywyd a blynyddoedd o iechyd

1	Disgwyliad oes ar enedigaeth
Mesurwyd yn ôl	Y nifer cyfartalog o flynyddoedd y disgwylir i fabi newydd-anedig fyw os bydd y cyfraddau marwolaethau presennol yn parhau.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS)) Amcangyfrif canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae'r dangosydd yn mesur am sawl blwyddyn y disgwylir i fabi newydd-anedig fyw ar gyfartaledd o ystyried y cyfraddau marwolaethau oedran-benodol presennol. Mae'r disgwyliad oes ar enedigaeth yn ddangosydd o amodau marwolaethau a, thrwy hynny, o amodau iechyd. Mae'n crynhoi'r patrwm marwolaethau a geir ym mhob grŵp oedran - plant a'r glasoed, oedolion a'r henoed.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r GIG Fframwaith Canlyniadau y Gwasanaethau Cymdeithasol Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

2	Disgwyliad oes iach ar enedigaeth
Mesurwyd yn ôl	Y nifer cyfartalog o flynyddoedd y disgwylir i fabi newydd-anedig fyw mewn iechyd neu dda iawn os bydd y cyfraddau marwolaethau ac afiachusrwydd presennol yn parhau.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)) Amcangyfrif canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae hyn yn mesur sawl blwyddyn o iechyd da neu dda iawn y disgwylir i fabi newydd-anedig ei byw ar gyfartaledd, o ystyried y cyfraddau marwolaethau oedran-benodol, y cyfraddau afiachusrwydd a'r risgiau anabledol presennol. Mae'r disgwyliad oes ar enedigaeth yn ddangosydd o amodau iechyd, yn cynnwys effeithiau marwolaethau ac afiachusrwydd.
Rhannwyd â	

Lles meddyliol

3a	Lles meddyliol ymysg plant a phobl ifanc (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .

3b	Lles meddyliol ymysg oedolion (DC)
Mesurwyd yn ôl	Graddfa 14 eitem yw graddfa Lles Meddyliol Warwick-Caeredin (WEMWBS) gyda phum categori ymateb, a gynhwyd i roi un sgôr rhwng 14 a 70. Mae'r holl eitemau wedi'u geirio'n gadarnhaol ac yn cwmpasu agweddau teimladol a gweithrediad ar les meddyliol. Mae'r dangosydd yn cwmpasu pobl 16 oed a throsodd. Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	<p>Mae lles meddyliol yn fwy na dim ond absenoldeb clefyd; mae'n golygu cyflwr meddwl a chorff cadarnhaol, wedi'i ategu gan les cymdeithasol a seicolegol. Mae'n sicrhau ac yn cefnogi cydberthnasau da, mwy o allu i wrthsefyll salwch, iechyd gwell, ystyr, diben a rheolaeth.</p> <p>Mae lles meddyliol yn agwedd bwysig ar les ac yn amlygu pwysigrwydd iechyd meddwl cadarnhaol yn lles cyffredinol pobl. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cefnogi'r safbwynt hwn ac mae'n awgrymu mai iechyd meddwl yw sylfaen llesiant a gweithrediad effeithiol ar gyfer unigolion a chymunedau.</p> <p>Datblygwyd graddfa Lles Meddyliol Warwick-Caeredin (WEMWBS) i'w gwneud yn bosibl i fonitro lles meddyliol ymysg y boblogaeth gyffredinol ac mae'n adnodd cyson a dibynadwy a ddilyswyd. Ceir rhagor o wybodaeth am raddfa WEMWBS yn http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/</p>
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

Siawns teg o fod yn iach

4	Y bwllch mewn disgwyliad oes ar enedigaeth rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig
Mesurwyd yn ôl	Y bwllch (mewn blynyddoedd) mewn disgwyliad oes ar enedigaeth (rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig) fel y'i mesurir drwy'r mynegai goleddol o anghydraddoldeb.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrif canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS) Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ceir graddiant cymdeithasol wedi'i dogfennu'n dda o ran iechyd yng Nghymru. Mae'r disgwyliad oes cyfartalog i bobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o Gymru yn llawer is nag i bobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig. O ganlyniad, mae angen dull cadarn o ddadansoddi a monitro'r anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn iechyd dros amser. Mae'r dangosydd hwn yn fesur cryno o'r graddiant cymdeithasol o ran iechyd - mae'n mesur y bwllch yn y disgwyliad oes mewn blynyddoedd rhwng y bobl yn yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig. Mae'r dangosydd hwn yn rhoi mesur o'r anghydraddoldebau iechyd sy'n helpu i ganolbwyntio ar gymryd camau gweithredu i leihau'r bwllch hwn.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r GIG Fframwaith Canlyniadau y Gwasanaethau Cymdeithasol, Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg

5	Y bwllch mewn disgwyliad oes iach ar enedigaeth rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig (DC)
Mesurwyd yn ôl	Y bwllch (mewn blynyddoedd) mewn disgwyliad oes iach ar enedigaeth (rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig) fel y'i mesurir drwy'r mynegai goleddol o anghydraddoldeb. Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrif canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS) Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ceir graddiant cymdeithasol wedi'i dogfennu'n dda o ran iechyd yng Nghymru. Mae'r disgwyliad oes iach cyfartalog i

	<p>bobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o Gymru yn llawer is nag i bobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig. O ganlyniad, mae angen dull cadarn o ddadansoddi a monitro'r anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn iechyd dros amser. Mae'r dangosydd hwn yn fesur cryno o'r graddiant cymdeithasol o ran iechyd - mae'n mesur y bwlbch yn y disgwyliad oes iach mewn blynyddoedd rhwng y bobl mwyaf a lleiaf difreintiedig. Mae'r dangosydd hwn yn rhoi mesur o'r anghydraddoldebau iechyd a fydd yn sicrhau y gellir cymryd camau gweithredu i leihau'r bwlbch.</p>
Rhannwyd â	<p>Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg</p>

