First Release
Datganiad Cyntaf

SDR 67/2016 01 Mehefin 2016

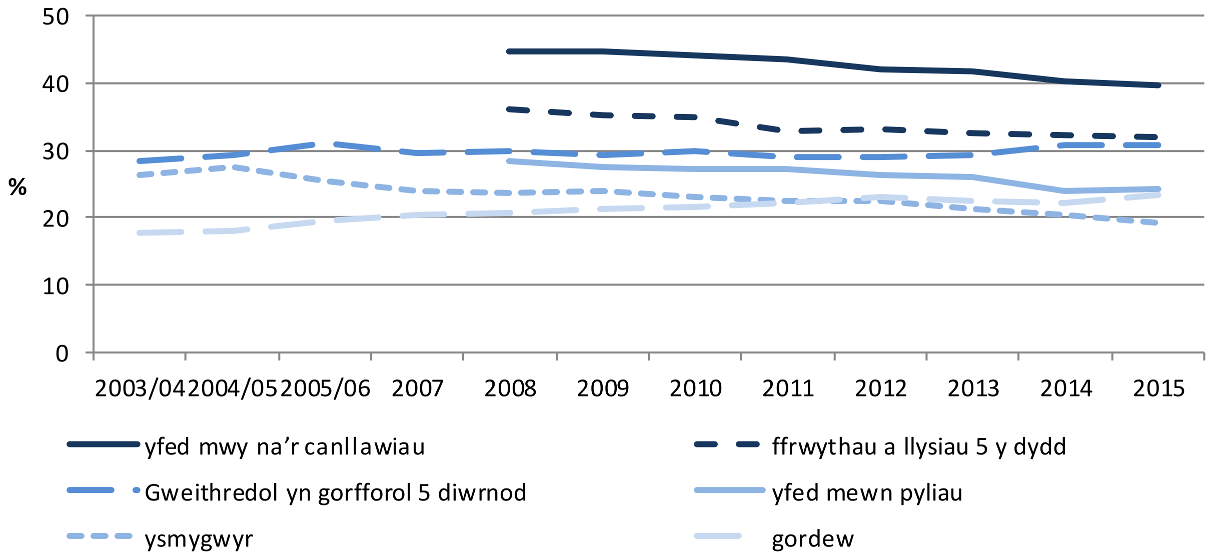
Arolwg Iechyd Cymru 2015: Y Prif Ganlyniadau Cychwynnol

Mae Arolwg Iechyd Cymru yn rhoi gwybodaeth na cheir mohoni yn unman arall am iechyd pobl sy'n byw yng Nghymru a'r pethau ynghylch eu ffordd o fyw sy'n berthnasol i'w hiechyd. Mae'n ymdrin â nifer o faterion perthnasol i iechyd gan gynnwys statws iechyd, ffyrdd o fyw ac ymddygiadau iechyd, a'r defnydd a wna pobl o wasanaethau iechyd. Mae'r datganiad ystadegol hwn yn cynnwys rhai o brif ganlyniadau cychwynnol Arolwg Iechyd Cymru ar gyfer 2015. Fe gyhoeddir rhagor o ddata manwl drwy gydol y flwyddyn mewn bwletinau ystadegol a thablau ar-lein. Mae manylion am y datganiadau sydd am gael eu gwneud i'w gweld yn: http://llyw.cymru/statistics-and-research/ .

Canlyniadau allweddol ar gyfer ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd:

Ffigur 1: Ymddygiadau cysylltiedig ag iechyd yr hysbyswyd amdanynt mewn oedolion, 2003/04-2015*

*Gweler tabl 1 am ddiffiniadau



Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cynnwys nifer o gwestiynau ynglŷn â ffordd o fyw oedolion lle mae hynny'n berthnasol i iechyd.

- Dywedodd 19% o oedolion eu bod ar hyn o bryd yn **ysmygu.**
- Dywedodd 6% o oedolion eu bod ar hyn o bryd yn defnyddio **e-sigarét.**
- Dywedodd 32% o oedolion eu bod wedi bwyta pum cyfran neu ragor o **ffrwythau a llysiau** y diwrnod blaenorol.

Ystadegydd: Josh Dixon / Cath Roberts **Ffôn:** 029 2082 6710 / 5033 **E-bost:** ystadegau.iechyd@cymru.gsi.gov.uk
Diweddariad Nesaf: Heb ei ddiweddaru mwyach
Trydar: www.twitter.com/statisticswales | www.twitter.com/ystadegaucymru

Cyhoeddwyd gan Y Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi
Llywodraeth Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ
Ffôn – Swyddfa'r Wasg **029 2089 8099**, Ymholiadau Cyhoeddus **029 2082 5050**
www.llyw.cymru/ystadegau

Issued by Knowledge and Analytical Services
Welsh Government, Cathays Park, Cardiff, CF10 3NQ
Telephone – Press Office **029 2089 8099**, Public Enquiries **029 2082 5050**
www.gov.wales/statistics

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd (parhad)

- Dosbarthwyd 59% o oedolion fel rhai oedd yn **rhy drwm neu'n ordew** ac o'r rhain roedd 24%yn **ordew.**
- Dywedodd 58% o oedolion eu bod yn **gorfforol egnïol** (gwneud o leiaf 150 munud o weithgaredd corfforol cymedrol[1] mewn blociau o 10 munud neu fwy yr wythnos flaenorol), a dywedodd 30% eu bod yn anweithgar (llai na 30 munud o weithgaredd corfforol yr wythnos flaenorol)[2].
- Dywedodd 40% o oedolion eu bod wedi **yfed** mwy nag y mae'r canllawiau'n ei awgrymu ar o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf[3], gan gynnwys 24% a ddywedodd eu bod wedi yfed mwy na dwywaith yr hyn y mae'r canllawiau yn ei awgrymu (gelwir hyn weithiau yn oryfed mewn pyliau).
- Gwelwyd gostyngiad yng nghyfraddau pobl sy'n ysmygu ers i'r arolwg ddechrau yn 2003/04. Mae lefelau gordewdra wedi cynyddu yn ystod yr amser hwn. Ni fu fawr dim newid o ran gweithgarwch corfforol yn ystod yr amser hwn (gan ddefnyddio'r canllaw o fod yn actif yn gorfforol am o leiaf 30 munud ar bump neu fwy o ddyddiau yn yr wythnos blaenorol), gyda chyfraddau yn amrywio o flwyddyn i flwyddyn. O gymharu â'r canllawiau, bu gostyngiad bychan yn lefelau yfed ac yn y ffrwythau a'r llysiau a fwytawyd ers 2008 (pan ddefnyddiwyd y cwestiynau presennol am y tro cyntaf) (ffigur 1).

---

[1] Neu wneud hanner y swm hwnnw o weithgaredd egnïol (neu gyfuniad cyfatebol o weithgaredd cymedrol ac egnïol) yn lle'r swm a nodir o weithgaredd cymedrol.

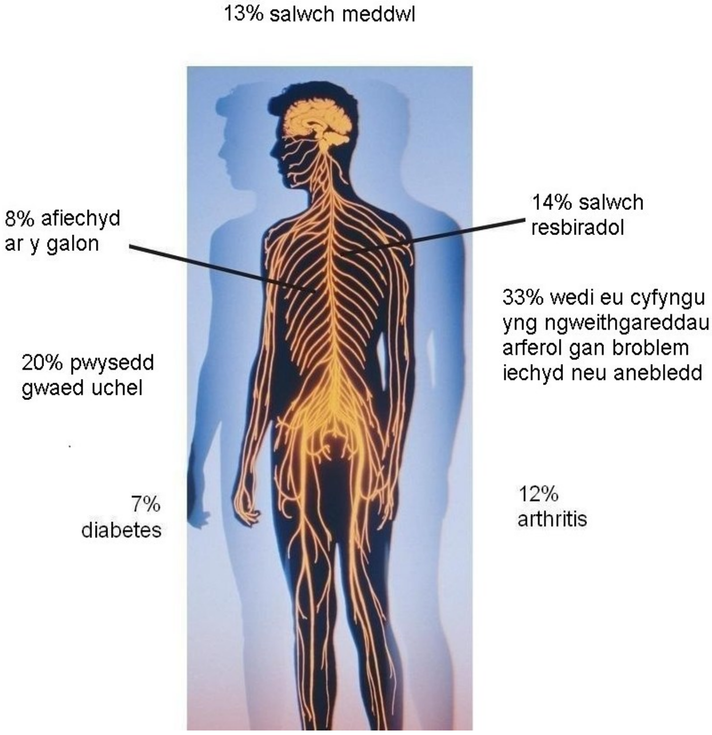
[2] Mae hyn ar sail cwestiynau newydd i asesu canllawiau diwygiedig ar weithgaredd corfforol. Gofynnwyd y cwestiynau blaenorol i gyfran o ymatebwyr er mwyn medru parhau i fonitro tueddiadau, ac roedd hyn yn dangos bod 31% o oedolion yn dweud iddynt fod yn gorfforol egnïol am o leiaf 30 munud ar 5 diwrnod neu fwy yr wythnos flaenorol. Ceir rhagor o wybodaeth am y newid i'r cwestiynau am weithgaredd corfforol ar gael mewn erthygl ystadegol a'r bwletin ystadegol ar ganlyniadau ar gyfer ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd; http://llyw.cymru/statistics-and-research/welsh-health-survey