6a	Y bwlbch mewn lles meddyliol rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig ymysg plant a phobl ifanc
Mesurwyd yn ôl	Y bwlbch mewn sgoriau lles meddyliol (rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig).
Ffynhonnell	Fel ar gyfer dangosydd 3a a Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae'r graddiant cymdeithasol o ran iechyd a lles yn ymestyn i iechyd meddwl. Mae iechyd meddwl gwael hefyd yn ysgogi anghydraddoldebau corfforol mewn iechyd. Mae'n bwysig bod polisiau a mentrau sydd â'r nod o leihau anghydraddoldebau iechyd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl yn ogystal ag ar iechyd corfforol.
Rhannwyd â	

6b	Y bwlbch mewn lles meddyliol rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig ymysg oedolion
Mesurwyd yn ôl	Y bwlbch mewn sgoriau lles meddyliol (rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig).
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru) Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae'r graddiant cymdeithasol o ran iechyd a lles yn ymestyn i iechyd meddwl. Mae iechyd meddwl gwael hefyd yn ysgogi anghydraddoldebau corfforol mewn iechyd. Mae'n bwysig bod polisiau a mentrau sydd â'r nod o leihau

	anhydraddoldebau iechyd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl yn ogystal ag ar iechyd corfforol.
Rhannwyd â	

A. Amodau byw sy'n cefnogi ac yn cyfrannu at iechyd nawr ac ar gyfer y dyfodol

Mae plant yn cael y cyfle gorau ar gyfer cychwyn iach

7	Plant sy'n byw mewn tlodi (DC)
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant a phobl ifanc sy'n byw mewn tlodi fel y'i mesurir ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Adran Gwaith a Phensiynau Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi
Rhesymeg	Mae tlodi plant yn parhau yn gyson uchel yng Nghymru. Ceir tystiolaeth bod tlodi plant yn arwain at farwolaethau cynamserol a chanlyniadau iechyd gwael i oedolion. Dylai lleihau nifer y plant sy'n wynebu tlodi wella'r canlyniadau iechyd hyn i oedolion a gwella disgwyliad oes iach. Bydd camau gweithredu i fynd i'r afael ag anhydraddoldebau iechyd ac addysg yn gwella bywydau plant a'u canlyniadau yn yr hirdymor. Mae Strategaeth Tlodi Plant Cymru hefyd yn rhoi blaenoriaeth i bum maes allweddol lle y gwneir ymrwymiad i ganlyniadau tymor byrrach fel trechu tlodi bwyd, gofal plant, tlodi mewn gwaith, tai ac adfywio, a lliniaru effeithiau diwygiadau lles.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig

8	Plant ifanc yn datblygu'r sgiliau cywir (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r</i>

	<i>Dyfodol (Cymru) 2015.</i>
Ffynhonnell	I ddechrau, Asesiad Sylfaenol y Cyfnod Sylfaen (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae datblygiad yn y blynyddoedd cynnar yn hanfodol ar gyfer canlyniadau iechyd ac addysg a chanlyniadau bywyd dilynol. Dengys y dystiolaeth ⁷ fod ymyriadau blynyddoedd cynnar o ansawdd uchel yn arwain at effeithiau hirdymor parhaus a sylweddol ar ddatblygiad plant ifanc. Mae un o'r mesurau datblygiad cynharach yn ymwneud â phwysigrwydd y 1001 o ddiwrnodau hanfodol: www.1001criticaldays.co.uk
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae gan deuluoedd ac unigolion yr adnoddau i fyw bywydau boddhaus, iach

9	Pobl ifanc yn gadael ysgol â sgiliau a chymwysterau (lefel 2) (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Arholiadau yng Nghymru
Rhesymeg	Mae cyflawni deilliannau addysgol yn yr ysgol yn ddangosydd cryf o ganlyniadau cymdeithasol ac economaidd yn y dyfodol.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cyhoeddus Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg

10	Pobl ifanc yn gadael ysgol â sgiliau llythrennedd a rhifedd hanfodol
Mesurwyd yn ôl	Union fesur i'w gadarnhau.
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Arholiadau yng Nghymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae cysylltiad cryf rhwng lefelau isel o lythrennedd a rhifedd a statws economaidd-gymdeithasol a chyflogadwyedd, ac mae lefelau isel o lythrennedd iechyd yn effeithio ar y gallu i fanteisio ar wasanaethau priodol, yn cynnwys rhaglenni iechyd ataliol, y mae'r ddau yn arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth.
Rhannwyd â	Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU

11	Pobl yn gallu fforddio nwyddau a gweithgareddau bob dydd (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Gall amddifadedd sylweddol sy'n mesur p'un a all aelwydydd fforddio nwyddau angenrheidiol a gweithgareddau, effeithio ar ganlyniadau addysgol, iechyd ac ymddygiad.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

12	Pobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurau blynyddol o'r bobl hynny nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) ar gyfer grwpiau oedran gwahanol. Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Arolwg o'r Llafurlu/Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Beth bynnag fo'r achos, mae treulio llawer o amser allan o

	<p>waith, addysg neu hyfforddiant yn niweidiol i gyfleoedd unigolyn yn y dyfodol a cheir sylfaen tystiolaeth gref sy'n dangos bod cyflogaeth yn beth da yn gyffredinol ar gyfer iechyd a lles corfforol a meddyliol. Gall gwaith fod yn therapiwtig a gall wrthdroi effeithiau iechyd niweidiol diweithdra - gan effeithio'n fuddiol ar iechyd meddwl, a rhoi hwb i hyder a hunan-barch unigolyn. Ar y llaw arall, mae diweithdra yn gysylltiedig ag allgáu cymdeithasol, sydd â nifer o effeithiau niweidiol, yn cynnwys gostyngiad mewn lles seicolegol, mwy o achosion o hunan-niweidio, iselder a gorbryder.</p>
Rhannwyd â	<p>Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020 Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU</p>

13	Bwlch yn y gyfradd gyflogaeth i'r sawl sydd â chyflwr iechyd hirdymor
Mesurwyd yn ôl	Bwlch rhwng y gyfradd gyflogaeth i'r sawl sydd â chyflwr iechyd hirdymor a'r gyfradd gyflogaeth gyffredinol i unigolion 16-24 oed.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol o'r Boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae gwaith yn beth da ar gyfer iechyd a lles corfforol a meddyliol yn gyffredinol. Mae'r dangosydd hwn yn dangos yr effaith a gaiff cyflwr iechyd hirdymor ar gyflogaeth ymysg y sawl sydd o oedran gweithio.
Rhannwyd â	

Cymunedau iach a chydnerth

14	Ymdeimlad o gymuned (DC)
Mesurwyd yn ôl	Canran y bobl sy'n cytuno â phob un o'r rhain: perthyn i ardal leol; bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda; bod pobl yn trin ei gilydd gyda pharch. Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)

Rhesymeg	Mae ymdeimlad o gymuned yn ddangosydd allweddol o les. Dengys ymchwil fod perthyn i gymdogaeth yn bwysig o ran lles personol a hefyd i'r gymuned ehangach gan fod pobl yn fwy tebygol o fyw, gweithio a buddsoddi mewn ardal lle maent yn teimlo eu bod yn perthyn. Creu amgylcheddau cefnogol a chymunedau cydnerth yw un o bedwar maes blaenoriaeth Health 2020. Mae cymunedau cydnerth wedi'u grymuso yn ymateb yn rhagweithiol i sefyllfaoedd newydd neu anffafriol, yn paratoi ar gyfer newid economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol ac yn ymdopi'n well ag argyfwng a chaledi. ⁷
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cyffredin y Gwasanaethau Cymdeithasol

15	Pobl sy'n gwirfoddoli (DC)
Mesurwyd yn ôl	Canran y bobl sy'n gwirfoddoli. Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i>
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ceir tystiolaeth dda bod gwirfoddoli yn fanteisiol i'r unigolion sy'n gwirfoddoli ac i'r bobl a'r sefydliadau y maent yn eu cynorthwyo. Gall y manteision iechyd sy'n gysylltiedig â gwirfoddoli gynnwys - boddhad bywyd gwell, ansawdd bywyd gwell, mwy o hunan-barch a hyder, mwy o ryngweithio cymdeithasol, integreiddio a chymorth, a llai o orbryder. Cyfres o weithredoedd sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n hyrwyddo lles pobl yw'r Pum Ffordd at Les, sef: Cysylltu, Bod yn Fywiog, Bod yn Sylwgar, Dal Ati i ddysgu a Rhoi. Mae'r gweithgareddau hyn yn bethau syml y gall unigolion eu gwneud yn eu bywydau bob dydd ac mae gwirfoddoli yn cwmpasu sawl agwedd ar y pum gweithred hyn.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg

16	Pobl yn teimlo'n unig (DC)
-----------	-----------------------------------

Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ceir cysylltiad cryf rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl a chorfforol gwael. Bydd mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn arwain at iechyd a lles gwell. Mae corff mawr o astudiaethau yn dangos sut y gall unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol arwain at nifer o broblemau iechyd corfforol a meddyliol. Mae lefelau uchel o unigrwydd yn gysylltiedig â symptomau o iselder, hunan-niweidio bwriadol a dirywiad gwybyddol. Mae arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn gysylltiedig â risg uwch o farwolaeth gynamserol, pwysedd gwaed uwch, problemau â'r galon, dirywiad mewn gweithrediad corfforol, anabledd corfforol, ymddygiad nad yw'n iach ac iechyd hunangofnodedig cyffredinol gwaeth. Un patrwm arwyddocaol yw ei bod yn ymddangos bod unigrwydd ac arwahanrwydd yn cynyddu gydag oedran, ac ymysg y sawl sydd â phroblemau iechyd hirdymor.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

Amgylchedd naturiol ac adeiledig sy'n cefnogi iechyd a lles

17	Ansawdd tai (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Rhesymeg	Mae ansawdd tai pobl yn cael effaith fawr ar eu hiechyd. Mae tŷ clud, sych, diogel, sy'n effeithlon o ran ynni yn gysylltiedig ag iechyd gwell – nid yn unig i'r sawl sy'n byw ynddo ond i'r amgylchedd a'r gymuned ehangach.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU

18	Ansawdd yr aer a anadlwn
Mesurwyd	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn

yn ôl	monitro nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
Ffynhonnell	UK-AIR – Air Information Resource, DEFRA
Rhesymeg	Mae ansawdd aer gwael yn risg amgylcheddol sylweddol i iechyd. Drwy leihau lefelau llygredd aer, gellir lleihau baich clefyd o ganlyniad i strôc, clefyd y galon, canser yr ysgyfaint, a chlefydau anadlol cronig ac aciwt, yn cynnwys asthma. Po isaf fo'r lefelau llygredd aer, y gorau fydd iechyd cardiofasgwlaidd ac anadlol y boblogaeth yn yr hirdymor a'r tymor byr. Er bod ansawdd yr aer wedi gwella'n sylweddol dros y blynyddoedd, ceir problemau o hyd ar lefel leol mewn ardaloedd. Mae'r rhan fwyaf o ffynonellau o lygredd aer yn yr awyr agored y tu hwnt i reolaeth unigolion ac mae angen camau gweithredu ar allyriadau o ffynonellau fel gorsafoedd pŵer, prosesau diwydiannol, traffig a gwresogi cartrefi ac o ganlyniad anuniongyrchol i adweithiau cemegol yn yr atmosffer.
Rhannwyd â	Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU

B. Ffyrdd o fyw sy'n gwella iechyd

Camau gweithredu iach

19	Gweithgarwch corfforol ymysg y glasoed
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant 11-12 ac 15-16 oed sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol bob dydd (am o leiaf 60 munud y dydd) yn ystod yr wythnos ddiwethaf.
Ffynhonnell	Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae anweithgarwch corfforol ymysg y ffactorau risg uchaf ar gyfer marwolaethau cynamserol ac anabledd yn y DU. ⁸ Gellid atal llawer o'r prif achosion o salwch yng nghymdeithas heddiw, fel clefyd coronaidd y galon, canser a diabetes math 2 pe bai mwy o bobl anweithgar yn dechrau dod yn fwy gweithgar. Yn ogystal â lleihau nifer y marwolaethau cynamserol ac achosion o glefyd, mae gwneud gweithgarwch corfforol hefyd yn fanteisiol o ran iechyd meddwl, ansawdd bywyd a lles a pharhau i allu byw'n annibynnol pan fo rhywun yn hŷn. Gall hefyd chwarae rôl allweddol o ran lleihau anghydraddoldebau

	iechyd a chymdeithasol. Mae anweithgarwch corfforol hefyd yn faich mawr ar gostau gofal iechyd a'r economi.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer plant)