[3] Ar sail canllawiau alcohol adeg yr arolwg. Cyhoeddwyd canllawiau newydd arfaethedig yn 2016 ar gyfer ymgynghoriad; https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines

Canlyniadau allweddol ar gyfer mathau o salwch:

Ffigur 2: Oedolion a nododd eu bod yn cael eu trin ar gyfer mathau penodol o salwch, neu fod cyflyrau penodol arnynt*

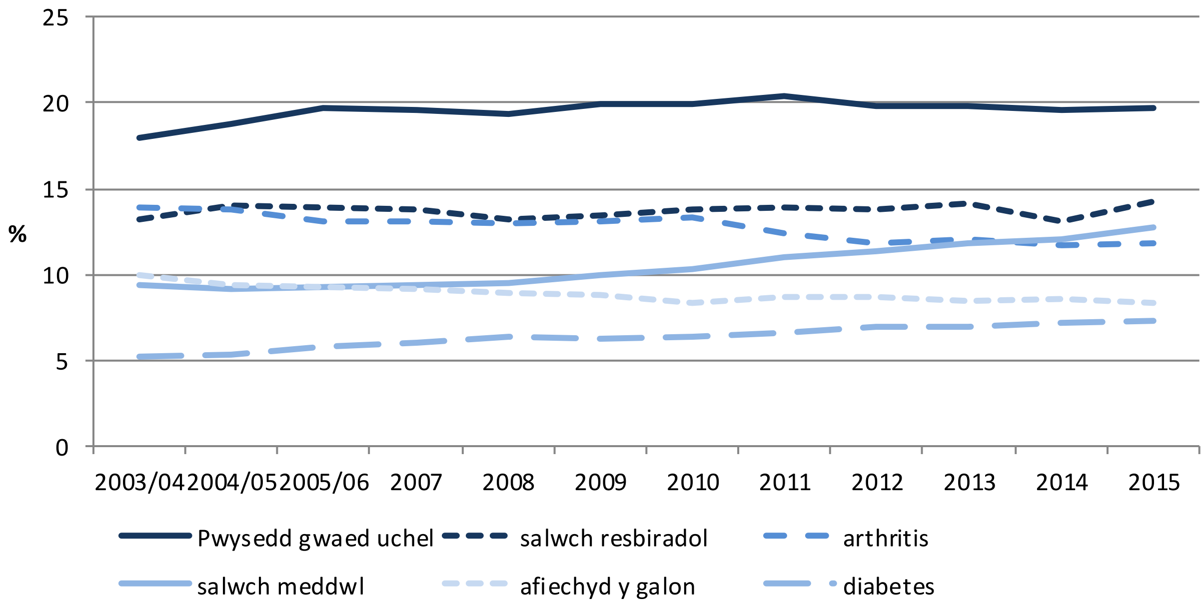
*Ac eithrio'r ffigurau ar gyfer cyflyrau sy'n cyfyngu ar y gallu i wneud gweithgareddau arferol, dangos a wneir pa ganran o oedolion sy'n nodi eu bod ar hyn o bryd yn cael eu trin.



Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cynnwys cwestiynau am statws iechyd cyffredinol a chyflyrau eraill ymhlith oedolion.

- Nododd 51% o oedolion eu bod ar hyn o bryd yn cael eu trin ar gyfer **salwch;** er enghraifft roedd 20% o oedolion ar hyn o bryd yn cael eu trin ar gyfer pwysedd gwaed uchel, 14% ar gyfer salwch resbiradol, 13% ar gyfer salwch meddwl, 12% ar gyfer arthritis, 8% ar gyfer afiechydon y galon a 7% ar gyfer diabetes (ffigur 2).
- Nododd 33% o oedolion fod eu gweithgareddau arferol yn cael eu **cyfyngu** o ganlyniad i broblem iechyd / anabledd, gan gynnwys 15% a oedd wedi eu cyfyngu'n fawr.
- Nododd 19% o oedolion fod eu hiechyd cyffredinol yn **weddol neu'n wael**.

Ffigur 3: Oedolion oedd ar y pryd yn cael eu trin ar gyfer mathau penodol o salwch, 2003/04-2015



- Ers i'r arolwg ddechrau yn 2003/04, bu cynnydd bychan yn nifer yr oedolion a nododd eu bod yn cael triniaeth ar gyfer diabetes a salwch meddwl. Mae lefelau pwysedd gwaed uchel yn uwch, ac afiechydon y galon ac arthritis yn is nag yn 2003/04, ond ni fu fawr o newid yn y blynyddoedd diwethaf. Bu gostyngiad bychan hefyd yn y nifer a nododd bod eu hiechyd cyffredinol yn weddol neu'n wael yn ystod yr amser hwn.

Canlyniadau allweddol ar gyfer defnydd o'r Gwasanaeth Iechyd:

Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cynnwys nifer o gwestiynau ynglŷn â defnydd o'r gwasanaeth iechyd.

- Nododd 17% o oedolion eu bod wedi siarad â'u meddyg teulu ynglŷn â'u hiechyd eu hunain yn ystod y ddwy wythnos ddiwethaf.
- Nododd 9% o oedolion eu bod wedi bod yn glaf preswyl mewn ysbyty yn ystod y 12 mis diwethaf; 32% eu bod wedi bod yn yr ysbyty fel claf allanol; ac 17% eu bod wedi bod mewn adran brys mewn ysbyty.
- Nododd 70% o oedolion eu bod wedi defnyddio deintydd yn ystod y 12 mis diwethaf, a 68% eu bod wedi defnyddio fferyllydd. Nododd 51% o oedolion eu bod wedi defnyddio optegydd.
- Ni welwyd fawr o newid yn y defnydd a wneir o'r gwasanaeth iechyd ers i'r arolwg ddechrau yn 2003/04.

Canlyniadau allweddol ar gyfer iechyd plant:

Er mai ar oedolion y mae Arolwg Iechyd Cymru yn canolbwyntio'n bennaf, mae hefyd yn cynnwys peth gwybodaeth am blant.

- Nodwyd bod 94% o blant mewn iechyd cyffredinol da iawn neu dda.
- Nodwyd bod gan 19% o blant salwch hirdymor, gan gynnwys 7% oedd â salwch cyfyngus hirdymor.
- Nodwyd bod 64% o blant yn bwyta ffrwythau bob dydd a bod 52% yn bwyta llysiau bob dydd.
- Nodwyd bod 36% o blant wedi gwneud gweithgarwch corfforol am o leiaf awr bob dydd yn yr wythnos flaenorol.
- Ni fu fawr o newid yn yr hyn a nodwyd am iechyd plant ers 2007 (pan gyflwynwyd y cwestiynau presennol).

Bellach fe gesglir gwybodaeth am ordewdra mewn plant drwy Raglen Mesur Plant Cymru[4].

Dyfodol Arolwg Iechyd Cymru

Penderfynwyd disodli arolygon a wneir ar hyn o bryd, gan gynnwys Arolwg Iechyd Cymru, a sefydlu yn eu lle arolwg newydd o oedolion, gan ddechrau yn ystod 2016-17, a fydd yn cynnwys cwestiynau perthnasol i iechyd. Daeth Arolwg Iechyd Cymru i ben ar ei ffurf bresennol ddiwedd 2015, canlyniadau 2015 felly fydd y gyfres olaf o ganlyniadau Arolwg Iechyd Cymru. Bydd gwybodaeth yn ymwneud ag iechyd ar gael yn y dyfodol drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru.

[4] http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/67941

Tabl 1: Oedolion a nododd wybodaeth am ffyrdd o fyw allweddol sy’n gysylltiedig ag iechyd, 2003/04-2015

Y cant

			Mw yaf o alcohol a yfir y dydd		Bw yta ffrw ythau a llysiau	Cael ymarfer corff neu w eithgaredd corfforol: Hen gw estiynau (e)	
	Ysmygw r	Defnyddio e-sigarét ar hyn o bryd	Mw y na’r canllaw iau (b)	Goryfed mew n pyliau (c)	O few n y canllaw iau (d)	Gw eithredol ar 5 neu fw y o ddyddiau yr w ythnos (f)	0 dyddiau gw eithredol
Dynion 16+ oed:							
2003/04	27	-	-	-	-	36	32
2004/05	29	-	-	-	-	36	31
2005/06	27	-	-	-	-	38	30
2007 (a)	25	-	-	-	-	36	32
2008	25	-	52	35	35	38	31
2009	26	-	52	34	34	36	31
2010	25	-	51	34	33	37	31
2011	24	-	50	33	32	36	31
2012	25	-	48	31	32	36	31
2013	23	-	48	32	31	37	31
2014	22	-	46	29	30	38	31
2015	21	6	45	30	31	38	29
Menyw od 16+ oed:							
2003/04	26	-	-	-	-	22	38
2004/05	26	-	-	-	-	23	36
2005/06	24	-	-	-	-	25	36
2007 (a)	23	-	-	-	-	23	36
2008	22	-	38	22	37	22	37
2009	22	-	38	21	37	23	36
2010	22	-	37	21	36	24	36
2011	21	-	38	22	34	23	38
2012	21	-	36	21	34	23	37
2013	20	-	36	20	34	23	37
2014	19	-	35	19	34	23	37
2015	18	5	34	19	33	24	35
Paw b 16+ oed:							
2003/04	26	-	-	-	-	29	35
2004/05	28	-	-	-	-	29	34
2005/06	25	-	-	-	-	31	33
2007 (a)	24	-	-	-	-	29	34
2008	24	-	45	28	36	30	34
2009	24	-	45	27	35	29	34
2010	23	-	44	27	35	30	34
2011	23	-	43	27	33	29	34
2012	23	-	42	26	33	29	34
2013	21	-	42	26	33	29	34
2014	20	-	40	24	32	31	34
2015	19	6	40	24	32	31	32

(a) O 2007 ymlaen mae’r gw aith maes ar sail blw yddyn galendr.

(b) Yfed mw y na’r canllaw iau sef 4 uned y dydd (dynion) neu 3 uned (menyw od) ar y diw rnod pan yfw yd fw yaf yn ystod yr w ythnos ddiw ethaf.Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).

(c) Yfed mw y na dw yw aith y canllaw iau dyddiol (sef mw y nag 8 uned (dynion) neu 6 uned (menyw od) ar y diw rnod pan yfw yd fw yaf yn yr w ythnos ddiw ethaf. Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).

(d) Bw yta o leiaf 5 cyfran o ffrw ythau a llysiau y diw rnod cynt.

(e) Ar gyfer 2015, cynhaliw yd arbraw f gyda chyfran o sampl Arolw g Iechyd Cymru, gan ofyn gw ahanol gw estiynau i w ahanol ymatebw yr ynghylch gw eithgaredd corfforol. Ceir rhagor o w ybodaeth yn yr erthygl ystadegol ac yn Arolw g Iechyd Cymru: bw letin ystadegol ar ganlyniadau ar gyfer ffyrdd o fyw sy’n berthnasol i iechyd ar y dudalen ganlynol ar y w e; http://gov.w ales/statistics-and-research/w elsh-health-survey

(f) Gw neud o leiaf 30 muned o w eithgaredd corfforol cymedrol o leiaf, ar 5 neu ragor o ddiw rnodau yn ystod yr w ythnos

(g) Munudau o w eithgaredd corfforol cymedrol mew n blociau o 10 munud neu fw y yr w ythnos flaenorol. Neu w neud hanner y sw m hw nnw o w eithgaredd egnïol (neu gyfuniad cyfatebol o w eithgaredd cymedrol ac egnïol) yn lle’r sw m a nodir o w eithgaredd cymedrol.

(h) Indecs Màs y Corff yn 25+.

(i) Indecs Màs y Corff yn 30+.

(j) Mae’r niferoedd sylfaen yn amryw io; mae’r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl 1: Oedolion a nododd wybodaeth am ffyrdd o fyw allweddol sy'n gysylltiedig ag iechyd, 2003/04-2015 (parhad)

Y cant

	Cael ymarfer corff neu weithgaredd corfforol: Cwestiynau newydd (e)(g)		Indecs Màs y Corff		*Nifer*	*Nifer sylfaen amhwysol ar gyfer gweithgaredd corfforol*	
	Gweithgar am 150 munud neu fwy yr wythnos	Gweithgar am lai na 30 munud yr wythnos flaenorol	Rhy drwm neu ordew (h)	Gordew (i)	*sylfaen amhwysol (j)*	*Hen gwestiynau*	*Cwestiynau newydd*
Dynion 16+ oed:							
2003/04	-	-	59	17	*7,486*	*7,486*	-
2004/05	-	-	60	18	*7,437*	*7,437*	-
2005/06	-	-	61	19	*6,691*	*6,691*	-
2007 (a)	-	-	62	20	*6,418*	*6,418*	-
2008	-	-	62	21	*6,119*	*6,119*	-
2009	-	-	62	21	*7,412*	*7,412*	-
2010	-	-	63	22	*7,420*	*7,420*	-
2011	-	-	62	22	*7,458*	*7,458*	-
2012	-	-	64	23	*7,309*	*7,309*	-
2013	-	-	63	22	*6,943*	*6,943*	-
2014	-	-	61	21	*6,554*	*6,554*	-
2015	64	27	63	23	*6,323*	*2,281*	*4,042*
Menywod 16+ oed:							
2003/04	-	-	49	18	*8,812*	*8,812*	-
2004/05	-	-	50	18	*8,598*	*8,598*	-
2005/06	-	-	51	20	*7,614*	*7,614*	-
2007 (a)	-	-	51	21	*7,499*	*7,499*	-
2008	-	-	53	21	*7,194*	*7,194*	-
2009	-	-	52	21	*8,606*	*8,606*	-
2010	-	-	52	21	*8,579*	*8,579*	-
2011	-	-	53	22	*8,600*	*8,600*	-
2012	-	-	53	23	*8,378*	*8,378*	-
2013	-	-	54	23	*8,064*	*8,064*	-
2014	-	-	54	23	*7,616*	*7,616*	-
2015	53	33	56	24	*7,333*	*2,629*	4,704
Pawb 16+ oed:							
2003/04	-	-	54	18	*16,298*	*16,298*	-
2004/05	-	-	55	18	*16,035*	*16,035*	-
2005/06	-	-	56	19	*14,305*	*14,305*	-
2007 (a)	-	-	57	21	*13,917*	*13,917*	-
2008	-	-	57	21	*13,313*	*13,313*	-
2009	-	-	57	21	*16,018*	*16,018*	-
2010	-	-	57	22	*15,999*	*15,999*	-
2011	-	-	57	22	*16,058*	*16,058*	-
2012	-	-	59	23	*15,687*	*15,687*	-
2013	-	-	58	22	*15,007*	*15,007*	-
2014	-	-	58	22	*14,170*	*14,170*	-
2015	58	30	59	24	*13,656*	*4,910*	8,746

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.
(b) Yfed mwy na'r canllawiau sef 4 uned y dydd (dynion) neu 3 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn ystod yr wythnos ddiwethaf.Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).
(c) Yfed mwy na dwywaith y canllawiau dyddiol (sef mwy nag 8 uned (dynion) neu 6 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn yr wythnos ddiwethaf. Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).
(d) Bwyta o leiaf 5 cyfran o ffrwythau a llysiau y diwrnod cynt.
(e) Ar gyfer 2015, cynhaliwyd arbrawf gyda chyfran o sampl Arolwg Iechyd Cymru, gan ofyn gwahanol gwestiynau i wahanol ymatebwyr ynghylch gweithgaredd corfforol. Ceir rhagor o wybodaeth yn yr erthygl ystadegol ac yn Arolwg Iechyd Cymru: bwletin ystadegol ar ganlyniadau ar gyfer ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd ar y dudalen ganlynol ar y we; http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey
(f) Gwneud o leiaf 30 muned o weithgaredd corfforol cymedrol o leiaf, ar 5 neu ragor o ddiwrnodau yn ystod yr wythnos
(g) Munudau o weithgaredd corfforol cymedrol mewn blociau o 10 munud neu fwy yr wythnos flaenorol. Neu wneud hanner y swm hwnnw o weithgaredd egnïol (neu gyfuniad cyfatebol o weithgaredd cymedrol ac egnïol) yn lle'r swm a nodir o weithgaredd cymedrol.
(h) Indecs Màs y Corff yn 25+.
(i) Indecs Màs y Corff yn 30+.
(j) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl 2: Oedolion a nododd salwch neu statws iechyd allweddol, 2003/04-2015