20	Glasoed sy'n smygu
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant 11-16 oed sy'n smygu o leiaf unwaith yr wythnos
Ffynhonnell	Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol sy'n Smygu (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Tybaco yw'r ffactor risg unigol uchaf ar gyfer marwolaethau cynamserol ac anabledd yn y DU. ⁸ Mae'n achosi bron un o bob pump o'r holl farwolaethau a thua thraean o'r anghydraddoldeb o ran cyfraddau marwolaethau rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghymru. ⁹ Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cynghori bod y canlyniadau tymor byr i iechyd sy'n gysylltiedig â smygu ymysg bobl ifanc yn cynnwys effeithiau anadlol ac ananadlol, caethiwed i nicotin, a risgiau cysylltiedig â defnyddio cyffuriau eraill. Atgyfnerthir canlyniadau iechyd hirdymor smygu ymysg pobl ifanc gan y ffaith bod y rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n smygu'n rheolaidd yn parhau i smygu pan fyddant yn oedolion. Mae gweithrediad yr ysgyfaint ymysg pobl sy'n smygu sigarêts yn is na phobl nad ydynt erioed wedi smygu. Mae smygu yn lleihau cyfradd twf yr ysgyfaint.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer plant)

21	Glasoed sy'n yfed alcohol
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant 11 i 16 oed sy'n yfed alcohol o leiaf unwaith yr wythnos.
Ffynhonnell	Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae dechrau defnyddio alcohol yn gynnar yn gysylltiedig nid yn unig â defnydd mwy rheolaidd ac uwch o alcohol a dibyniaeth ar alcohol, ond hefyd ag iechyd meddwl gwael a niwed cymdeithasol.

Rhannwyd â	
------------	--

22	Glasoed sy'n yfed diodydd llawn siwgr unwaith y dydd neu fwy
Mesurwyd yn ôl	Canran y bobl ifanc 16 oed + sy'n adrodd eu bod yfed diodydd llawn siwgr unwaith y dydd neu fwy
Ffynhonnell	Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Gall bwyta ac yfed gormod o fwydydd a diodydd sy'n llawn siwgr arwain at fagu pwysau (sydd yn ei dro yn cynyddu'r risg o glefyd y galon, diabetes math 2, strôc a rhai canserau) a phroblemau iechyd cysylltiedig, yn ogystal â phydredd dannedd. Mae plant o oedran ysgol yn arbennig yn bwyta ac yfed lefelau uchel o fwydydd a diodydd llawn siwgr.
Rhannwyd â	

23	Oedolion sy'n bwyta pum dogn o ffrwythau neu llysiau y dydd
Mesurwyd yn ôl	Canran yn ôl oedran safonedig o unigolion 16 + sy'n adrodd eu bod wedi bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae 5 Y DYDD yn seiliedig ar gyngor gan Sefydliad Iechyd y Byd, sy'n argymhell y dylid bwyta o leiaf 400g o ffrwythau a llysiau y dydd. Mae hyn yn codi o astudiaethau sy'n dangos cysylltiad rhwng bwyta mwy na 400g o ffrwythau a llysiau y dydd a lefelau hyd at 20% yn is o farwolaethau o glefydau cronig fel clefyd y galon, strôc a rhai canserau.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer oedolion)

24	Oedolion sy'n bodloni canllawiau gweithgarwch corfforol
Mesurwyd	Canran yn ôl oedran safonedig o unigolion 16+ oed a

yn ôl	fodlonodd y canllawiau o ran gweithgarwch corfforol yr wythnos flaenorol (o leiaf 150 o funudau o weithgarwch corfforol cymedrol/egniol).
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	<p>Mae anweithgarwch corfforol ymysg y ffactorau risg uchaf ar gyfer marwolaethau cynamserol ac anabledd yn y DU.⁸ Gellid atal llawer o'r prif achosion o salwch yng nghymdeithas heddiw, fel clefyd coronaidd y galon, canser a diabetes math 2 pe bai mwy o bobl anweithgar yn dechrau dod yn fwy gweithgar.</p> <p>Yn ogystal â lleihau nifer y marwolaethau cynamserol ac achosion o glefyd, mae gwneud gweithgarwch corfforol hefyd yn fanteisiol o ran iechyd meddwl, ansawdd bywyd a lles a pharhau i allu byw'n annibynnol pan fo rhywun yn hŷn. Gall hefyd chwarae rôl allweddol o ran lleihau anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol. Mae anweithgarwch corfforol hefyd yn faich mawr ar gostau gofal iechyd a'r economi.</p>
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer oedolion)

25	Oedolion sy'n smygu
Mesurwyd yn ôl	Canran yn ôl oedran safonedig o unigolion 16 oed a throsodd a nododd eu bod yn smygwyr ar y pryd (yn smygu bob dydd neu'n achlysurol).
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Tybaco yw'r ffactor risg unigol uchaf ar gyfer marwolaethau cynamserol ac anabledd yn y DU. ⁸ Mae'n achosi bron un o bob pump o'r holl farwolaethau a thua thraean o'r anghydraddoldeb o ran cyfraddau marwolaethau rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghymru.
Rhannwyd â	<p>Yn ymwneud â dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol</p> <p>Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol</p>

26	Oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau
-----------	---

Mesurwyd yn ôl	Canran yn ôl oedran safonedig o unigolion 16 oed a throsodd sy'n yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir gan Brif Swyddog Meddygol Cymru
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae yfed yn rheolaidd fwy na'r lefelau a argymhellir yn niweidio'r unigolyn drwy gael ystod o effeithiau tymor byrrach a thymor hwy ar iechyd (gan gynnwys problemau â'r afu, lefelau ffrwythlondeb is, pwysedd gwaed uchel, mwy o risg o wahanol canserau a thrawiadau ar y galon), ond mae hefyd yn niweidio perthynas a chymdeithas yn gyffredinol o ran trais a throsedd, damweiniau ac yfed a gyrru.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer oedolion)

Cychwyn iach

27	Beichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau
Mesurwyd yn ôl	Y gyfradd beichiogrwydd ymysg merched ifanc <18 wedi'i mynegi fel cyfradd fesul 1000 o ferched ifanc 15-17 oed.
Ffynhonnell	Data ar feichiogi ac amcangyfrifon o'r boblogaeth canol blwyddyn (ONS)
Rhesymeg	Mae beichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau yn fesur allweddol o anghydraddoldebau iechyd a thlodi plant. Mae lleihau'r gyfradd beichiogrwydd ymhlith merched dan 18 oed yn arwain at fanteision pwysig ar gyfer canlyniadau iechyd tymor byr a hirdymor. Mae data yn dangos yn gyson bod cyfraddau beichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau yn llawer uwch mewn cymunedau difreintiedig fel bod canlyniadau negyddol beichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau wedi'u crynhoi'n anghymesur ymysg y rhai sydd eisoes yn ddifreintiedig. Mae mamau yn eu harddegau yn llai tebygol o orffen eu haddysg, yn fwy tebygol o smygu yn ystod y beichiogrwydd, yn llai tebygol o fwydo ar y fron, bydd ganddynt gyfraddau uwch o iselder ôl-enedigol a byddant hefyd yn wynebu risg uwch o iechyd meddwl gwael am dair blynedd ar ôl yr enedigaeth. Mae plant mamau yn eu harddegau fel arfer yn wynebu risg uwch o dlodi (63%),

	cyrhaeddiad addysgol is, tai o safon wael ac iechyd gwael, a bydd ganddynt gyfraddau is o weithgarwch economaidd pan fyddant yn oedolion.
Rhannwyd â	Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU

28	Smygu yn ystod beichiogrwydd
Mesurwyd yn ôl	Canran y menywod beichiog sy'n smygu pan fo'r beichiogrwydd wedi cyrraedd 36-38 wythnos. Pan fo'n bosibl, bydd y data sy'n cael eu bwydo i'r dangosydd hwn yn cael eu dilysu drwy gynnal prawf carbon monocsid. Os nad ydynt yn cael eu dilysu yn ôl carbon monocsid, defnyddir statws smygu hunangofnodedig y fam.
Ffynhonnell	Dangosydd set ddata mamolaeth (Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (NWIS), o fis Ebrill 2016).
Rhesymeg	Gall smygu yn ystod beichiogrwydd achosi problemau iechyd cysylltiedig â beichiogrwydd difrifol. Mae'r rhain yn cynnwys: cymhlethdodau wrth esgor a risg uwch o gamesgoriad, geni babi yn rhy gynnar, marw-enedigaeth, pwysau geni isel a marwolaeth sydyn annisgwyl mewn babanod. Amcangyfrif bod smygu yn ystod beichiogrwydd hefyd yn cynyddu'r risg o farwolaethau babanod o 40%.
Rhannwyd â	Yn gysylltiedig â Fframwaith Canlyniadau y Blynyddoedd Cynnar.

29	Bwydo ar y fron ar ôl 10 diwrnod
Mesurwyd yn ôl	Canran y babanod a gafodd eu bwydo ar y fron yn unig 10 diwrnod ar ôl cael eu geni
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Genedlaethol ar Iechyd Plant Cymunedol (Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (NWIS))
Rhesymeg	Bwydo ar y fron yw'r ffordd fwyaf iach o fwydo babi. Argymhellir y dylid bwydo ar y fron yn unig ar gyfer y chwe mis cyntaf yn fras (26 wythnos) o fywyd babi. O ran babanod a gaiff eu bwydo ar y fron: mae ganddynt lai o siawns o gael dolur rhydd ac o chwydu ac o orfod mynd i'r ysbyty o ganlyniad i hynny, maent yn cael llai o heintiau ar y frest ac yn y glust a llai o ymweliadau â'r ysbyty o ganlyniad i hynny, mae ganddynt lai o siawns o

	<p>fod yn rhwym, llai o debygolrwydd o fod yn ordew ac felly o ddatblygu diabetes math 2 a salwch arall sy'n gysylltiedig â gordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd.</p> <p>Mae bwydo ar y fron hefyd yn fanteisiol i'r fam drwy: leihau'r risg o ganser y fron a'r ofari, defnyddio hyd at 500 o galoriau bob dydd, arbed arian, a gall helpu i greu cyswllt cryf rhwng y fam a'r babi.</p>
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg

30	Cyfraddau brechu yn 4 oed
Mesurwyd yn ôl	<p>Canran y plant a gafodd y brechiadau arferol yn 4 oed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pigiad atgyfnerthu 4-mewn-1 cyn ysgol (yn erbyn difftheria, tetanws, pertwsis a polio) • pigiad atgyfnerthu Hib/Men C (yn erbyn clefyd haemophilus influenzae math b (Hib) a chlefyd llid yr ymennydd math C) • Ail ddos o'r brechlyn MMR (yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbel)
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Genedlaethol ar Iechyd Plant Cymunedol (NWIS)
Rhesymeg	<p>Dŵr glân a brechlynnau yw'r ddau ymyriad iechyd y cyhoedd sydd wedi cael yr effaith fwyaf ar iechyd y byd (WHO). Cyfraddau brechu yw'r dangosydd gorau o lefel yr amddiffyniad a fydd gan poblogaeth yn erbyn clefydau trosglwyddadwy y mae modd eu hatal drwy frechlynnau. Mae cysylltiad agos rhwng y gyfradd frechu a lefel y clefyd. Mae'r dangosydd hwn yn cynnwys rhaglenni brechu hyd at 4 oed sy'n cynnig amddiffyniad cynnar rhag yr heintiau sydd fwyaf peryglus i blant a babanod ifanc iawn.</p>
Rhannwyd â	<p>Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau'r GIG Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg Targedau a dangosyddion WHO ar gyfer Health 2020 Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU</p>

C. Iechyd gydol oes

Iechyd yn y blynyddoedd cynnar ac yn ystod plentyndod

31	Pwysau geni isel (DC)
Mesurwyd yn ôl	Mesurir fel ar gyfer dangosydd cenedlaethol er mwyn monitro nodau llesiant <i>Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015</i> .
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Genedlaethol ar Iechyd Plant Cymunedol (NWIS)
Rhesymeg	Mae pwysau geni isel wedi bod yn bwysig fel dangosydd iechyd y cyhoedd ers tro. Mae cysylltiadau cryf rhwng pwysau geni isel â chanlyniadau iechyd gwaeth ac amddifadedd materol yn ddiweddarach mewn bywyd.
Rhannwyd â	Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau'r GIG Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

32	Plant 5 oed o bwysau iach
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant yn y flwyddyn derbyn (4-5 oed) sydd o bwysau iach.
Ffynhonnell	Rhaglen Mesur Plant (Iechyd Cyhoeddus Cymru)
Rhesymeg	Mae cynnal pwysau iach yn bwysig ar gyfer iechyd. Yn ogystal â lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, diabetes a phwysedd gwaed uchel, gall hefyd leihau'r risg o gael llawer o wahanol ganserau. Gall plant gordew brofi canlyniadau iechyd a chymdeithasol niweidiol yn ystod eu plentyndod, ond maent hefyd yn fwy tebygol o fod yn ordew pan fyddant yn oedolion.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau'r GIG Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg

33	Glasoed o bwysau iach
Mesurwyd yn ôl	Canran y plant 11-16 oed sydd o bwysau iach.
Ffynhonnell	Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae cynnal pwysau iach yn bwysig ar gyfer iechyd. Yn ogystal â lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, diabetes a phwysedd gwaed uchel, gall hefyd leihau'r risg o gael llawer o wahanol ganserau. Gall plant gordew brofi canlyniadau iechyd a chymdeithasol niweidiol yn ystod eu plentynod, ond maent hefyd yn fwy tebygol o fod yn ordew pan fyddant yn oedolion.
Rhannwyd â	

34	Pydredd dannedd ymysg plant 5 oed
Mesurwyd yn ôl	Nifer cyfartalog y dannedd sy'n bydredeg, sydd ar goll neu wedi'u llenwi ymysg plant 5 oed.
Ffynhonnell	Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru (WOHIU)
Rhesymeg	Mae effeithiau iechyd deintyddol gwael yn cynnwys: poen a haint a all arwain at anawsterau wrth fwyta, siarad a chysgu. Gallai fod angen triniaeth â farnais fflworid, llenwi dannedd neu hyd yn oed dynnu dannedd. Gellir colli ysgol oherwydd y boen neu i gael triniaeth. Mae plant sy'n cael pydredd yn y dannedd yn gynnwys yn eu plentynod yn fwy tebygol o ddatblygu problemau dilynol yn cynnwys mwy o risg o bydredd pellach yn eu dannedd cyntaf a'u dannedd parhaol. Pan fydd angen tynnu dannedd, mae plant yn fwy tebygol o ddatblygu problemau orthodontig oherwydd gall colli dannedd cyntaf yn gynamserol effeithio ar aliniad eu dannedd parhaol. Iechyd deintyddol gwael yw'r prif reswm unigol pam bod plant 5-9 oed yn cael eu derbyn i'r ysbyty. Mewn rhai achosion, caiff plant eu derbyn i'r ysbyty i gael tynnu mwy nag un dant o dan anaestetig cyffredinol, er y gellir osgoi pydredd dannedd bron yn llwyr.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r Blynyddoedd Cynnar Fframwaith Canlyniadau'r GIG

Iechyd da ymysg pobl o oedran gweithio

35a	Oedolion o oedran gweithio mewn iechyd da
Mesurwyd yn ôl	Canran yr oedolion 16-64 oed sy'n nodi eu bod mewn iechyd da neu dda iawn.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae iechyd cyffredinol hunangofnodedig yn fesur pwysig o iechyd y boblogaeth. Mae'n cynnwys agweddau corfforol, emosiynol a chymdeithasol iechyd a lles. Ystyrir bod y ffordd y mae pobl yn teimlo am eu hiechyd eu hunain yn ddangosydd da o faich clefyd. Mae'r dangosydd statws iechyd hunangofnodedig yn ategu'r dangosydd disgwyliad oes, drwy roi pwyslais ar ansawdd bywyd.
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau'r GIG (oedolion) Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol

36a	Oedolion o oedran gweithio sy'n rhydd o salwch cyfyngus hirdymor
Mesurwyd yn ôl	Canran yr oedolion 16-64 oed sy'n nodi eu bod yn rhydd o salwch cyfyngus hirdymor.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ystyr salwch cyfyngus hirdymor yw cyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch hirhoedlog eu natur (sef, rhai sy'n barhaus neu y disgwylir iddynt bara am 12 mis neu fwy). Cyflyrau hirhoedlog yw'r rhain y mae unigolion yn debygol o'u cael am weddill eu hoes, ac sy'n debygol o fod angen rhyw fath o gymorth a thriniaeth dros gyfnod hirach, fel diabetes. Fel arfer, bydd lefelau salwch cyfyngus hirdymor yn cynyddu gydag oedran.
Rhannwyd â	

37a	Bodddhad bywyd ymysg oedolion o oedran gweithio
Mesurwyd	Canran yr unigolion 16-64 oed sy'n nodi bod eu bodddhad

yn ôl	â'u bywyd yn 7 allan o 10 neu uwch.
Ffynhonnell	Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae a wnelo lles â mwy na dim ond absenoldeb salwch. Mae'r dangosydd hwn yn rhoi mesur mwy uniongyrchol o les personol. Mae'r arolwg yn cynnwys pedwar cwestiwn a ddefnyddir i fonitro lles personol: 1. Yn gyffredinol, pa mor fodlon ydych chi ar eich bywyd ar hyn o bryd? 2. Yn gyffredinol, i ba raddau rydych chi o'r farn bod pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil? 3. Yn gyffredinol, pa mor hapus oeddech chi'n teimlo ddoe? 4. Yn gyffredinol, pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe?
Rhannwyd â	Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol y Gwasanaethau Cymdeithasol Fframwaith Canlyniadau Cyffredin ar gyfer y rhaglenni Cymunedau yn Gyntaf, Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

38a	Oedolion o oedran gweithio o bwysau iach
Mesurwyd yn ôl	Canran yr oedolion 16-64 oed sydd o bwysau iach (BMI ≥ 18.5 a < 25)
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae cynnal pwysau iach yn bwysig ar gyfer iechyd. Yn ogystal â lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, diabetes a phwysedd gwaed uchel, gall hefyd leihau'r risg o gael llawer o wahanol ganserau.
Rhannwyd â	Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020 Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer oedolion)

Heneiddio'n iach

35b	Pobl hŷn mewn iechyd da
Mesurwyd yn ôl	Canran yr unigolion 65+ oed sy'n nodi bod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn

Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Mae iechyd cyffredinol hunangofnodedig yn fesur pwysig o iechyd y boblogaeth. Mae'n cynnwys agweddau corfforol, emosiynol a chymdeithasol iechyd a lles. Ystyrir bod y ffordd y mae pobl yn teimlo am eu hiechyd eu hunain yn ddangosydd da o faich clefyd. Mae'r dangosydd statws iechyd hunangofnodedig yn ategu'r dangosydd disgwyliad oes, gan roi pwyslais ar ansawdd bywyd.
Rhannwyd â	

36b	Pobl hŷn sy'n rhydd o salwch cyfyngus hirdymor
Mesurwyd yn ôl	Canran yr unigolion 65+ oed sy'n nodi eu bod yn rhydd o salwch cyfyngus hirdymor.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Ystyr salwch cyfyngus hirdymor yw cyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch hirhoedlog eu natur (sef, rhai sy'n barhaus neu y disgwylir iddynt bara am 12 mis neu fwy). Cyflyrau hirhoedlog yw'r rhain y mae unigolion yn debygol o'u cael am weddill eu hoes, ac sy'n debygol o ofyn am ryw fath o gymorth a thriniaeth dros gyfnod hirach, fel diabetes. Fel arfer, bydd lefelau salwch cyfyngus hirdymor yn cynyddu gydag oedran.
Rhannwyd â	

37b	Bodddhad bywyd ymysg pobl hŷn
Mesurwyd yn ôl	Canran yr unigolion 65+ oed sy'n nodi bod eu bodddhad â'u bywyd yn 7 allan o 10 neu uwch.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	Caiff y rhesymeg dros y mesur hwn ei hegluro o dan ddangosydd 35a. Yma, mae'r ffocws yn benodol ar les personol ymysg pobl hŷn.
Rhannwyd â	Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

38b	Pobl hŷn o bwysau iach
Mesurwyd yn ôl	Yr union fesur i'w gadarnhau.
Ffynhonnell	Arolwg Cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cymru)
Rhesymeg	<p>Mae cynnal pwysau iach yn bwysig ar gyfer iechyd. Yn ogystal â lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, diabetes a phwysedd gwaed uchel, gall hefyd leihau'r risg o gael llawer o wahanol ganserau.</p> <p>Gall bod dan bwysau hefyd fod yn ddifrifol i bobl hŷn. Mae'n cynyddu'r risg o broblemau iechyd gan gynnwys torri esgyrn wrth syrthio, y risg o osteoporosis, a gall wanhau'r system imiwnedd a chynyddu'r risg o ddiodefwr o ddiffyg maeth fel diffyg fitaminau a mwynau pwysig.</p>
Rhannwyd â	<p>Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020</p> <p>Dangosydd cenedlaethol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (fel rhan o'r dangosydd ffordd o fyw cyfansawdd ar gyfer oedolion)</p>

39	Torri clun ymysg pobl hŷn
Mesurwyd yn ôl	Cyfradd oedran safonedig fesul 100,000 y derbyniadau brys o ganlyniad i dorri clun mewn unigolion 65+ oed
Ffynhonnell	Cronfa Ddata Cyfnodau Gofal Cleifion Cymru (NWIS) Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	<p>Mae'r mwyafrif o'r achosion o dorri clun ymysg pobl hŷn yn digwydd am eu bod wedi syrthio. Bydd tua un o bob tri unigolyn dros 65 oed yn syrthio bob blwyddyn, ac mae mwy o fenywod na dynion yn syrthio. Pan fydd rhywun oedranus wedi syrthio, gall effeithio ar ei hunanhyder a gall arwain at arwahanrwydd cymdeithasol, mwy o ofn syrthio eto, iselder a gostyngiad mewn ansawdd bywyd. Dim ond un o bob tri dioddefwr sy'n dychwelyd i'w lefelau blaenorol o annibyniaeth a bydd un o bob tri yn gadael ei gartref ac yn symud i ofal hirdymor (gan arwain at gostau gofal iechyd). Fodd bynnag, gellir atal llawer o achosion o syrthio drwy: gynyddu gweithgarwch corfforol, adolygu meddyginiaethau a gwneud addasiadau i'r cartref er mwyn gwella diogelwch.</p>
Rhannwyd â	

Lleihau achosion o salwch y gellir ei osgoi

40	Marwolaethau cynamserol oherwydd clefydau anhrosoglwyddadwy allweddol
Mesurwyd yn ôl	Cyfradd marwolaethau yn ôl oedran safonedig fesul 100,000 o unigolion 30-70 oed o ganlyniad i glefydau cardiofasgwlaidd, canser, diabetes neu glefyd anadlol cronig.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Marwolaethau cynamserol yw marwolaethau sy'n digwydd cyn i unigolyn gyrraedd oedran disgwylidig. Ystyrir bod llawer o'r marwolaethau hyn yn rhai y gellid eu hosgoi. Mae marwolaethau cynamserol yn ddangosydd pwysig o iechyd cyffredinol y boblogaeth. Mae cyfraddau uwch o farwolaethau cynamserol yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau o ran iechyd. Bydd y dangosydd hwn yn helpu i fonitro iechyd cyffredinol y boblogaeth, yn ogystal â chynnydd o ran lleihau anghydraddoldebau iechyd.
Rhannwyd â	Yn ymwneud â dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU

41	Marwolaethau o anafiadau
Mesurwyd yn ôl	Cyfradd marwolaethau yn ôl oedran safonedig fesul 100,000 o ganlyniad i achosion allanol.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Anafiadau yw un o brif achosion colli blynyddoedd o fywyd. Gan fod marwolaeth oherwydd anafiadau yn effeithio ar bobl pan allant fod ar eu mwyaf cynhyrchiol, maent yn arwain at golled economaidd uchel, a chostau uchel i gymdeithas. Ond dim ond rhan o'r broblem yw cyfraddau marwolaethau, ac am bob marwolaeth o ganlyniad i anaf, mae tua 30 o dderbyniadau i'r ysbyty, 300 o dderbyniadau i adrannau achosion brys ac mae miloedd yn fwy o unigolion sy'n ceisio help gan eu meddyg teulu neu sy'n trin eu hunain.
Rhannwyd â	Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

42	Marwolaethau o anafiadau o draffig ffyrdd
Mesurwyd yn ôl	Cyfraddau marwolaethau yn ôl oedran safonedig fesul 100,000 o bobl o ganlyniad i anafiadau o ddamweiniau traffig ffyrdd.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae diogelwch ar y ffyrdd yn fater sy'n effeithio ar bawb yng Nghymru. Mae angen i bob un ohonom ddefnyddio'r ffyrdd i deithio, boed hynny fel gyrrwr, teithiwr, beiciwr neu gerddwr. Felly, mae angen sicrhau bod y ffyrdd yn ddiogel. Mae damweiniau ffyrdd lle y caiff pobl eu lladd yn arwain at gostau cymdeithasol ac economaidd uchel yn cynnwys effaith aruthrol ar deuluoedd a chymunedau, difrod i gerbydau ac eiddo, colli cynhyrchiant, a defnyddio gwasanaethau brys ac iechyd.
Rhannwyd â	Yn gysylltiedig â'r dangosydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r CU Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

43	Hunanladdiadau
Mesurwyd yn ôl	Cyfradd marwolaethau yn ôl oedran safonedig o hunan-niwed bwriadol ymhlith unigolion 10+ oed ac o hunan-niwed neu anaf/gwenwyno nad oes sicrwydd a yw'n fwriadol ymhlith unigolion 15+ oed, fesul 100,000 o'r boblogaeth sy'n ddynion neu'n fenywod 10+ oed.
Ffynhonnell	Marwolaethau Iechyd y Cyhoedd (ONS) Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth (ONS)
Rhesymeg	Mae hunanladdiad yn un o'r tri phrif achos marwolaeth ymhlith y grŵp sy'n fwyaf cynhyrchiol yn economaidd (15-44 oed); y ddau achos arall yw anafiadau o ddamweiniau ffyrdd a thrais gan unigolyn yn erbyn unigolyn arall. Yn nodedig, hunanladdiad yw'r ail brif achos o farwolaeth ymhlith pobl ifanc yn y grŵp 15-19 oed. Ar y cyfan, mae modd atal achosion o hunanladdiad a hunan-niwed os eir i'r afael yn effeithiol â'r ffactorau risg ar lefel yr unigolyn, grŵp neu boblogaeth. Rhaid wrth ymagwedd iechyd y cyhoedd i wneud hyn; mae'n galw am ddull ehangach na chanolbwytio ar wasanaethau ar gyfer cyflenwi gwasanaeth iechyd meddwl, a rhaid wrth gydweithredu gan unigolion, cymunedau, gwasanaethau, sefydliadau,

	Ilywodraeth a'r gymdeithas.
Rhannwyd â	Targedau a dangosyddion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Health 2020

8. Dogfennau cyfeirio

- 1 Barton H a Grant M. A health map for the local human habitat. *J R Soc Promot Health* 2006; 126: 252-53
- 2 Cyfadran Iechyd y Cyhoedd. *What is Public Health?* [Ar-lein] Ar gael yn: http://www.fph.org.uk/what_is_public_health [Cyrchwyd: 28.10.2015]
- 3 *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* [ar-lein] Ar gael yn: <http://llyw.cymru/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=cy> [Cyrchwyd: 28.10.2015]
- 4 *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* [Ar-lein] Ar gael yn: http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/pdfs/anaw_20140004_we.pdf [Cyrchwyd: 17.11.2015]
- 5 Y Cenhedloedd Unedig *Transforming the World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. Ar gael yn: <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld> [Cyrchwyd: 31.10.2015]
- 6 Sefydliad Iechyd y Byd. *Health 2020: the European policy for health and well-being*. Ar gael yn: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being> [Cyrchwyd: 30.10.2015]
- 7 Barnett, S. *Preschool education and its lasting effects: research and policy implications*. Boulder and Tempe: Education and the Public Interest Center, Education Policy Research Unit; 2008. Ar gael yn: <http://nieer.org/resources/research/PreschoolLastingEffects.pdf> [Cyrchwyd: 28.10.2015]
- 8 Murray S et al. UK health performance: findings of the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 381; tt. 997-1020. Ar gael yn http://ac.els-cdn.com/S0140673613603554/1-s2.0-S0140673613603554-main.pdf?_tid=c48e4c6e-341e-11e4-8256-00000aabb0f01&acdnat=1409826928_77baae98450c18ac06b8054a3f6b8eb4 [Cyrchwyd 17.11.2015]
- 9 Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru. *Tybaco ac Iechyd yng Nghymru* Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; Llywodraeth Cymru; 2012. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/tudalen/59878> [Cyrchwyd 17.11.2015]