	Pwysedd gwaed uchel (b)	Unrhyw afiechyd ar y galon ac eithrio pwysedd gwaed uchel (b)	Unrhyw salwch resbiradol (b)	Unrhyw salwch meddwl (b)	Arthritis (b)	Diabetes (b)
	%	%	%	%	%	%
Dynion 16+ oed:						
2003/04	17	11	12	7	11	5
2004/05	17	10	13	7	10	6
2005/06	18	10	13	7	10	7
2007 (a)	19	11	13	7	9	6
2008	18	10	12	7	10	7
2009	20	10	13	7	10	7
2010	20	9	13	8	10	7
2011	20	10	13	8	9	8
2012	20	10	12	8	8	8
2013	20	10	13	9	9	8
2014	20	10	12	9	9	8
2015	20	9	13	10	9	8
Menywod 16+ oed:						
2003/04	19	9	14	11	17	5
2004/05	20	9	14	12	17	4
2005/06	21	8	15	11	16	5
2007 (a)	20	8	15	12	16	6
2008	20	8	14	12	16	6
2009	20	8	14	13	16	6
2010	20	7	15	13	16	6
2011	21	8	15	14	16	6
2012	19	8	15	14	15	6
2013	20	7	15	14	15	6
2014	19	7	14	15	15	6
2015	20	7	15	16	15	6
Pawb 16+ oed:						
2003/04	18	10	13	9	14	5
2004/05	19	9	14	9	14	5
2005/06	20	9	14	9	13	6
2007 (a)	20	9	14	9	13	6
2008	19	9	13	9	13	6
2009	20	9	13	10	13	6
2010	20	8	14	10	13	6
2011	20	9	14	11	12	7
2012	20	9	14	11	12	7
2013	20	8	14	12	12	7
2014	20	9	13	12	12	7
2015	20	8	14	13	12	7

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.
(b) Cael triniaeth am salwch ar hyn o bryd.
(c) Cael triniaeth ar hyn o bryd am unrhyw un o'r mathau o salwch a enwir yn yr arolwg, neu ryw salwch cronig arall.
(d) Gweithgareddau arferol yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd yn para (neu y rhagwelir y bydd yn para) o leiaf 12 mis.
(e) Iechyd cyffredinol yn weddol neu'n wael.
(f) Sgoriau cymedrig (nid canrannau). Mae sgoriau uwch yn golygu gwell iechyd a lles. Mesur ar gyfer statws iechyd yw SF-36.
(g) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl 2: Oedolion a nododd salwch neu statws iechyd allweddol, 2003/04-2015 (parhad)

	Unrhyw salwch (c)	Problem iechyd / anabledd yn cyfyngu (d): Cyfyngedig iawn	Problem iechyd / anabledd yn cyfyngu (d): Rhyw gyfyngiad	Iechyd gwaeddol / gwael (e)	SF-36: Sgôr gryno'r gydran gorfforol (f)	SF-36: Sgôr gryno'r gydran feddyliol (f)	*Nifer sylfaen amhwysol (g)*
	%	%	%	%	*Cymedr*	*Cymedr*	
Dynion 16+ oed:							
2003/04	44	-	-	20	49.3	51.0	*7,486*
2004/05	44	-	-	21	49.4	50.8	*7,437*
2005/06	43	-	-	20	49.6	51.1	*6,691*
2007 (a)	44	-	-	19	49.5	51.1	*6,418*
2008	44	-	-	19	49.8	51.1	*6,119*
2009	45	-	-	20	49.5	50.9	*7,412*
2010	45	-	-	19	49.4	51.0	*7,420*
2011	45	15	32	19	49.7	51.1	*7,458*
2012	46	15	31	19	49.8	51.0	*7,309*
2013	47	15	30	18	49.8	50.7	*6,943*
2014	46	14	31	18	49.7	50.8	*6,554*
2015	47	14	31	18	49.8	50.5	*6,323*
Menywod 16+ oed:							
2003/04	50	-	-	23	48.3	48.6	*8,812*
2004/05	51	-	-	23	47.9	48.5	*8,598*
2005/06	52	-	-	23	48.3	48.5	*7,614*
2007 (a)	52	-	-	22	48.1	48.9	*7,499*
2008	52	-	-	22	48.2	48.6	*7,194*
2009	52	-	-	22	48.1	49.0	*8,606*
2010	52	-	-	21	48.0	48.8	*8,579*
2011	53	17	36	22	48.1	48.6	*8,600*
2012	52	17	36	22	48.2	48.4	*8,378*
2013	53	17	35	21	48.2	48.4	*8,064*
2014	53	16	35	21	47.9	48.4	*7,616*
2015	54	16	36	21	48.1	48.0	*7,333*
Pawb 16+ oed:							
2003/04	47	-	-	22	48.8	49.8	*16,298*
2004/05	48	-	-	22	48.6	49.6	*16,035*
2005/06	48	-	-	21	48.9	49.8	*14,305*
2007 (a)	48	-	-	21	48.8	50.0	*13,917*
2008	48	-	-	20	48.9	49.8	*13,313*
2009	48	-	-	21	48.8	49.9	*16,018*
2010	49	-	-	20	48.7	49.9	*15,999*
2011	49	16	34	21	48.9	49.8	*16,058*
2012	49	16	34	20	49.0	49.7	*15,687*
2013	50	16	33	20	48.9	49.5	*15,007*
2014	50	15	33	19	48.8	49.6	*14,170*
2015	51	15	33	19	48.9	49.2	*13,656*

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.
(b) Cael triniaeth am salwch ar hyn o bryd.
(c) Cael triniaeth ar hyn o bryd am unrhyw un o'r mathau o salwch a enwir yn yr arolwg, neu ryw salwch cronig arall.
(d) Gweithgareddau arferol yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd yn para (neu y rhagwelir y bydd yn para) o leiaf 12 mis.
(e) Iechyd cyffredinol yn weddol neu'n wael.
(f) Sgoriau cymedrig (nid canrannau). Mae sgoriau uwch yn golygu gwell iechyd a lles. Mesur ar gyfer statws iechyd yw SF-36.
(g) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl 3: Oedolion a nododd eu bod wedi defnyddio gwasanaethau iechyd penodol, 2003/04-2015

Y cant

	wythnos ddiwethaf	Yn y deuddeng mis diwethaf						
	Meddyg teulu	Wedi bod mewn adran brys	Adran cleifion allanol	Yn glaf preswyl mewn ysbyty	Fferyllydd	Deintydd	Optegydd	*Nifer sylfaen amhwysol (b)*
Dynion 16+ oed:								
2003/04	14	-	-	9	-	-	-	*7,486*
2004/05	14	-	-	8	-	-	-	*7,437*
2005/06	13	-	-	9	-	-	-	*6,691*
2007 (a)	14	-	-	8	-	-	-	*6,418*
2008	15	18	29	9	62	66	43	*6,119*
2009	15	17	30	9	64	66	43	*7,412*
2010	15	18	30	8	62	65	42	*7,420*
2011	14	17	29	8	62	66	44	*7,458*
2012	15	18	29	8	63	66	42	*7,309*
2013	15	17	29	7	63	67	45	*6,943*
2014	14	17	29	7	62	67	45	*6,554*
2015	14	17	29	7	62	66	45	*6,323*
Menywod 16+ oed:								
2003/04	19	-	-	11	-	-	-	*8,812*
2004/05	19	-	-	11	-	-	-	*8,598*
2005/06	20	-	-	12	-	-	-	*7,614*
2007 (a)	19	-	-	11	-	-	-	*7,499*
2008	19	15	33	11	77	74	55	*7,194*
2009	20	16	35	11	75	74	56	*8,606*
2010	20	16	34	11	75	73	53	*8,579*
2011	20	16	35	11	75	73	55	*8,600*
2012	20	16	34	10	76	74	55	*8,378*
2013	19	17	34	10	76	74	56	*8,064*
2014	21	17	35	11	75	73	56	*7,616*
2015	20	17	34	10	75	73	55	*7,333*
Pawb 16+ oed:								
2003/04	16	-	-	10	-	-	-	*16,298*
2004/05	17	-	-	10	-	-	-	*16,035*
2005/06	17	-	-	10	-	-	-	*14,305*
2007 (a)	17	-	-	9	-	-	-	*13,917*
2008	17	16	31	10	69	70	49	*13,313*
2009	18	17	33	10	70	70	50	*16,018*
2010	17	17	32	10	69	69	48	*15,999*
2011	17	16	32	9	69	70	49	*16,058*
2012	17	17	31	9	69	71	48	*15,687*
2013	17	17	32	9	70	70	50	*15,007*
2014	17	17	32	9	68	70	51	*14,170*
2015	17	17	32	9	68	70	51	*13,656*

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.

(b) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl 4: Iechyd cyffredinol a salwch hirdymor mewn plant, 2007-2015

Y cant

	Iechyd cyffredinol da / da iawn	Salwch hirdymor (a)	Salwch hirdymor cyfyngol (b)	Yn bwyta ffrwythau bob dydd (c)	Yn bwyta llysiau bob dydd (c)	Yn gorfforol weithredol bob dydd yn yr wythnos flaenorol (c)	*Nifer sylfaen amhwysol (d)*	*sylfaen amhwysol plant 4-15 oed (d)*
Bechgyn dan 16 oed:								
2007	93	21	7	57	48	42	*1,352*	*1,012*
2008	94	21	7	55	47	41	*1,424*	*1,071*
2009	94	22	6	59	47	47	*1,624*	*1,212*
2010	94	23	8	57	50	40	*1,557*	*1,170*
2011	94	20	7	58	52	39	*1,657*	*1,247*
2012	95	20	7	55	48	41	*1,537*	*1,134*
2013	95	20	8	60	52	39	*1,580*	*1,182*
2014	93	23	7	64	56	40	*1,409*	*1,052*
2015	94	22	8	63	52	42	*1,343*	*1,027*
Genethod dan 16 oed:								
2007	94	18	6	63	51	30	*1,316*	*991*
2008	94	17	5	61	55	30	*1,229*	*949*
2009	95	19	5	61	52	29	*1,599*	*1,198*
2010	95	16	5	63	52	31	*1,520*	*1,150*
2011	95	15	4	63	55	30	*1,510*	*1,142*
2012	94	17	4	63	53	28	*1,406*	*1,056*
2013	95	19	6	61	54	30	*1,416*	*1,060*
2014	95	19	5	66	56	29	*1,391*	*1,051*
2015	95	17	6	65	52	31	*1,265*	*933*
Plant dan 16 oed:								
2007	94	20	7	60	49	37	*2,668*	*2,003*
2008	94	19	6	58	51	35	*2,653*	*2,020*
2009	94	20	6	60	49	38	*3,223*	*2,410*
2010	95	20	6	60	51	36	*3,077*	*2,320*
2011	95	18	5	60	53	35	*3,167*	*2,389*
2012	95	19	6	59	50	34	*2,943*	*2,190*
2013	95	19	7	61	53	35	*2,996*	*2,242*
2014	94	21	6	65	56	35	*2,800*	*2,103*
2015	94	19	7	64	52	36	*2,608*	*1,960*

(a) Plentyn sydd â salwch, anabledd neu broblem iechyd hirdymor.
(b) Plentyn sydd â salwch, anabledd neu broblem iechyd hirdymor a hynny'n cyfyngu ar ei weithgareddau arferol.
(c) Yn seiliedig ar blant 4-15 mlwydd oed.
(d) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Nodiadau

Golwg gyffredinol ar y modd y caiff yr arolwg ei gynllunio

Sefydlwyd Arolwg Iechyd Cymru yn 2003 ac mae'n cael ei gynnal drwy gydol y flwyddyn. Cymerodd tua 13,700 o oedolion a 2,600 o blant ran yn yr arolwg yn ystod 2014.

Seiliwyd yr arolwg ar sampl cynrychioliadol o bobl sy'n byw ar aelwydydd preifat yng Nghymru. Dewiswyd hapsampl o gyfeiriadau o'r Ffeil Cyfeiriadau Cod Post (PAF). Drwy wneud arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, gall Arolwg Iechyd Cymru fesur iechyd a ffordd o fyw trawstoriad o'r boblogaeth, nid dim ond y rhai sydd mewn iechyd gwael neu sydd mewn cyswllt rheolaidd â gwasanaethau iechyd.

Cynhaliwyd Arolwg Iechyd Cymru 2015 gan y Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol (NatCen) ar ran Llywodraeth Cymru. Cynhaliodd staff cyfweld gyfweliad byr gydag oedolyn cyfrifol ar yr aelwyd, i gasglu gwybodaeth gymdeithasol-ddemograffig gryno am yr aelwyd honno. Yna gadawyd holiaduron hunan-lenwi i'r holl oedolion (16+ oed) ar yr aelwyd eu cwblhau, y byddai'r cyfwelydd yn eu casglu yn ddiweddarach. Os oedd plant ar yr aelwyd, hapddewiswyd hyd at ddau blentyn i'w cynnwys yn yr arolwg. Gadawyd holiaduron i'w cwblhau ar gyfer y plant a ddewiswyd (gyda phlant hŷn yn cwblhau eu holiaduron eu hunain).

Rhoddir manylion pellach am fethodoleg, diffiniadau a chwestiynau Arolwg Iechyd Cymru mewn bwletinau ystadegol ac adroddiadau technegol sydd ar gael ar wefan Ystadegau Cymru[5].

Yn gyffredinol, oherwydd gwahaniaethau yn y fethodoleg a'r cwestiynau, ni ellir cymharu canlyniadau Arolwg Iechyd Cymru â chanlyniadau arolygon iechyd yng ngwledydd eraill y DU. Ceir rhagor o wybodaeth ynghylch cymharu prif ddangosyddion (gan gynnwys gordewdra, smygu a defnydd o alcohol) drwy'r ddolen ganlynol;
https://gss.civilservice.gov.uk/statistics/presentation-and-dissemination/comparing-official-statistics-across-uk/.

Sut y defnyddir canlyniadau Arolwg Iechyd Cymru

Mae'r wybodaeth a gesglir drwy Arolwg Iechyd Cymru yn bodloni ystod o anghenion pwysig ac fe'i defnyddir mewn amryw o ffyrdd. Dyma rai ohonynt:

- darparu amcangyfrifon cenedlaethol o ran iechyd a ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd.
- ymchwilio i'r gwahaniaethau rhwng is-grwpiau yn y boblogaeth (e.e. oed, rhyw, dosbarth cymdeithasol) ac ardaloedd lleol (byrddau iechyd ac awdurdodau lleol).
- darparu tystiolaeth i lunio a monitro targedau, dangosyddion a pholisïau ar gyfer hyrwyddo iechyd gwell, megis *Ein Dyfodol Iach* a *Law yn Llaw at Iechyd*.
- darparu gwybodaeth ar lefel awdurdod lleol er mwyn datblygu strategaethau iechyd, gofal cymdeithasol a lles ar y cyd / cynlluniau integredig unigol.

Defnyddir yr wybodaeth gan ystod eang o ddefnyddwyr, gan gynnwys y rhai sy'n gweithio mewn llywodraeth leol a chenedlaethol, sefydliadau'r GIG a lleoliadau academaidd ac ymchwil. Mae hefyd yn ddefnyddiol i'r gynulleidfa gyffredinol ehangach, yn enwedig pobl yng Nghymru.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 yn ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae'r Ddeddf yn gosod saith nod llesiant ar gyfer Cymru. Bwriad y rhain yw creu Cymru sy'n fwy cyfartal, Cymru lewyrchus, Cymru gydnerth, Cymru iachach a Chymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang, gyda chymunedau cydlynus a diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu. O dan adran (10)(1) o'r Ddeddf, rhaid i Weinidogion Cymru (a) gyhoeddi

[5] http://llyw.cymru/statistics-and-research/?lang=cy

dangosyddion ("dangosyddion cenedlaethol") y mae'n rhaid eu defnyddio er mwyn mesur cynnydd at gyrraedd y nodau llesiant" a (b) gosod copi o'r dangosyddion cenedlaethol gerbron y Cynulliad Cenedlaethol. Gosodwyd y 46 o ddangosyddion cenedlaethol ym mis Mawrth 2016. Gellir gweld y dangosyddion a'r wybodaeth dechnegol berthnasol drwy fynd i: http://llyw.cymru/statistics-and-research/how-do-you-measure-nations-progress-national-indicators/?lang=cy. Mae'r datganiad hwn yn cynnwys 5 o ddangosyddion cyd-destunol sef peidio ag ysmygu, peidio ag yfed mwy na'r canllawiau, bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau y dydd, dilyn y canllawiau o ran gweithgarwch corfforol a phwysau iach, a chyfeiriwyd atynt yn y ddogfen dechnegol uchod. Mae'r dangosydd cenedlaethol *Y ganran o'r oedolion sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw* wedi cael ei gyhoeddi yn y bwletin ystadegol ar ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd, ac ar gael ar StatsCymru .

Am fod y dangosyddion cenedlaethol yn dod o dan y Ddeddf, mae'n rhaid i'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus gyfeirio atynt wrth iddynt fynd ati i ddadansoddi llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol eu hardaloedd.

I gael rhagor o wybodaeth am y Ddeddf, ewch i: http://llyw.cymru/topics/people-and-communities/people/future-generations-act

Hefyd, gallai'r ystadegau sydd yn y datganiad hwngael eu defnyddio i baratoi naratif sy'n ategu'r dangosyddion cenedlaethol a gall y byrddau gwasanaethau cyhoeddus eu defnyddio mewn perthynas â'u hasesiadau lleol ar lesiant ac ar gyfer cynlluniau llesiant lleol.

Gwybodaeth allweddol am ansawdd

a) Nid oes bwriad i adolygu'r ystadegau yn y datganiad hwn, ond petaent yn cael eu hadolygu byddai hynny'n digwydd yn unol â'r Polisi Diwygiadau, Camgymeriadau a Gohiriadau ar gyfer Ystadegau yng Nghymru[6].

b) Ni chafodd y gyfran fach o bobl nad oeddent wedi eu cynnwys yn y PAF, gan gynnwys y rhai hynny oedd yn byw mewn sefydliadau, eu cynnwys yn yr arolwg. Sylwer bod pobl mewn sefydliadau yn debygol o fod, ar gyfartaledd, yn llai iach na phobl ar aelwydydd preifat – dylid cadw hyn mewn cof wrth ystyried canlyniadau'r arolwg hwn.

c) Wrth ddehongli'r canlyniadau dylid ystyried cynllun yr holiadur, gan fod y dull o gasglu (hunan-adrodd ar bapur) a'r cwestiynau eu hunain yn effeithio ar yr wybodaeth a gasglwyd. Mae'r arolwg yn dibynnu ar holiadur hunan-lenwi. Mae'r canlyniadau felly yn adlewyrchu dealltwriaeth pobl eu hunain o'u hiechyd yn hytrach nag asesiad clinigol o'u cyflwr meddygol, a'u dehongliad eu hunain o'r gwasanaethau iechyd y maent wedi eu defnyddio.

d) Pwysolwyd canlyniadau'r arolwg er mwyn ystyried y tebygolrwydd o ddethol anghyfartal, ac ar gyfer diffyg ymateb gwahaniaethol, h.y. i sicrhau bod dosbarthiad oed a rhyw y sampl oedd yn ymateb yn cydweddu â gweddill y boblogaeth yng Nghymru.

e) Mae'r datganiad hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan Arolwg Iechyd Cymru rhwng Ionawr a Rhagfyr 2015. Yn ystod y cyfnod hwn, cafwyd cyfweliad aelwyd gyda 76% o'r aelwydydd cymwys yn y sampl. Cafwyd holiaduron hunan-lenwi ar gyfer 77% o'r oedolion a 73% o'r plant oedd wedi'u dewis ar yr aelwydydd oedd yn cymryd rhan yn yr arolwg.

f) Mae atebion yn gallu bod ar goll am nifer o resymau, gan gynnwys bod rhywun wedi gwrthod neu'n methu ateb cwestiwn neilltuol, ac achosion lle nad yw'r cwestiwn yn berthnasol i'r hysbysydd. Hepgorwyd atebion sydd ar goll o'r holl dablau a dadansoddiadau.

g) Mae niferoedd sylfaen y rhai a ymatebodd (meintiau'r samplau) yn amrywio ychydig o gwestiwn i gwestiwn. Mae'r tablau'n dangos y niferoedd sylfaen cyffredinol, sef pawb a gymerodd ran yn yr

[6] http://llyw.cymru/statistics-and-research/about/statement-of-compliance/revisions-errors-postponements/

arolwg, er bod nifer bychan ohonynt efallai heb ateb rhai cwestiynau. Dylid nodi bod cynllun yr arolwg yn golygu y bydd meintiau effeithiol samplau rywfaint yn llai na meintiau'r samplau ac felly dylid dehongli'r rhain fel brasamcan yn unig o ran trachywiredd.

h) Mae Tablau A1-A4 yn Atodiad A yn cynnwys cyfyngau hyder 95% bras ar gyfer detholiad o fesurau allweddol am y blynyddoedd diwethaf. Cyfrifwyd cyfyngau hyder gan ddefnyddio pecyn ystadegol Stata. Mae'r rhain yn rhoi amcan o drachywiredd yr amcangyfrifon. Gellir cyfrifo cyfwng hyder o amgylch amcangyfrif mewn arolwg, gan roi ystod y mae'r gwir werth yn debygol o syrthio o'i fewn. Mae'r siawns o 95% y bydd y cyfyngau hyder 95% yn cynnwys y gwir werth. At ei gilydd, po leiaf yw maint y sampl, lletaf yn y byd yw'r cyfwng hyder. I gael syniad bras sut i ddehongli'r data, pan gymerir dwy flynedd, os yw'r cyfyngau hyder o amgylch yr amcangyfrifon yn gorgyffwrdd, gellir rhagdybio nad oes gwahaniaeth arwyddocaol rhwng yr amcangyfrifon yn ystadegol. Nid yw'r dull hwn mor drwyadl â gwneud prawf ystadegol ffurfiol ond mae'n syml ac yn cael ei ddefnyddio'n helaeth, ac mae'n cynnig cadernid rhesymol. Cyhoeddir cyfyngau hyder ar gyfer detholiad o newidynnau allweddol yn rhai o'r pethau a gynhyrchir gan Arolwg Iechyd Cymru ac yn adroddiad technegol NatCen.

i) Ers 2007, mae gwaith maes yn digwydd ar sail blwyddyn galendr (Ionawr – Rhagfyr) ac mae'n cynnwys data manylach nag o'r blaen ar gyfer plant. Cyn hynny, roedd gwaith maes yn cynnwys y cyfnodau o ddeuddeng mis rhwng Hydref 2003 a Medi 2004 (2003/04), Hydref 2004 - Medi 2005 (2004/05) a Thachwedd 2005 – Hydref 2006 (2005/06).

Statws Ystadegau Gwladol

Mae Awdurdod Ystadegau'r Deyrnas Unedig wedi dynodi'r ystadegau hyn yn Ystadegau Gwladol, yn unol â Deddf y Gwasanaeth Ystadegau a Chofrestru 2007 ac sy'n golygu eu bod yn cydymffurfio â'r Cod Ymarfer ar gyfer Ystadegau Swyddogol.

Mae statws Ystadegau Gwladol yn golygu fod yr ystadegau swyddogol yn cwrdd â'r safonau uchaf o ddibynadwyaeth, ansawdd a gwerth cyhoeddus.

Dylai holl ystadegau swyddogol gydymffurfio â phob agwedd o'r Cod Ymarfer ar gyfer Ystadegau Swyddogol. Ceir eu dyfarnu fel statws Ystadegau Gwladol yn dilyn asesiad gan fraich rheoli Awdurdod Ystadegau'r Deyrnas Unedig. Mae'r Awdurdod yn ystyried os ydy'r ystadegau yn cwrdd â'r safonau uchaf o gydymffurfiad â'r Cod, gan gynnwys y gwerth y maent yn ychwanegu i benderfyniadau a dadlau cyhoeddus.

Cyfrifoldeb Llywodraeth Cymru yw i gynnal cydymffurfiad â'r safonau a ddisgwylir o Ystadegau Gwladol. Os ydym yn pryderu os yw'r ystadegau yma yn dal i gwrdd â'r safonau priodol, byddwn yn trafod hyn yn brydlon gyda'r Awdurdod. Gall statws Ystadegau Gwladol gael ei diddymu ar unrhyw bryd pan mae'r safonau uchaf heb eu cynnal, a'i ddyfarnu unwaith eto pan mae'r safonau yn cael eu hadfer.

Gwybodaeth bellach

Mae gwybodaeth bellach am Arolwg Iechyd Cymru i'w chael ar dudalen thema'r Arolwg[7] lle ceir dolenni i gyrraedd:

- Rhagor o dablau ar-lein
- Rhagor o gyhoeddiadau a bwletinau
- Holiaduron
- Adroddiad technegol
- Adroddiad ansawdd
- Yr holl hen gyhoeddiadau

[7] Tudalen thema Arolwg Iechyd Cymru
http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/

Data nas cyhoeddwyd ond sydd ar gael

Gellir darparu rhai crynodebau pellach os gofynnir amdanynt, ar yr amod bod adnoddau ar gael a bod ansawdd a chadernid y data yn ddigonol ac na fydd cyfrinachedd ymatebwyr yn cael ei fradychu. Am fanylion pellach, cysylltwch â ystadegau.iechyd@cymru.gsi.gov.uk.

Cedwir fersiwn ddienw o'r brif set ddata, ynghyd â dogfennau ategol, yn Archif Data'r DU bob blwyddyn (dilëir peth o'r wybodaeth i sicrhau cyfrinachedd). Gall defnyddwyr cofrestredig weld y setiau data hyn ar gyfer prosiectau ymchwil penodol. Ceir rhai enghreifftiau ar y wefan o'r defnydd a wnaed o'r data gan ymchwilwyr. Gellir cyrraedd Archif Data'r DU drwy wefan y Gwasanaeth Data'r Deyrnas Unedig[8].

O bryd i'w gilydd, mae'n bosibl y bydd ymchwilwyr yn dymuno dadansoddi data mwy manwl na'r hyn sydd ar gael gan yr Archif Data. Bydd ceisiadau am ddata o'r fath yn cael eu hystyried fesul achos. I gael rhagor o fanylion cysylltwch â ystadegau.iechyd@cymru.gsi.gov.uk.

Ymholiadau

Rydym yn croesawu sylwadau gan y rhai sydd yn defnyddio ein cyhoeddiadau, ynglŷn â'r cynnwys a'r modd y caiff ei gyflwyno. Os oes gennych unrhyw sylwadau neu os oes arnoch eisiau gwybodaeth bellach, cysylltwch os gwelwch yn dda â:

Josh Dixon / Cath Roberts
Uned Ystadegau a Dadansoddi Iechyd,
Llywodraeth Cymru, Parc Cathays,
Caerdydd CF10 3NQ
Ffôn: (029) 2082 6710 / 5033
E-bost: stats.healthinfo@wales.gsi.gov.uk

Diolchiadau
Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn yr arolwg, yn enwedig ein cydweithwyr yn y Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol (NatCen), y rhai fu'n cyfweld ar gyfer yr arolwg a holl aelodau'r cyhoedd a roddodd o'u hamser ac a gydweithredodd drwy ymateb i'r arolwg.

OGL

Mae'r holl gynnwys ar gael o dan Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 , ac eithrio lle nodir yn wahanol.
http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

[8] Gwasanaeth Data'r DU
http://ukdataservice.ac.uk/get-data/key-data.aspx#/tab-uk-surveys

Atodiad A – cyfyngau hyder dethol

Tabl A1: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer oedolion a nododd wybodaeth am ffyrdd o fyw allweddol sy'n gysylltiedig ag iechyd, 2003/04-2015

Y cant

					Mwyaf o alcohol a yfir y dydd				Bwyta ffrwythau a llysiau		Cael ymarfer corff neu weithgaredd corfforol: Hen gwestiynau (e)			
	Ysmygwr		e-sigarét ar hyn o bryd		Mwy na'r canllawiau (b)		Goryfed mewn pyliau (c)		O fewn y canllawiau (d)		Gweithredol ar 5 neu fwy o ddyddiau yr wythnos (f)		0 dyddiau gweithredol	
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf
Pawb 16+ oed:														
2003/04	25	28	.	.	.	.	.	.	.	.	28	29	34	36
2004/05	26	29	.	.	.	.	.	.	.	.	28	30	33	35
2005/06	24	27	.	.	.	.	.	.	.	.	30	32	32	34
2007 (a)	23	25	.	.	.	.	.	.	.	.	29	30	33	35
2008	23	24	.	.	44	46	27	29	35	37	29	31	33	35
2009	23	25	.	.	44	46	27	28	34	36	28	30	33	34
2010	22	24	.	.	43	45	26	28	34	36	29	31	33	35
2011	22	23	.	.	43	44	26	28	32	34	28	30	33	35
2012	22	23	.	.	41	43	25	27	32	34	28	30	33	35
2013	20	22	.	.	41	43	25	27	32	33	29	30	33	35
2014	20	21	.	.	39	41	23	25	31	33	30	32	33	35
2015	18	20	5	6	38	41	23	25	31	33	29	32	30	34

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.

(b) Yfed mwy na'r canllawiau sef 4 uned y dydd (dynion) neu 3 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn ystod yr wythnos ddiwethaf.

(c) Yfed mwy na dwywaith y canllawiau dyddiol (sef mwy nag 8 uned (dynion) neu 6 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn yr wythnos ddiwethaf. Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).

(d) Bwyta o leiaf 5 cyfran o ffrwythau a llysiau y diwrnod cynt.

(e) Ar gyfer 2015, cynhaliwyd arbrawf gyda chyfran o sampl Arolwg Iechyd Cymru, gan ofyn gwahanol gwestiynau i wahanol ymatebwyr ynghylch gweithgaredd corfforol. Ceir rhagor o wybodaeth yn yr erthygl ystadegol ac yn Arolwg Iechyd Cymru: bwletin ystadegol ar ganlyniadau ar gyfer ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd ar y dudalen ganlynol ar y we; http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey

(f) Gwneud o leiaf 30 muned o weithgaredd corfforol cymedrol o leiaf, ar 5 neu ragor o ddiwrnodau yn ystod yr wythnos flaenorol.

(g) Munudau o weithgaredd corfforol cymedrol mewn blociau o 10 munud neu fwy yr wythnos flaenorol. Neu wneud hanner y swm hwnnw o weithgaredd egnïol (neu gyfuniad cyfatebol o weithgaredd cymedrol ac egnïol) yn lle'r swm a nodir o weithgaredd cymedrol.

(h) Indecs Màs y Corff yn 25+.

(i) Indecs Màs y Corff yn 30+.

(j) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl A1: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer oedolion a nododd wybodaeth am ffyrdd o fyw allweddol sy'n gysylltiedig ag iechyd, 2003/04-2015 (parhad)

Y cant

	Cael ymarfer corff neu weithgaredd corfforol: Cwestiynau newydd (e)(g)				Indecs Màs y Corff					*Nifer sylfaen amhwysol ar gyfer gweithgaredd corfforol*	
	150 munud neu fwy yr wythnos		Gweithgar am lai na 30 munud yr wythnos flaenorol		Rhy drwm neu ordew (h)		Gordew (i)		*Nifer sylfaen amhwysol (j)*		
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf		*Hen gwestiynau*	*Cwestiynau newydd*
Pawb 16+ oed:											
2003/04	.	.	.	.	53	55	17	18	*16,298*	.	.
2004/05	.	.	.	.	54	56	17	19	*16,035*	.	.
2005/06	.	.	.	.	55	57	19	20	*14,305*	.	.
2007 (a)	.	.	.	.	55	58	20	21	*13,917*	.	.
2008	.	.	.	.	56	58	20	22	*13,313*	.	.
2009	.	.	.	.	56	58	20	22	*16,018*	.	.
2010	.	.	.	.	56	58	21	22	*15,999*	.	.
2011	.	.	.	.	56	58	21	23	*16,058*	.	.
2012	.	.	.	.	58	59	22	24	*15,687*	.	.
2013	.	.	.	.	57	59	22	23	*15,007*	.	.
2014	.	.	.	.	57	59	21	23	*14,170*	.	.
2015	57	59	29	31	58	61	23	24	*13,656*	*4,910*	*8,746*

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.

(b) Yfed mwy na'r canllawiau sef 4 uned y dydd (dynion) neu 3 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn ystod yr wythnos ddiwethaf.

(c) Yfed mwy na dwywaith y canllawiau dyddiol (sef mwy nag 8 uned (dynion) neu 6 uned (menywod) ar y diwrnod pan yfwyd fwyaf yn yr wythnos ddiwethaf. Seiliedig ar yr holl oedolion (rhai oedd yn yfed alcohol a rhai nad oeddent).

(d) Bwyta o leiaf 5 cyfran o ffrwythau a llysiau y diwrnod cynt.

(e) Ar gyfer 2015, cynhaliwyd arbrawf gyda chyfran o sampl Arolwg Iechyd Cymru, gan ofyn gwahanol gwestiynau i wahanol ymatebwyr ynghylch gweithgaredd corfforol. Ceir rhagor o wybodaeth yn yr erthygl ystadegol ac yn Arolwg Iechyd Cymru: bwletin ystadegol ar ganlyniadau ar gyfer ffyrdd o fyw sy'n berthnasol i iechyd ar y dudalen ganlynol ar y we; http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey

(f) Gwneud o leiaf 30 muned o weithgaredd corfforol cymedrol o leiaf, ar 5 neu ragor o ddiwrnodau yn ystod yr wythnos flaenorol.

(g) Munudau o weithgaredd corfforol cymedrol mewn blociau o 10 munud neu fwy yr wythnos flaenorol. Neu wneud hanner y swm hwnnw o weithgaredd egnïol (neu gyfuniad cyfatebol o weithgaredd cymedrol ac egnïol) yn lle'r swm a nodir o weithgaredd cymedrol.

(h) Indecs Màs y Corff yn 25+.

(i) Indecs Màs y Corff yn 30+.

(j) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl A2: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer oedolion a nododd salwch neu statws iechyd allweddol, 2003/04–2015

	Pwysedd gwaed uchel (b)		Unrhyw afiechyd y galon ac eithrio pwysedd gwaed uchel (b)		Unrhyw salwch resbiradol (b)		Unrhyw salwch meddwl (b)		Arthritis (b)		Diabetes (b)	
	%		%		%		%		%		%	
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf
Pawb 16+ oed:												
2003/04	17	19	9	11	13	14	9	10	13	15	5	6
2004/05	18	20	9	10	13	15	9	10	13	15	5	6
2005/06	19	21	9	10	13	15	9	10	12	14	5	6
2007 (a)	19	21	9	10	13	14	9	10	12	14	6	6
2008	19	20	8	9	13	14	9	10	12	14	6	7
2009	19	21	8	9	13	14	9	11	12	14	6	7
2010	19	21	8	9	13	14	10	11	13	14	6	7
2011	20	21	8	9	13	14	10	12	12	13	6	7
2012	19	20	8	9	13	14	11	12	11	12	7	7
2013	19	20	8	9	13	15	11	12	11	13	7	7
2014	19	20	8	9	12	14	11	13	11	12	7	8
2015	19	21	8	9	14	15	12	13	11	12	7	8

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.
(b) Cael triniaeth am salwch ar hyn o bryd.
(c) Cael triniaeth ar hyn o bryd am unrhyw un o'r mathau o salwch a enwir yn yr arolwg, neu ryw salwch cronig arall.
(d) Gweithgareddau arferol yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd yn para (neu y rhagwelir y bydd yn para) o leiaf 12 mis.
(e) Iechyd cyffredinol yn weddol neu'n wael.
(f) Sgoriau cymedrig (nid canrannau). Mae sgoriau uwch yn golygu gwell iechyd a lles. Mesur ar gyfer statws iechyd yw SF-36.
(g) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl A2: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer oedolion a nododd salwch neu statws iechyd allweddol, 2003/04–2015 (parhad)

	Unrhyw salwch (c)		Problem iechyd / anabledd yn cyfyngu (d): Cyfyngedig iawn		Problem iechyd / anabledd yn cyfyngu (d): Rhyw gyfyngiad		gweddol / gwael (e)		SF-36: gydran gorfforol (f)		SF-36: gydran feddyliol (f)		*Nifer sylfaen amhwysol (g)*
	%		%		%		%		cymedr		cymedr		
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	
Pawb 16+ oed:													
2003/04	46	48	.	.	.	.	21	23	48.5	49.1	49.5	50.0	*16,298*
2004/05	47	49	.	.	.	.	21	23	48.3	48.9	49.4	49.9	*16,035*
2005/06	46	49	.	.	.	.	20	22	48.7	49.2	49.5	50.1	*14,305*
2007 (a)	47	49	.	.	.	.	20	22	48.5	49.1	49.8	50.3	*13,917*
2008	47	49	.	.	.	.	20	21	48.7	49.2	49.6	50.1	*13,313*
2009	47	49	.	.	.	.	20	21	48.5	49.0	49.7	50.2	*16,018*
2010	48	50	.	.	.	.	19	21	48.5	48.9	49.6	50.1	*15,999*
2011	48	50	16	17	33	35	20	21	48.7	49.1	49.6	50.0	*16,058*
2012	48	50	15	16	33	35	20	21	48.7	49.2	49.5	49.9	*15,687*
2013	49	51	15	17	32	34	19	20	48.7	49.2	49.3	49.7	*15,007*
2014	49	51	14	16	32	34	19	20	48.5	49.0	49.3	49.8	*14,170*
2015	50	52	15	16	32	34	19	20	48.7	49.2	48.9	49.5	*13,656*

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.
(b) Cael triniaeth am salwch ar hyn o bryd.
(c) Cael triniaeth ar hyn o bryd am unrhyw un o'r mathau o salwch a enwir yn yr arolwg, neu ryw salwch cronig arall.
(d) Gweithgareddau arferol yn cael eu cyfyngu oherwydd problem iechyd neu anabledd yn para (neu y rhagwelir y bydd yn para) o leiaf 12 mis.
(e) Iechyd cyffredinol yn weddol neu'n wael.
(f) Sgoriau cymedrig (nid canrannau). Mae sgoriau uwch yn golygu gwell iechyd a lles. Mesur ar gyfer statws iechyd yw SF-36.
(g) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl A3: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer oedolion a nododd eu bod wedi defnyddio gwasanaethau iechyd allweddol, 2003/04-2015

Y cant

	Yn y ddwy wythnos ddiwethaf		Yn y deuddeng mis diwethaf												
	Meddyg teulu		Wedi bod mewn adran brys		Adran cleifion allanol		Yn glaf preswyl mewn ysbyty		Fferyllydd		Deintydd		Optegydd		*Nifer sylfaen amhwysol (b)*
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	
Pawb 16+ oed:															
2003/04	16	17	.	.	.	.	10	11	.	.	.	.	.	.	*16,298*
2004/05	16	17	.	.	.	.	9	10	.	.	.	.	.	.	*16,035*
2005/06	16	17	.	.	.	.	10	11	.	.	.	.	.	.	*14,305*
2007(a)	16	18	.	.	.	.	9	10	.	.	.	.	.	.	*13,917*
2008	16	18	15	17	30	32	9	10	68	70	69	71	48	50	*13,313*
2009	17	19	16	17	32	34	10	11	69	71	69	71	49	50	*16,018*
2010	17	18	16	17	32	33	9	10	68	70	68	70	47	49	*15,999*
2011	16	18	16	17	31	33	9	10	68	70	69	71	48	50	*16,058*
2012	17	18	16	18	31	32	8	9	69	70	70	71	48	49	*15,687*
2013	16	18	16	18	31	33	8	9	69	71	69	71	49	51	*15,007*
2014	17	18	16	17	31	33	9	10	67	69	69	71	49	52	*14,170*
2015	16	18	16	18	31	32	8	9	67	69	69	71	49	52	*13,656*

(a) O 2007 ymlaen mae'r gwaith maes ar sail blwyddyn galendr.

(b) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.

Tabl A4: Cyfyngau hyder 95% bras (ch) ar gyfer iechyd cyffredinol a salwch hirdymor mewn plant, 2007-2015

Y cant

	Iechyd cyffredinol da / da iawn		Salwch hirdymor (a)		Salwch hirdymor cyfyngol (b)		Yn bwyta ffrwythau bob dydd (c)		Yn bwyta llysiau bob dydd (c)		Yn gorfforol weithredol bob dydd yn yr wythnos flaenorol (c)		*Nifer sylfaen amhwysol (d)*	*Nifer sylfaen amhwysol plant 4-15 oed (d)*
	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf	ch isaf	ch uchaf		
Plant dan 16 oed:														
2007	92	95	18	21	5	8	58	63	47	52	34	39	*2,668*	*2,003*
2008	93	95	18	21	5	7	55	61	48	54	33	38	*2,653*	*2,020*
2009	93	95	19	22	5	6	57	62	47	52	35	40	*3,223*	*2,410*
2010	94	96	18	21	5	7	58	63	48	54	33	38	*3,077*	*2,320*
2011	94	96	17	20	5	6	58	63	51	56	32	37	*3,167*	*2,389*
2012	94	95	17	20	5	7	56	61	48	53	32	37	*2,943*	*2,190*
2013	94	96	18	21	6	8	58	63	50	56	32	37	*2,996*	*2,242*
2014	93	95	19	23	5	7	63	68	54	59	32	37	*2,800*	*2,103*
2015	93	95	18	21	6	8	61	67	49	55	34	39	*2,608*	*1,960*

(a) Plentyn sydd â salwch, anabledd neu broblem iechyd hirdymor.

(b) Plentyn sydd â salwch, anabledd neu broblem iechyd hirdymor a hynny'n cyfyngu ar ei weithgareddau arferol.

(c) Yn seiliedig ar blant 4-15 mlwydd oed.

(d) Mae'r niferoedd sylfaen yn amrywio; mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan.