



Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17: Iechyd y Boblogaeth – Ffordd o Fyw

29 Mehefin 2017
SFR 67/2017

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi cymryd lle Arolwg Iechyd Cymru yn ffynhonnell ddata ynglŷn â'r ffyrdd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd ymysg oedolion. Ni ellir cymharu canlyniadau'r ddau arolwg oherwydd y newid i'r fethodoleg. Mae'r holl ganlyniadau yn y datganiad hwn yn ymwneud ag oedolion 16 oed ac yn hŷn.



Roedd **19%**

neu 1 o bob 5 yn ysmegu ar hyn o bryd
(mae 7% yn defnyddio sigarêts electronig)



Roedd **20%**

neu 1 o bob 5 yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol



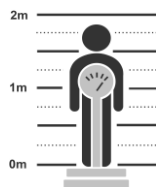
Roedd **24%**

neu 1 o bob 4 wedi bwyta 5 dogn neu ragor o ffrwythau neu lysiau y diwrnod blaenorol



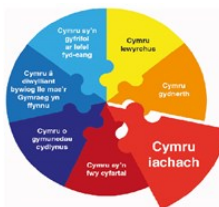
Roedd **54%**

neu 1 o bob 2 wedi gwneud gweithgareddau egnïol am 150 munud neu fwy yn yr wythnos flaenorol



Roedd **59%**

neu 3 o bob 5 yn rhy drwm neu'n ordew (gan gynnwys 23% a oedd yn ordew)



10%

o'r oedolion nad oeddent yn ymgymryd â dim un ymddygiad iach, neu un ohonynt

Ynglŷn â'r datganiad hwn

Mae'r datganiad hwn yn cyflwyno gwybodaeth am ffyrdd o fyw ac ymddygiadau oedolion sy'n byw yng Nghymru, o safbwynt iechyd a materion sy'n gysylltiedig ag iechyd; cafodd y wybodaeth hon ei chynnwys yn Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2016/17 am y tro cyntaf. Mae hyn yn cynnwys un o'r 46 o [Ddangosyddion Cenedlaethol](#).

Mae'r holiadur cyfan ar gael ar [dudalennau gwe'r Arolwg Cenedlaethol](#).

Mae tablau ychwanegol ar gael o [StatsCymru](#).

Yn y datganiad hwn

Ysmegu a defnyddio sigarêts electronig	2
Alcohol	4
Bwyta ffrwythau a llysiau	6
Gweithgarwch corfforol	8
Mynegai Màs y Corff	11
Ymddygiadau Lluosog o ran Byw'n Iach	13
Nodiadau	15



Adran 1:

Ysmygu a defnyddio sigarêts electronig

Cipolwg

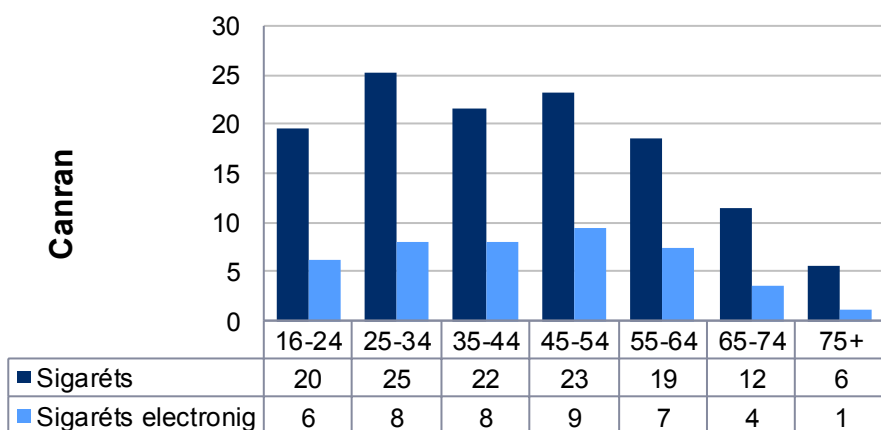
Nododd 1 o bob 5 (19 y cant) o'r oedolion eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd. Roedd ysmygu'n fwy cyffredin ymysg dynion ac oedolion yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf ac nid oedd mor gyffredin ymysg grwpiau oedran hŷn. Roedd 7 y cant o'r oedolion yn defnyddio sigarêts electronig.

Ffigur 1: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd neu'n defnyddio sigarêts electronig, yn ôl rhyw



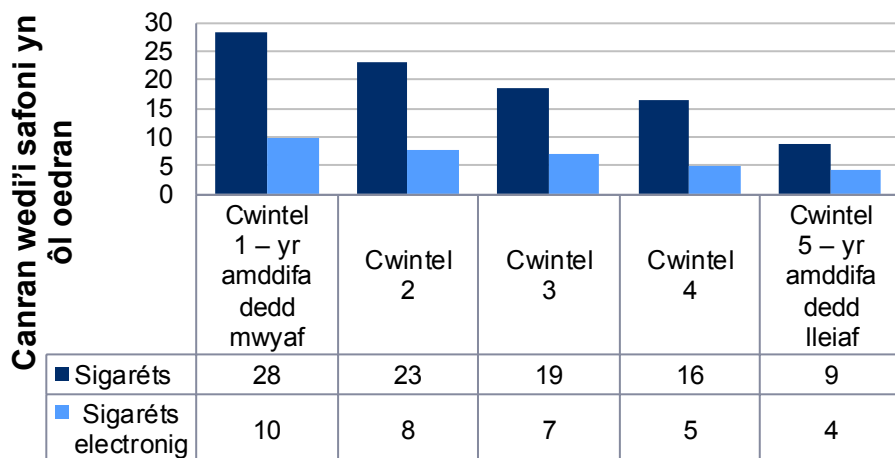
- Roedd 7 y cant o'r dynion a 6 y cant o'r menywod yn defnyddio e-sigarêts.

Ffigur 2: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd neu'n defnyddio sigarêts electronig, yn ôl oedran



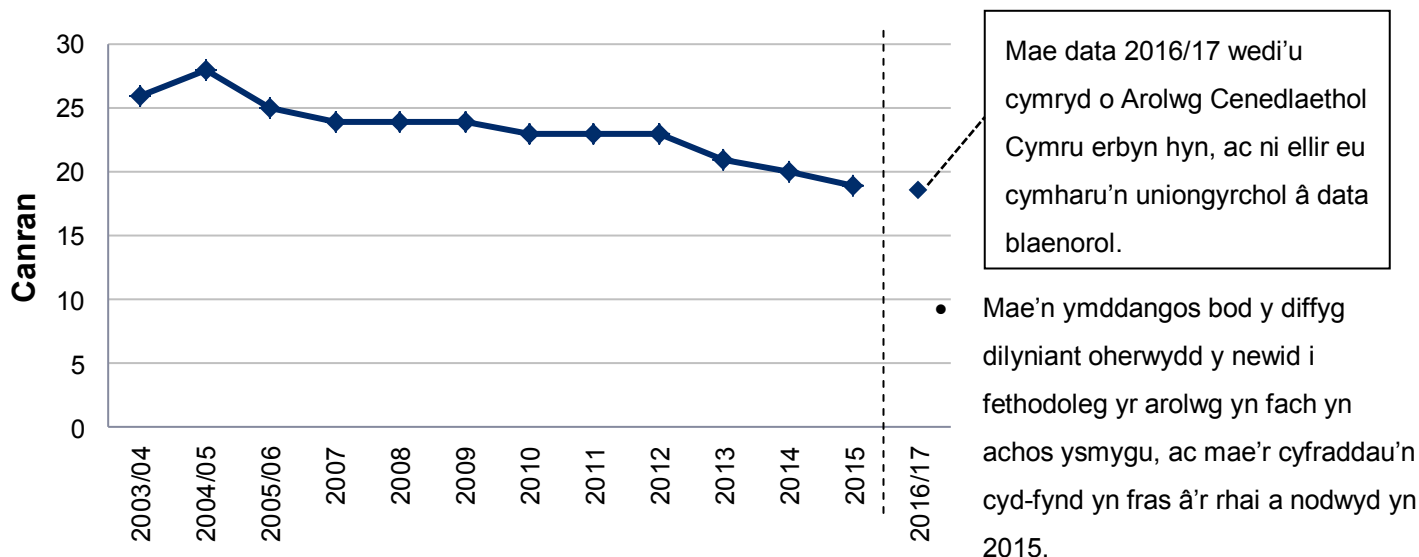
- Roedd ysmygu fwyaf cyffredin ymysg oedolion rhwng 25 a 34 oed (25 y cant).
- Roedd canran yr oedolion canol oed neu'n hŷn a oedd yn defnyddio sigarêts yn gostwng wrth i'r oedran godi.
- Roedd oedolion 75 oed neu'n hŷn yn llai tebygol o ysmygu sigarêts neu o ddefnyddio sigarêts electronig nag oedolion o unrhyw oed arall.

Ffigur 3: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn ysmygu ar hyn o bryd neu'n defnyddio sigarêts electronig, yn ôl amddifadedd yr ardal

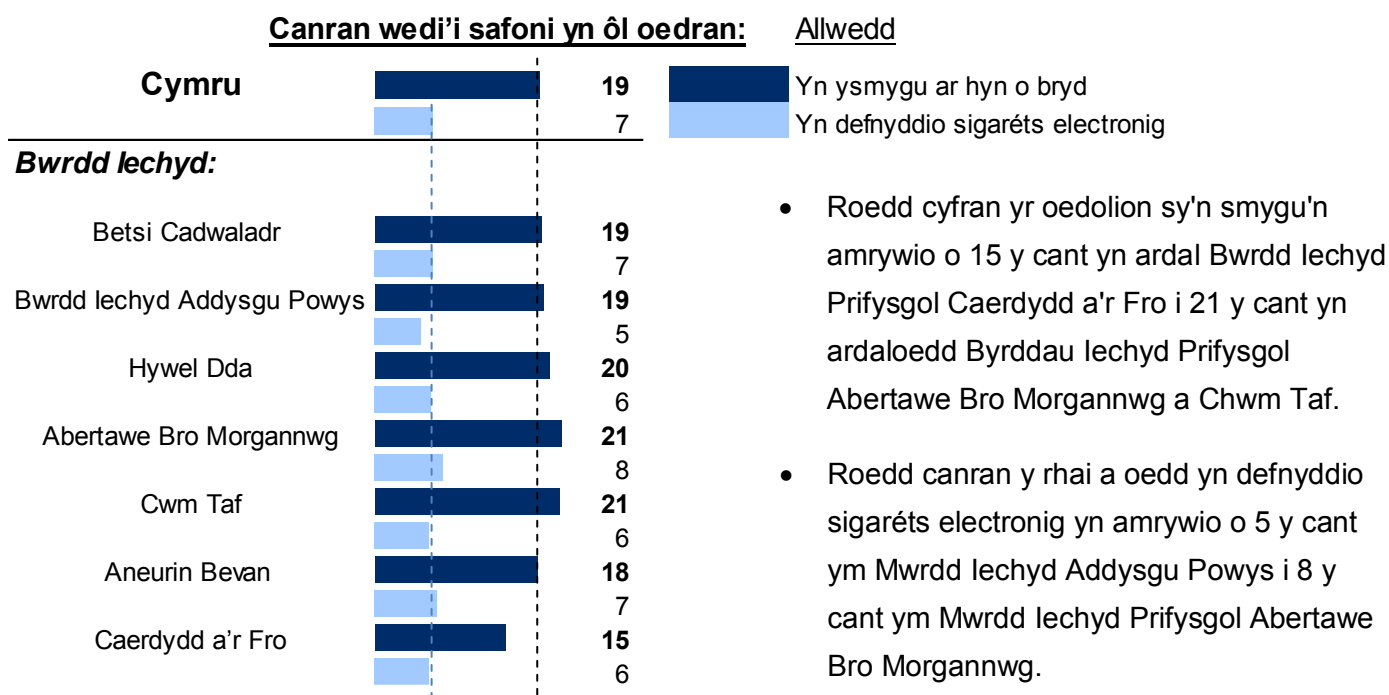


- Roedd y cyfraddau ysmygu'n cynyddu wrth i'r lefel amddifadedd godi. Roedd oedolion yn yr ardaloedd sydd yn y pumed â'r amddifadedd mwyaf deirgwaith yn fwy tebygol o ysmygu (28 y cant) nag oedolion yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf (9 y cant).
- Roedd oedolion yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf hefyd ddwywaith yn fwy tebygol o ddefnyddio sigarêts electronig (10 y cant) nag yn achos oedolion yn y pumed â'r amddifadedd lleiaf (4 y cant).

Ffigur 4: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn ysmegu ar hyn o bryd, yn ôl blwyddyn



Ffigur 5: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn ysmegu ar hyn o bryd neu'n defnyddio sigarêts electronig, yn ôl Bwrdd lechyd (wedi'i safoni yn ôl oedran):



Statws ysmegu y rhai sy'n defnyddio sigarêts electronig:

- Roedd 52% o'r rhai sy'n defnyddio sigarêts electronig ar hyn o bryd yn ysmegu. Roedd 44% wedi rhoi'r gorau i ysmegu, ac roedd 4% nad oeddent erioed wedi ysmegu.

Rhesymau am ddefnyddio sigarêts electronig:

- Y rheswm mwyaf cyffredin ymysg oedolion am ddefnyddio sigarêts electronig oedd i'w helpu i roi'r gorau i ysmegu cynhyrchion tybaco (63% o'r rhai a oedd erioed wedi defnyddio sigarêts electronig); Gallai pobl nodi mwy nag un rheswm.

Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth am y graddau y defnyddir sigarêts a sigarêts electronig ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar StatsCymru.



Adran 2:

Alcohol



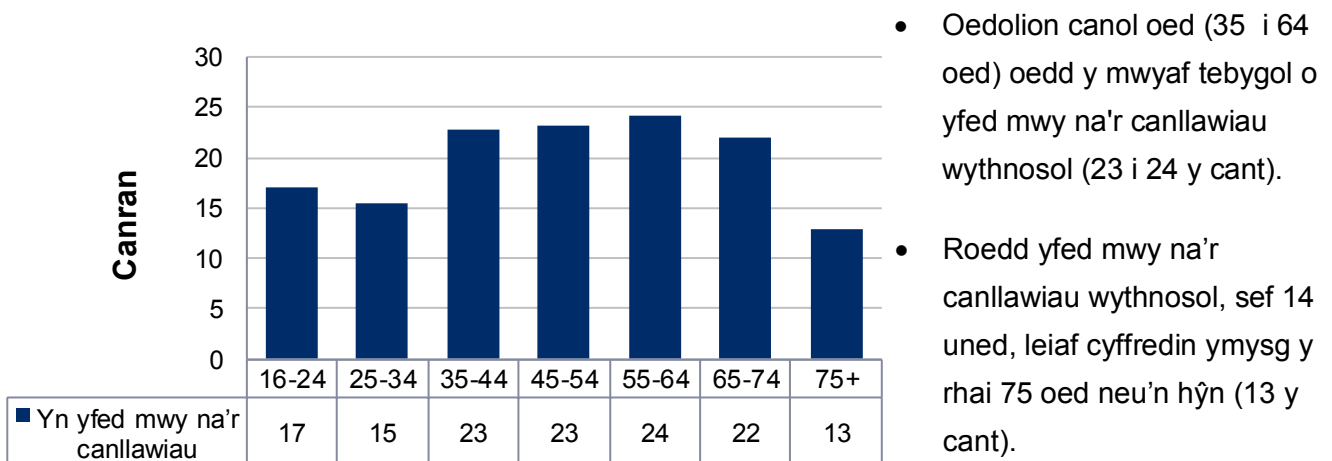
Cipolwg

Nododd 1 o bob 5 (20 y cant) o'r oedolion eu bod yn yfed mwy na'r cyfanswm wythnosol a nodir yn y canllawiau (hynny yw, yfed mwy na 14 o unedau ar gyfartaledd bob wythnos). Roedd yfed mwy na'r canllawiau wythnosol yn fwy cyffredin ymysg dynion ac oedolion canol oed. Roedd oedolion yn yr ardaloedd sydd yn y pumed â'r amddifadedd mwyaf yn llai tebygol o yfed mwy na'r canllawiau na'r oedolion mewn ardaloedd â llai o amddifadedd.

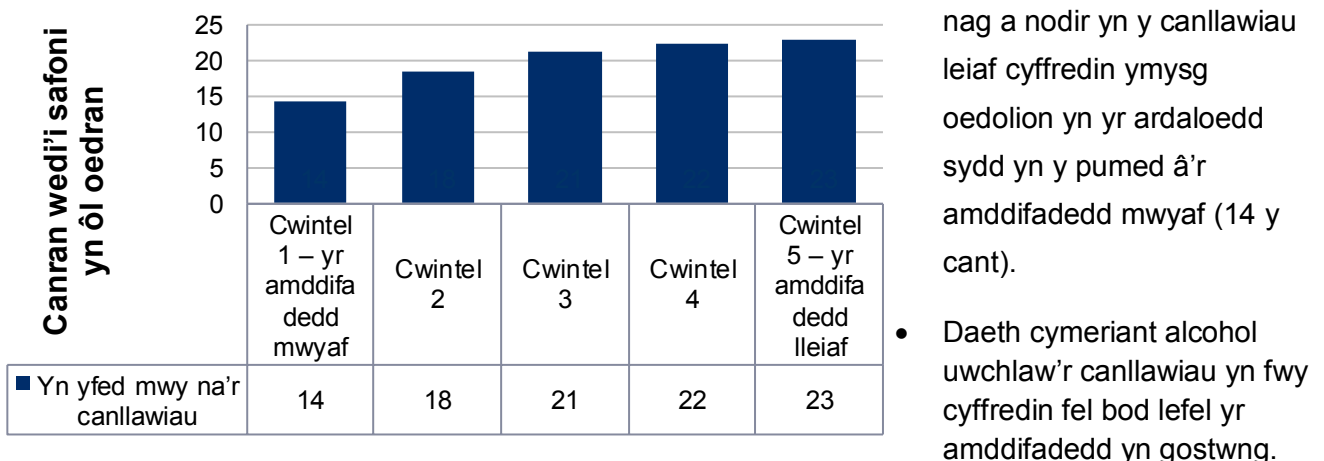
Ffigur 6: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol, yn ôl rhyw



Ffigur 7: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol, yn ôl oedran



Ffigur 8: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol, yn ôl amddifadedd yr ardal

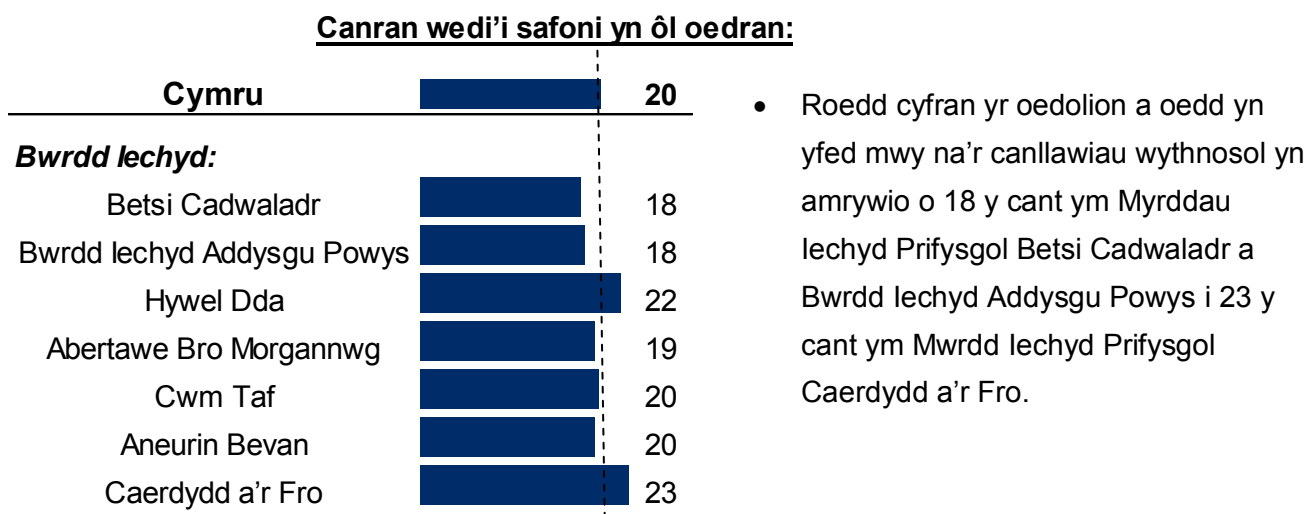




Nodyn ynglŷn â thueddiadau:

Newidiodd y canllawiau ar yfed alcohol yn 2016, a chafodd data ynglŷn â chyfanswm yr alcohol sy'n cael ei yfed bob wythnos ar gyfartaledd eu casglu yn 2016/17 am y tro cyntaf. Felly, nid oes dim gwybodaeth am dueddiadau ar gael. Cafodd peth data ynglŷn â'r cyfanswm dyddiol sy'n cael ei yfed eu casglu yn yr arolwg blaenorol a'r arolwg newydd; fodd bynnag, arweiniodd y newid ym methodoleg yr arolwg yn 2016/17 at ddiffyg mawr yn nilyniant y canlyniadau ynghylch cyfraddau alcohol, ac ni ddylid cymharu'r rhain.

Ffigur 9: Canran yr oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol, yn ôl Bwrdd lechyd (wedi'i safoni yn ôl oedran)



Pobl nad ydynt yn yfed:

- Nododd 17% o'r oedolion nad oeddent yn yfed alcohol, a nododd 36% arall eu bod yn yfed yn llai aml na bob wythnos.

Uchafswm yr alcohol sy'n cael ei yfed mewn diwrnod:

- Roedd 31% o'r oedolion wedi yfed mwy na 3 uned (menywod) neu 4 uned (dynion) o leiaf 1 diwrnod yn yr wythnos flaenorol (y canllawiau dyddiol blaenorol oedd y rhain, a gafodd eu disodli gan ganllawiau wythnosol yn 2016).

Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth am y graddau y defnyddir alcohol ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar [StatsCymru](#).



Adran 3:

Bwyta ffrwythau a llysiau

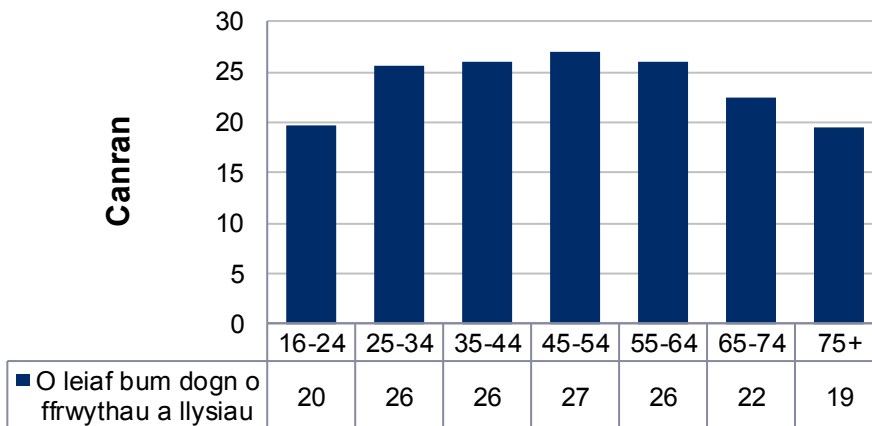


Nododd 1 o bob 4 (24 y cant) o'r oedolion eu bod wedi bwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau neu lysiau y diwrnod blaenorol. Wrth i lefel yr amddifadedd ostwng, roedd y graddau yr oedd pobl yn bwyta'r cyfanswm a argymhellir o ffrwythau a llysiau yn cynyddu.

Ffigur 10: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol, yn ôl rhyw

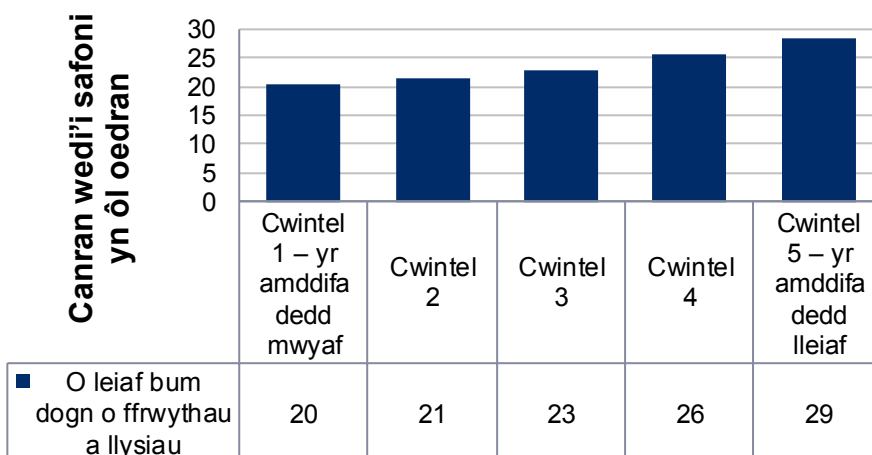


Ffigur 11: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol, yn ôl oedran



- Roedd y cyfrannau o oedolion yn bwyta'r pum cyfran neu fwy o ffrwythau a llysiau'r dydd a argymhellir ar ei isaf yn yr oedolion ieuengaf (20 y cant) a'r oedolion hynaf (19 y cant).

Ffigur 12: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol, yn ôl amddifadedd yr ardal



- Roedd cyfran yr oedolion a oedd wedi bwyta'r pum dogn a argymhellir o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol yn gostwng wrth i lefel yr amddifadedd godi.
- Oedolion yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf oedd leiaf tebygol o fod wedi bwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol (20 y cant), a'r rhai yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf oedd fwyaf tebygol (29 y cant).

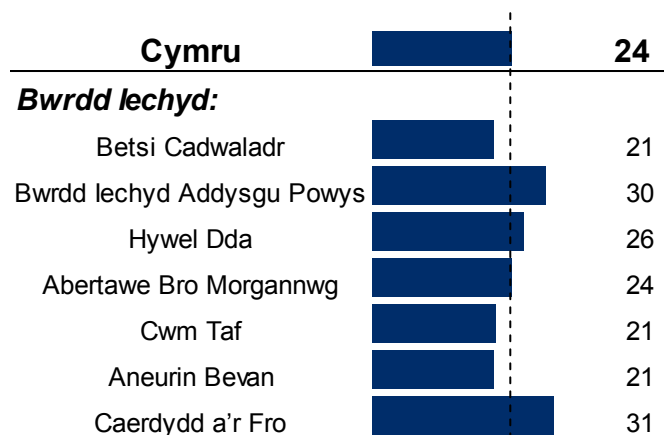
Nodyn ynglŷn â thueddiadau:



Arweiniodd y newid ym methodoleg yr arolwg yn 2016/17 at ddiffyg mawr yn nilyniant y canlyniadau ynglŷn â chyfraddau bwyta ffrwythau a llysiau, ac ni ddylid cymharu'r rhain.

Ffigur 13: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol, yn ôl Bwrdd lechyd (wedi'i safoni yn ôl oedran)

Canran wedi'i safoni yn ôl oedran:



- Roedd cyfran y bobl a oedd wedi bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol yn amrywio o 21 y cant yn ardaloedd Byrddau lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cwm Taf ac Aneurin Bevan i 31 y cant yn ardal Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Y rhai nad oeddent wedi bwyta dim ffrwythau na llysiau:

- Nid oedd 8 y cant o'r oedolion yng Nghymru wedi bwyta unrhyw ffrwythau neu lysiau y diwrnod blaenorol.

Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth am y graddau y mae pobl yn bwyta ffrwythau a llysiau ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar [StatsCymru](#).



Gweithgarwch corfforol

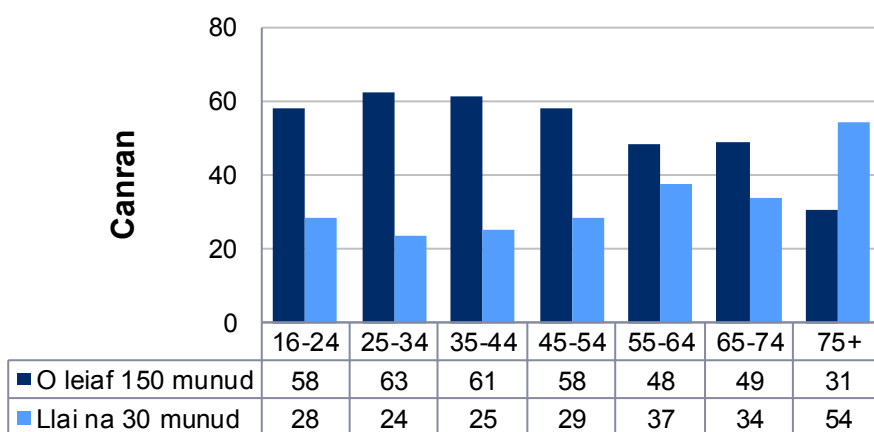


Nododd dros hanner (54 y cant) o'r holl oedolion eu bod wedi gwneud gweithgareddau egnïol am o leiaf 150 munud yn yr wythnos flaenorol. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o fod wedi gwneud gweithgaredd egnïol am 150 munud. Nododd 32 y cant o'r oedolion nad oeddent yn gwneud llawer o weithgareddau egnïol (sef eu bod wedi eu gwneud am lai na 30 munud yn yr wythnos flaenorol). Roedd y ganran uchaf o ran peidio â gwneud llawer o weithgareddau egnïol i'w chael ymysg oedolion hŷn ac oedolion mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd.

Ffigur 14: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi gwneud gweithgareddau egnïol am o leiaf 150 munud yn yr wythnos flaenorol, yn ôl rhyw



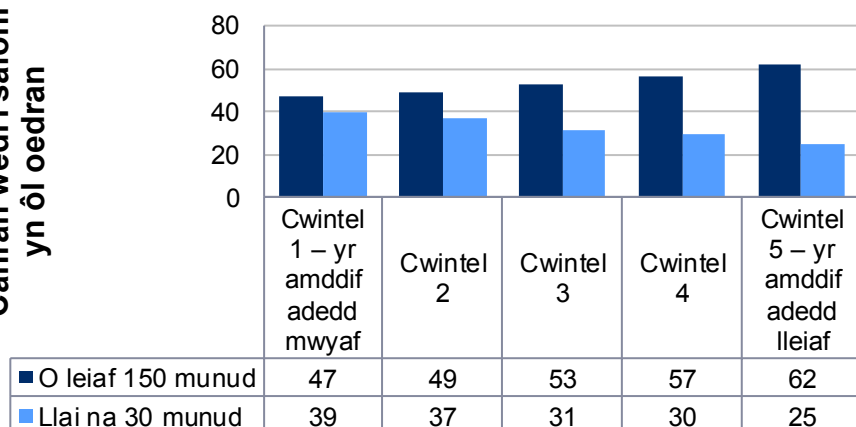
Ffigur 15: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi gwneud gweithgaredd egnïol am o leiaf 150 munud neu nad oeddent wedi gwneud llawer o weithgareddau egnïol (llai na 30 munud) yn yr wythnos flaenorol, yn ôl oedran



- Ymysg oedolion iau y cafwyd y gyfran uchaf o oedolion a nododd eu bod wedi gwneud o leiaf 150 o funudau o ymarfer corff â dwysedd cymedrol neu uchel yn yr wythnos flaenorol, ac roedd y gyfran yn gostwng yn ôl oedran wedyn.
- Ymysg oedolion hŷn y cafwyd y cyfraddau uchaf o ran peidio â gwneud llawer o weithgareddau egnïol.

Ffigur 16: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi gwneud gweithgareddau egnïol am o leiaf 150 munud neu nad oeddent wedi gwneud llawer o weithgareddau egnïol (llai na 30 munud) yn yr wythnos flaenorol, yn ôl amddifadedd yr ardal

Canran wedi'i safoni
yn ôl oedran



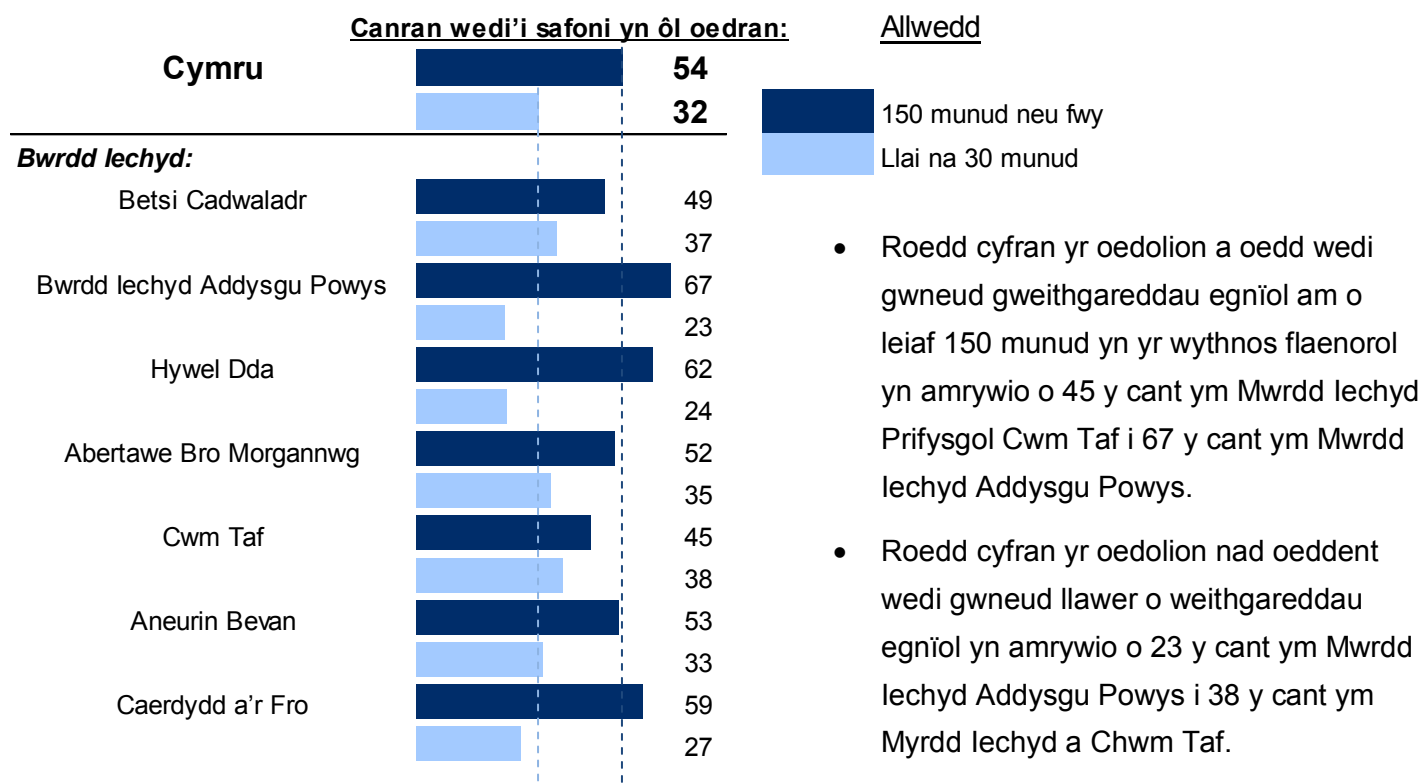
- Roedd cyfran yr oedolion a fu'n egnïol am o leiaf 150 munud yr wythnos flaenorol yn cynyddu wrth i'r amddifadedd leihau.
- Roedd cyfraddau anweithgarwch yn gostwng gyda lefel yr amddifadedd.



Nodyn ynglŷn â thueddiadau:

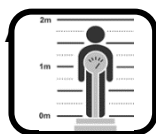
Newidiodd y canllawiau ar weithgarwch corfforol yn 2011, a chafodd data ynglŷn â chyfanswm y munudau o weithgarwch wythnosol eu casglu yn 2015 am y tro cyntaf. Arweiniodd y newid ym methodoleg yr arolwg ar gyfer 2016/17 at ddiffyg dilyniant yn y canlyniadau ynglŷn â gweithgarwch corfforol ac ni ddylid cymharu'r rhain.

Ffigur 17: Canran yr oedolion a nododd eu bod wedi gwneud gweithgareddau egnïol am o leiaf 150 munud neu nad oeddent wedi gwneud llawer o weithgareddau egnïol (llai na 30 munud) yn yr wythnos flaenorol, yn ôl Bwrdd lechyd (wedi'i safoni yn ôl oedran)



Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar [StatsCymru](#).



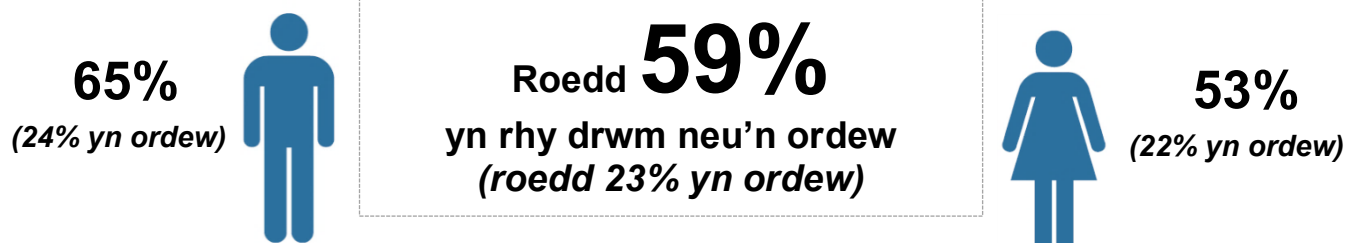
Mynegai Mâs y Corff



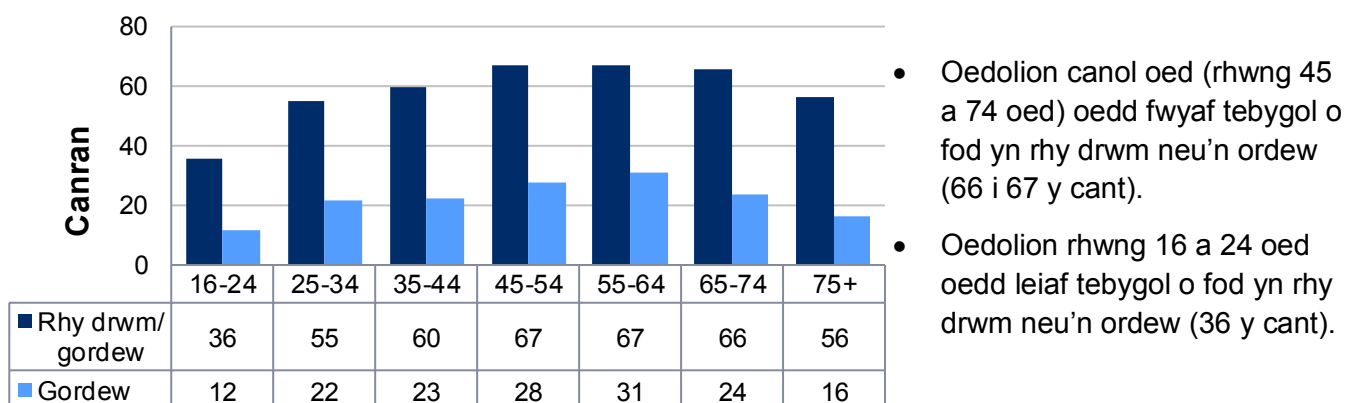
Cipolwg

Roedd dros hanner (59 y cant) o'r oedolion wedi'u gosod yn nosbarth 'rhy drwm' neu 'gordew', gan gynnwys 23 y cant a oedd yn ordew. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o fod yn rhy drwm neu'n ordew. Roedd cyfraddau'r oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew yn cynyddu wrth i lefel yr amddifadedd gynyddu. Roedd gordewdra fwyaf cyffredin ymysg pobl canol oed.

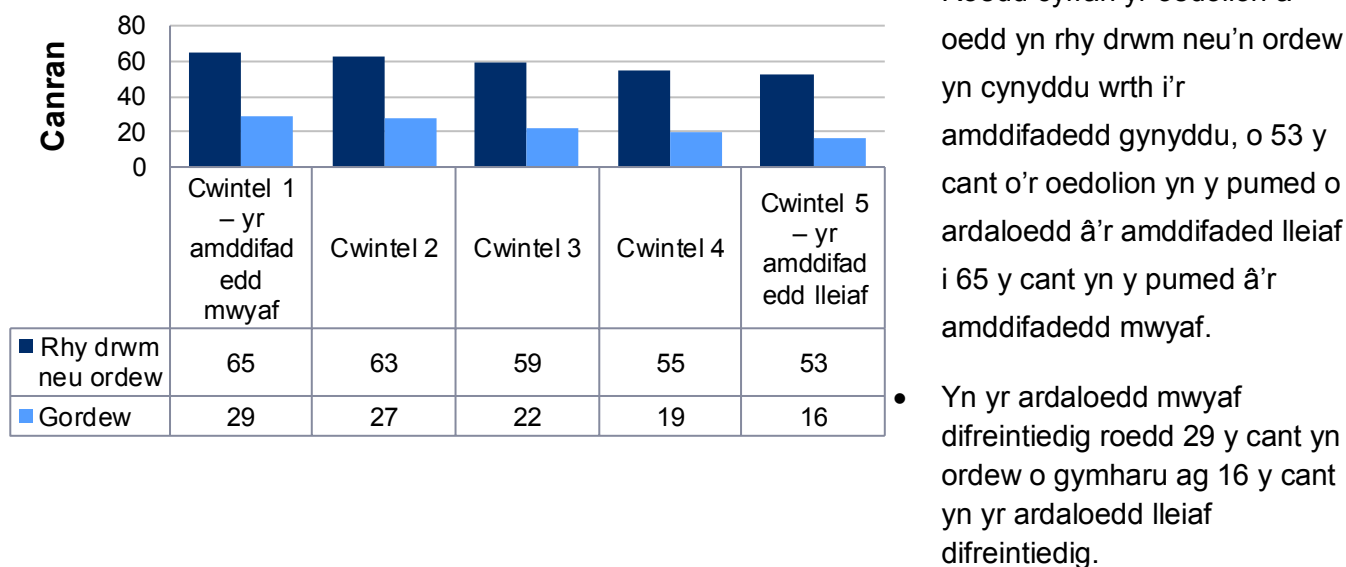
Ffigur 18: Canran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew, yn ôl rhyw



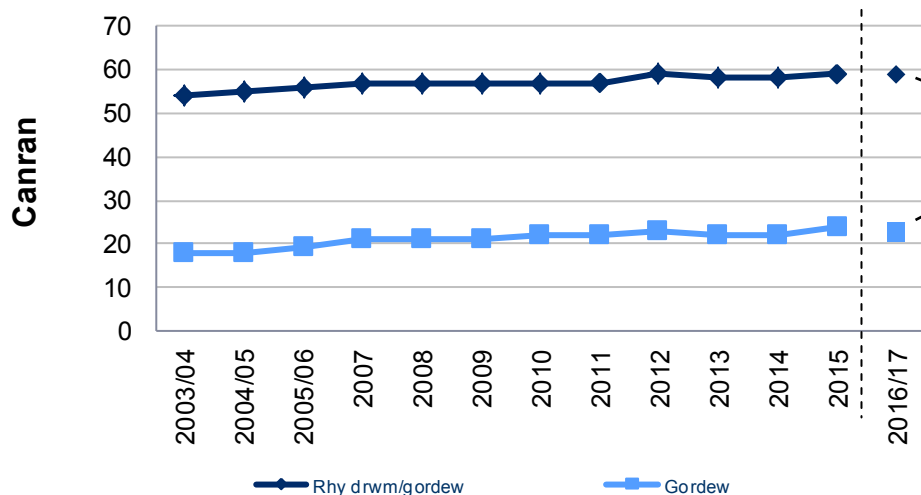
Ffigur 19: Canran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew, yn ôl oedran



Ffigur 20: Canran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew, yn ôl amddifadedd yr ardal



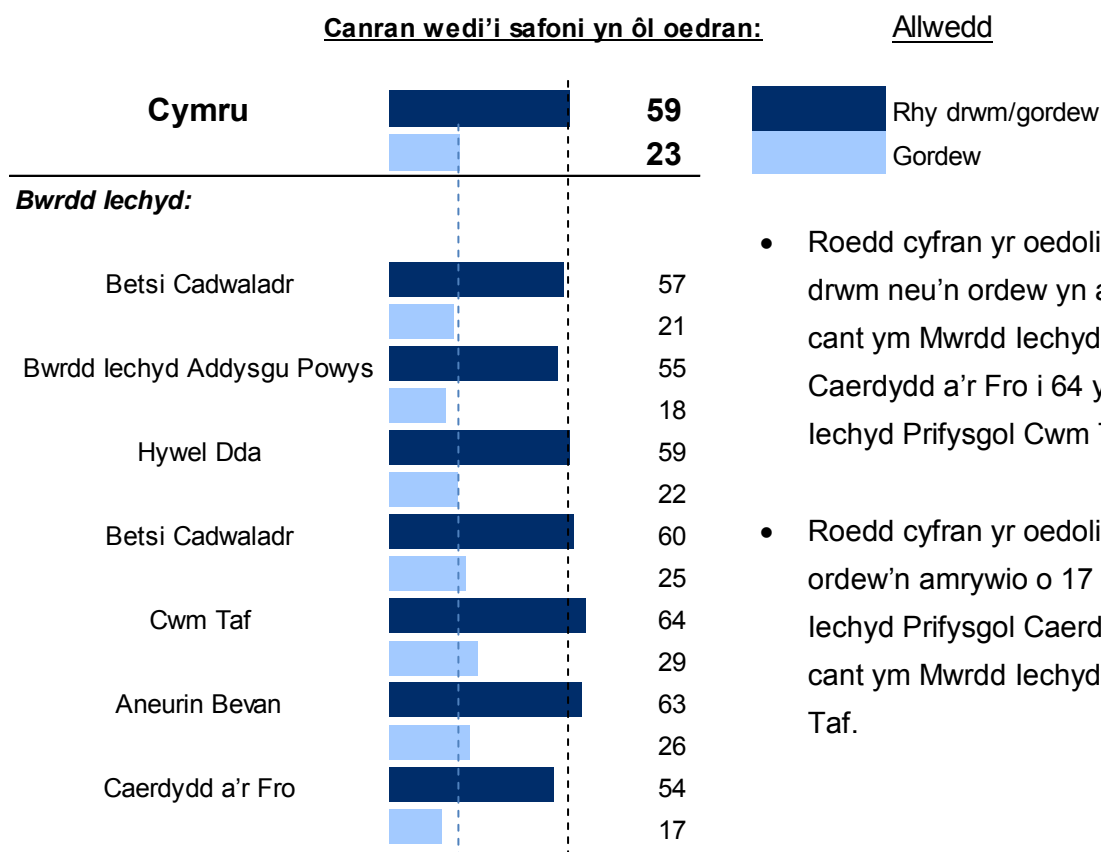
Ffigur 21: Canran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew, yn ôl blwyddyn



Mae data 2016/17 wedi'u cymryd o Arolwg Cenedlaethol Cymru erbyn hyn, ac ni ellir eu cymharu'n uniongyrchol â data blaenorol.

- Mae'n ymddangos bod y diffyg dilyniant oherwydd y newid i fethodoleg yr arolwg yn fach yn achos cyfraddau'r bobl sy'n rhy drwm neu'n ordew, ac mae'r cyfraddau'n cyd-fynd yn fras â'r rhai a nodwyd ar gyfer 2015.

Ffigur 22: Canran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew, yn ôl Bwrdd lechyd (wedi'i safoni yn ôl oedran)



- Roedd cyfran yr oedolion a oedd yn rhy drwm neu'n ordew yn amrywio o 54 y cant ym Mwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i 64 y cant ym Mwrdd lechyd Prifysgol Cwm Taf.
- Roedd cyfran yr oedolion a oedd yn ordew'n amrywio o 17 y cant ym Mwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i 29 y cant ym Mwrdd lechyd Prifysgol Cwm Taf.

Pwysau corff iach:

- Roedd dau o bob pump o'r oedolion sy'n byw yng Nghymru yn nosbarth 'pwysau corff iach' (39 y cant). Roedd 2 y cant o dan bwysau.

Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar StatsCymru.



Adran 6:

Ymddygiadau lluosog o ran byw'n iach

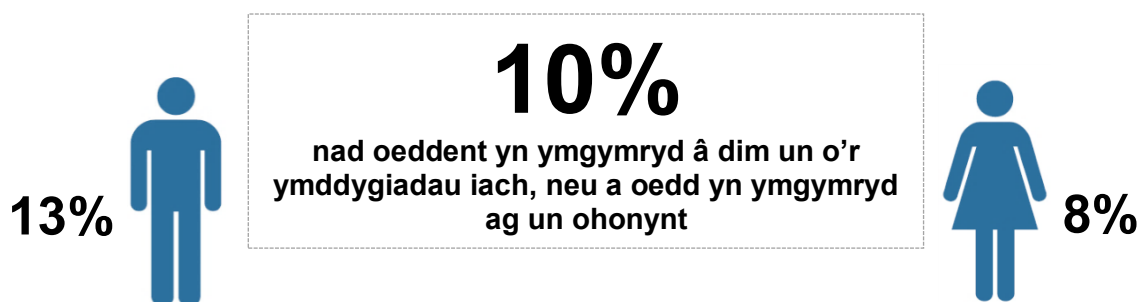
Pum ymddygiad o ran byw'n iach:

- ☐ Peidio ag ysmygu
- ☐ Peidio ag yfed mwy na'r canllawiau wythnosol
- ☐ Bwyta pum dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol
- ☐ Bod yn gorfforol egnïol am o leiaf 150 munud yn yr wythnos flaenorol
- ☐ Cynnal pwysau corff / mynegai màs corff iach

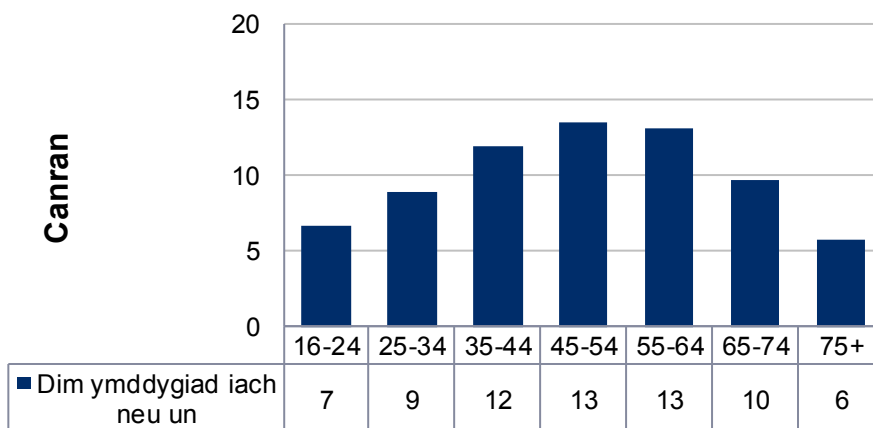


Roedd 10 y cant o oedolion yn arddangos llai na dau o'r pum ymddygiad ffordd o fyw'n iach. Dynion ac oedolion canol oed oedd fwyaf tebygol o arddangos llai na dau o'r ymddygiadau. Fel y cynyddodd y lefel o amddifadedd, cynyddodd y gyfran o oedolion sy'n arddangos llai na dau ymddygiad iechyd.

Ffigur 23: Canran yr oedolion nad oeddent yn ymgymryd â dim un o'r 5 ffordd iach o fyw neu a oedd yn ymgymryd ag un ohonynt, yn ôl rhyw

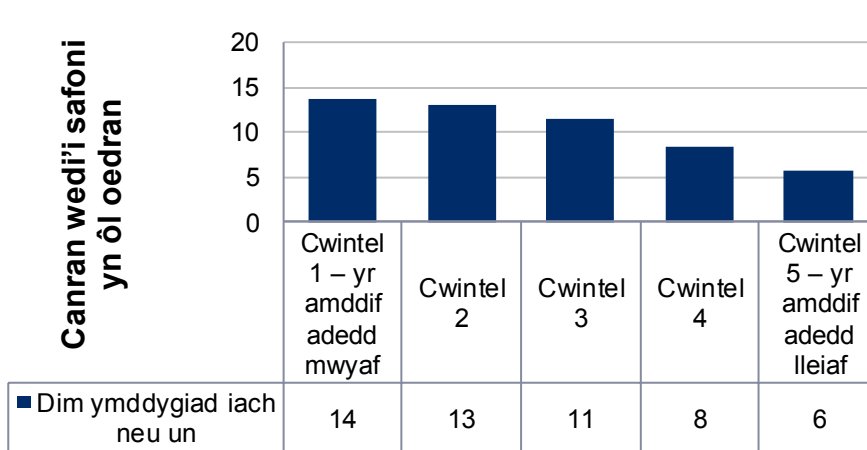


Ffigur 24: Canran yr oedolion nad oeddent yn ymgymryd â dim un o'r 5 ffordd iach o fyw neu a oedd yn ymgymryd ag un ohonynt, yn ôl oedran



- Hyd at 55 oed, roedd cyfran yr oedolion a oedd yn ymgymryd â llai na dau o'r pum ymddygiad o ran byw'n iach yn cynyddu wrth i'r oedran gynyddu. Ar ôl cyrraedd y lefel uchaf yng ngrŵp oedran 45-64 (13 y cant), roedd y gyfradd yn gostwng wrth i'r oedran gynyddu.

Ffigur 25: Canran yr oedolion nad oeddent yn ymgymryd â dim un o'r 5 ffordd iach o fyw neu a oedd yn ymgymryd ag un ohonynt, yn ôl amddifadedd yr ardal



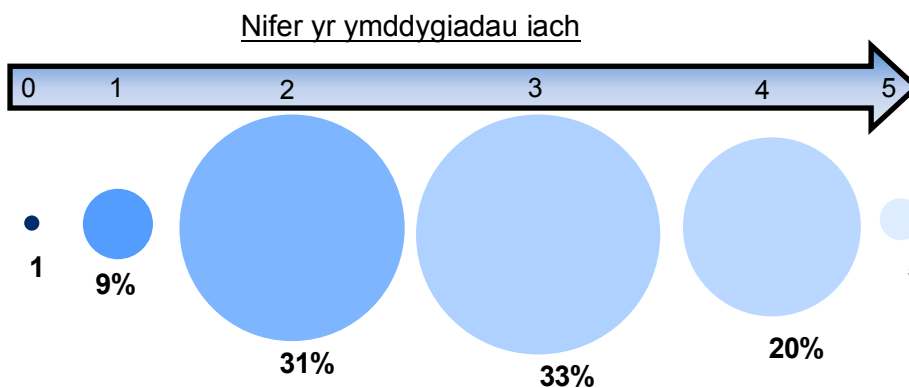
- Yr oedolion yn yr ardaloedd sydd ymysg y 40 y cant â'r amddifadedd mwyaf oedd fwyaf tebygol o ymgymryd â llai na dau o'r pum ymddygiad o ran byw'n iach (13 y cant i 14 y cant), o gymharu ag oedolion mewn ardaloedd â llai o amddifadedd (6 y cant i 8 y cant).



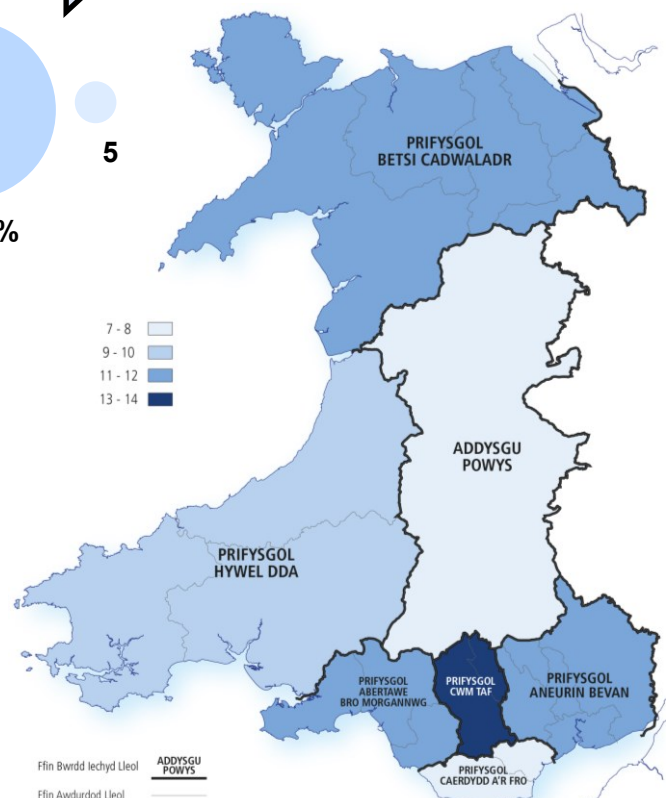
Nodyn arall ynglŷn â thueddiadau:

Oherwydd y newid yn 2016 i'r canllawiau ar yfed alcohol, nid oes dim gwybodaeth am dueddiadau ar gael. Ceir diffyg dilyniant hefyd yn elfennau eraill y dull mesur (yn arbennig o ran bwyta ffrwythau a llysiau, a gweithgarwch corfforol) oherwydd y newid i fethodoleg yr arolwg.

Ffigur 26: Canran yr oedolion nad oeddent yn ymgymryd â dim un o'r 5 ffordd iach o fyw neu a oedd yn ymgymryd ag un ohonynt, yn ôl Bwrdd lechyd (dde) (wedi'i safoni yn ôl oedran) a nifer yr ymddygiadau iach (chwith):



- Roedd mwyafrif yr oedolion yng Nghymru yn ymgymryd â naill ai dau neu dri o'r pum ymddygiad iach (64 y cant).
- Roedd cyfran yr oedolion a oedd yn ymgymryd â llai na dau o'r pum ymddygiad o ran byw'n iach yn amrywio o 7 y cant ym Mwrdd lechyd Addysgu Powys i 13 y cant yn ardal Bwrdd lechyd Prifysgol Cwm Taf.



Rhagor o wybodaeth;

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y ddogfen dablau sy'n cyd-fynd â'r datganiad hwn ar [StatsCymru](https://stats.cymru.gov.uk/).

Tabl Cryno

Tabl 1: Ymddygiadau ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd – crynodeb o'r newidion allweddol, oedolion 16 oed ac yn hŷn, yn ôl ffactorau cymdeithasol-ddemograffigs

Canran

	Yn ysmegu	Yn defnyddio sigarêts electronig	Yn yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos	Wedi bwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau	Yn gwneud gweithgareddau egniol am 150 munud yn yr wythnos	Yn gwneud gweithgareddau egniol am lai na 30 munud yn yr wythnos	Rhy drwm neu ordew	Gordew	Dim ymddygiad iach neu un
Pawb 16 oed neu'n hŷn	19	7	20	24	54	32	59	23	10
Yn ôl rhyw:									
Dynion	20	7	27	23	57	30	65	24	13
Menywod	17	6	14	25	51	34	53	22	8
Yn ôl oedran:									
16-44	22	7	18	24	61	26	51	19	9
45-64	21	8	24	26	54	33	67	29	13
65+	9	3	18	21	41	43	62	20	8
Yn ôl cwintel amddifadedd MALIC (wedi'i safoni yn ôl oedran):									
Cwintel 1 (yr amddifadedd	28	10	14	20	47	39	65	29	14
Cwintel 2	23	8	18	21	49	37	63	27	13
Cwintel 3	19	7	21	23	53	31	59	22	11
Cwintel 4	16	5	22	26	57	30	55	19	8
Cwintel 5 (yr amddifadedd	9	4	23	29	62	25	53	16	6

Arolwg Iechyd Cenedlaethol Cymru 2016/17

- a) Mae eglurhad ynglŷn â safoni yn ôl oedran a ffactorau cymdeithasol-ddemograffig ar gael yn y diffiniadau isod, neu gweler y daflen 'ddiffiniadau' ar flaen y gweithlyfr.

Diffiniadau

Ysmygu

Gofynnodd yr arolwg i oedolion a oeddent yn ysmygu (bob dydd neu'n achlysurol), a oeddent yn arfer ysmygu (bob dydd neu'n achlysurol), neu a oeddent byth wedi ysmygu. Gofynnwyd i'r rhai a nododd eu bod yn ysmygu a oeddent wedi rhoi cynnig ar roi'r gorau iddi, neu a oeddent yn dymuno rhoi'r gorau iddi. Gofynnwyd i'r rhai a oedd wedi rhoi'r gorau i ysmygu ers pryd yr oeddent wedi gwneud hynny. Yn yr adroddiad drwyddo draw, y rhai a ymatebodd drwy ddweud eu bod yn ysmygu naill ai bob dydd neu'n achlysurol yw'r rhai sy'n 'ysmygu ar hyn o bryd', y rhai a ymatebodd i'r arolwg gan ddweud eu bod yn arfer ysmygu bob dydd neu'n achlysurol yw'r rhai sydd 'wedi rhoi'r gorau i ysmygu', a'r rhai a ymatebodd nad oeddent byth wedi ysmygu neu eu bod wedi rhoi'r gorau i ysmygu yw'r rhai 'nad ydynt yn ysmygu'.

Yn achos sigaréts electronig, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn defnyddio sigarét electronig ar hyn o bryd neu a oeddent erioed wedi defnyddio sigarét electronig, p'un a oeddent yn gwneud hynny bob dydd neu'n achlysurol, a'u rhesymau am eu defnyddio.

Gofynnodd hefyd a oedd yr ymatebwyr yn dod i gysylltiad rheolaidd â mwg tybaco pobl eraill neu'n gweld pobl yn defnyddio sigaréts electronig mewn amryw o leoedd.

Yfed Alcohol

Gofynnodd yr arolwg gyfres o gwestiynau i'r oedolion ynghylch faint o alcohol yr oeddent yn ei yfed.

Fel y cyhoeddwyd yng Nghanllawiau Yfed Risg Isel Prif Swyddog Meddygol y DU yn 2016, argymhellwyd bod canllaw wythnosol ar yfed alcohol yn cymryd lle'r canllawiau dyddiol blaenorol. Mae'r canllaw newydd hwn i ddynion a menywod yn awgrymu na ddylid yfed mwy na 14 o unedau bob wythnos yn rheolaidd; o ganlyniad, mae'r datganiad hwn yn mesur yr ymatebion ynglŷn â faint o alcohol sy'n cael ei yfed yn ôl y canllaw wythnosol hwn. Roedd y canllawiau blaenorol yn awgrymu na ddylai dynion yfed mwy na 3-4 uned o alcohol y dydd yn rheolaidd, a 2-3 uned yn achos menywod, ac mae manylion ynglŷn â'r alcohol sy'n cael ei yfed bob dydd wedi'u cynnwys yn y tablau ychwanegol.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml yr oeddent wedi yfed alcohol yn y 12 mis diwethaf, ac, os nad oeddent wedi'i yfed o gwbl, a fuont erioed yn rhywun nad yw'n yfed alcohol.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml yr oeddent wedi yfed pob math unigol o alcohol yn ystod y 12 mis diwethaf, a faint yr oeddent wedi'i yfed fel arfer; gofynnwyd hefyd iddynt sawl mesur o bob math o alcohol yr oeddent wedi'i yfed ar y diwrnod y gwnaethant yfed y cyfanswm mwyaf o alcohol yn ystod yr wythnos flaenorol. Defnyddiwyd y tabl a ganlyn i gyfrifo cyfartaledd yr unedau wythnosol o alcohol a gafodd eu hyfed, a'r unedau a gafodd eu hyfed ar y diwrnod yr yfodd yr ymatebwyr y cyfanswm mwyaf o alcohol yn yr wythnos flaenorol:

Y math o ddiod	Mesur	Unedau o alcohol
Cwrw, lager, stowt, seidr neu siandi o gryfder arferol	Peintiau	2
	Caniau mawr	2
	Caniau bach	1.5
	Poteli	1.5
Cwrw, lager, stowt, neu seidr cryf	Peintiau	4
	Caniau mawr	3
	Caniau bach	2
	Poteli	2
Gwin	Gwydraid mawr (250ml)	3
	Gwydraid safonol (175ml)	2
	Gwydraid bach (125ml)	1.5
	Poteli (750ml)	9
Gwirodydd neu wirollynnau	Mesurau neu siotiau (mesur sengl)	1
Sieri neu martini	Glass	1
Alcopops	Can bach	1.5
	Potel safonol (275ml)	1.5
	Potel fawr (700ml)	3.5

Cyfrifwyd y cyfanswm o bob math unigol o ddiod a oedd yn cael ei yfed bob wythnos drwy luosi'r unedau a oedd yn cael eu hyfed fel arfer ar ddiwrnod pan oedd y math hwnnw o alcohol yn cael ei yfed â ffractsiwn sy'n cynrychioli pa mor aml yr oedd yn cael ei yfed. Cafodd y canlyniadau yng nghyswllt pob math o ddiod eu hychwanegu at ei gilydd i gyfrifo ffigur wythnosol cyffredinol. Dyma'r lluosogwyr amllder a ddefnyddiwyd:

Amllder yfed	Ffactor llusoi
Bron bob dydd	7.0
5 neu 6 gwaith yr wythnos	5.5
3 neu 4 gwaith yr wythnos	3.5
Unwaith neu ddwywaith yr wythnos	1.5
Unwaith neu ddwywaith y mis	0.375
Unwaith bob dau fis	0.115
Unwaith neu ddwywaith y flwyddyn	0.029

Gall ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd fod yn faes cymhleth i'w fesur a gall fod gwahaniaethau rhwng yr hyn y mae pobl yn ei nodi a'r hyn y maent yn ei wneud (er enghraifft, gallant dueddu i nodi amcangyfrif rhy isel o ran cyfanswm yr alcohol y maent yn ei yfed). Fodd bynnag, mae data arolygon yn dal

yn ddull dibynadwy o gymharu patrymau yng nghyswllt yr ymddygiadau hyn rhwng grwpiau gwahanol a thros amser.

Dywedodd rhai ymatebwyr a oedd yn yfed bod eu cymeriant wythnosol arferol yn ddim. Gall hyn arwain at danamcangyfrif mewn amcangyfrifon yfed wythnosol.

Bwyta Ffrwythau a Llysiau

Gofynnodd yr arolwg gwestiynau i'r oedolion am amryw o eitemau bwyd er mwyn canfod cyfanswm cyffredinol y ffrwythau, llysiau a chodlysiau a gafodd eu bwyta y diwrnod blaenorol.

Ar gyfer pob eitem fwyd, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi ei fwyta ac, os felly, faint yr oeddent wedi'i fwyta. Rhoddwyd mesurau arferol ar gyfer pob eitem fwyd: er enghraifft, llwyau bwrdd o lysiau, powlenni bach o salad, neu ffrwyth o faint canolig (fel afalau). Darparwyd diffiniad ym mhob cwestiwn o'r bwydydd i'w cynnwys. Roedd y canllawiau'n argymhell y dylid bwyta o leiaf bum dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Er mwyn cydymffurfio â'r canllawiau hyn, roedd y cwestiynau a'r dadansoddiadau wedi'u seilio ar y cysyniad o ddogneau o 80g yr un, a chafodd y wybodaeth a gasglwyd ei throsi'n ddogneau safonol yn y cam dadansoddi.

Mae'r tabl a ganlyn yn dangos maint y dognau ar gyfer y gwahanol eitemau bwyd a gafodd eu cynnwys yn y cwestiynau.

Eitem fwyd	Maint y dogn
Llysiau (ffres, wedi'u rhewi, neu mewn tun)	3 llwy fwrdd
Corbys	3 llwy fwrdd
Salad	1 bowlen fach
Prydau a wnaed â llysiau neu gorbys yn bennaf	3 llwy fwrdd
Ffrwythau mawr iawn, fel melon	1 dafell gyfartalog
Ffrwythau mawr, fel grawnffrwyth	Hanner ffrwyth
Ffrwythau canolig, fel afalau, bananas, oreannau	1 ffrwyth
Ffrwythau bach, fel eirin, satswmas	2 ffrwyth
Ffrwythau bach iawn, fel grawnwin, aeron	2 lond llaw cyfartalog
Ffrwythau sych, fel rhesins, bricyll	1 llond llaw cyfartalog
Ffrwythau wedi'u rhewi/mewn tun	3 llwy fwrdd
Prydau a wnaed â ffrwythau yn bennaf, fel salad ffrwythau neu dartenni ffrwythau	3 llwy fwrdd
Sudd ffrwythau	1 gwydraid bach

Yn y cam dadansoddi, defnyddiwyd rheolau ar gyfer bwydydd penodol: ni allai'r ymatebwyr gael mwy nag un o'u dognau dyddiol o sudd ffrwythau, un dogn o godlysiau, ac un dogn o ffrwythau sych. Mae'r cyfyngiadau hyn yn cyd-fynd â'r canllawiau, sy'n pwysleisio y dylid bwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau.

Gall ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd fod yn faes cymhleth i'w fesur a gall fod gwahaniaethau rhwng yr hyn y mae pobl yn ei nodi a'r hyn y maent yn ei wneud. Fodd bynnag, mae data arolygon yn dal yn ddull dibynadwy o gymharu patrymau yng nghyswllt yr ymddygiadau hyn rhwng grwpiau gwahanol a thros amser.

Gweithgarwch Corfforol

Mae'r canllawiau ar weithgarwch corfforol yn argymhell y dylai oedolion anelu at wneud o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol yn ystod yr wythnos – fel arall, gellir cyflawni manteision cymaradwy â 75 munud o weithgarwch bywiog, neu gyfuniad cyfatebol o'r ddau.

Gofynnodd y cwestiynau i'r ymatebwyr ar ba ddyddiau yn yr wythnos flaenorol yr oeddent wedi cerdded, wedi ymgymryd â gweithgaredd corfforol cymedrol, ac wedi ymgymryd â gweithgaredd corfforol bywiog am o leiaf 10 munud ar y tro, ac yna gofynnwyd iddynt faint o amser, ar gyfartaledd, yr oeddent wedi'i dreulio'n gwneud y gweithgareddau hyn bob tro. Gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd pa mor gyflym yr oeddent yn cerdded a'r ymdrech a wnaethant wrth gerdded. Cafodd cerdded ei ystyried yn weithgarwch cymedrol yn achos y rhai a oedd yn cerdded fel arfer ar gyflymder 'gymharol sionc' neu 'gyflym'. Yn achos y rhai 65 oed neu'n hŷn, cafodd cerdded ei gynnwys, ni waeth beth fo'r cyflymder, os oedd yr ymdrech yn ddigon i wneud iddynt anadlu'n gynt, teimlo'n gynnes, neu chwysu. Cafodd y wybodaeth ei chyfuno i lunio amcangyfrif o nifer gyfwerth y munudau o weithgarwch cymedrol a wnaed yn yr wythnos flaenorol. Ystyriwyd bod y rhai a oedd wedi gwneud yr hyn sy'n cyfateb i 150 o funudau neu fwy o weithgarwch cymedrol yn cyd-fynd â'r canllawiau. Dangosir hefyd ganlyniadau'r rhai nad oeddent wedi gwneud llawer o weithgareddau egnïol, sef y rhai, at ddibenion yr adroddiad hwn, a wnaeth yr hyn sy'n cyfateb i lai na 30 munud o weithgarwch cymedrol yn yr wythnos flaenorol.

Gall ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd fod yn faes cymhleth i'w fesur a gall fod gwahaniaethau rhwng yr hyn y mae pobl yn ei nodi a'r hyn y maent yn ei wneud (er enghraifft, gallant dueddu i nodi amcangyfrif rhy uchel ynglŷn â lefel eu gweithgarwch corfforol). Fodd bynnag, mae data arolygon yn dal yn ddull dibynadwy o gymharu patrymau yng nghyswllt yr ymddygiadau hyn rhwng grwpiau gwahanol a thros amser.

Mynegai Màs y Corff

Gofynnodd yr arolwg i oedolion nodi eu taldra a'u pwysau. Er mwyn diffinio 'rhy drwm' neu 'gordewdra', mae angen mesuriad sy'n ystyried gwahaniaethau mewn pwysau oherwydd taldra. Caiff Mynegai Màs y Corff (BMI) ei gyfrifo drwy rannu pwysau (kg) â thaldra sgwâr (m²). Fodd bynnag, nid yw BMI yn gwahaniaethu rhwng màs ar ffurf braster y corff a màs ar ffurf corffoedd cyhyrog, ac nid yw ychwaith yn ystyried dosbarthiad y braster. Cafodd BMI ei gyfrifo yn achos pob ymatebydd, ac eithrio menywod beichiog, a oedd â mesuriadau taldra a phwysau dilyn, ac fe'u gosodwyd yn un o'r grwpiau BMI a ganlyn:

BMI (kg/m²)	Disgrifiad
Llai na 18.5	O dan bwysau
18.5 i lai na 25	Pwysau iach
25 i lai na 30	Rhy drwm
30 ac uwch	Gordew
40 ac uwch	Afiachus o ordew

Nododd yr ymatebwyr eu taldra a'u pwysau eu hunain, ac mae tystiolaeth fod rhai pobl yn tueddu i nodi pwysau rhy isel a/neu daldra rhy uchel, gan olygu yr amcangyfrifir nifer y bobl sy'n rhy drwm neu'n ordew yn rhy isel.

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yw'r dull swyddogol o fesur amddifadedd yng Nghymru. Mae amddifadedd yn gysyniad ehangach na thlodi. Mae amddifadedd yn cyfeirio at broblemau ehangach a achosir gan ddiffyg adnoddau a chyfleoedd. Mae MALIC wedi'i greu o wyth gwahanol fath o amddifadedd, sef: incwm, tai, cyflogaeth, mynediad at wasanaethau, addysg, iechyd, diogelwch cymunedol, a'r amgylchedd ffisegol. Rhennir Cymru yn 1,909 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI) a cheir tua 1,600 o bobl ym mhob un. Mae safleoedd amddifadedd wedi'u cyfrifo yng nghyswllt pob un o'r ardaloedd hyn: rhoddir yr ardal â'r amddifadedd mwyaf yn safle 1, a rhoddir yr ardal â'r amddifadedd lleiaf yn safle 1,909. Mae'r ymatebwyr i'r arolwg wedi'u rhannu'n bum grŵp ar sail yr Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is y maent yn byw ynddi (mae 20% o'r ardaloedd wedi'u dyrannu i bob grŵp), ac mae'r canlyniadau'n cael eu cymharu yn achos y rhai â'r amddifadedd mwyaf a'r rhai â'r amddifadedd lleiaf.

Safoni yn ôl oedran

Defnyddiwyd proses o safoni yn ôl oedran mewn dadansoddiadau a ddetholwyd, a hynny fel y gellir cymharu grwpiau ar ôl eu haddasu oherwydd effeithiau unrhyw wahaniaethau rhwng dosbarthiad yr oedrannau ynddynt. Pan fo is-grwpiau gwahanol yn cael eu cymharu ar sail newidyn y mae oedran yn cael dylanwad pwysig arno (fel iechyd), mae'n debyg y bydd unrhyw wahaniaethau yn nosbarthiad oedrannau'r is-grwpiau hyn yn cael effaith ar y gwahaniaethau a arsylwyd yn y cyfrannau o ddiddordeb.

Cafodd y broses o safoni yn ôl oedran ei chynnal gan ddefnyddio'r dull safoni uniongyrchol. Cafodd y boblogaeth safonol y cafodd dosbarthiad oedrannau is-grwpiau ei addasu i gyd-fynd â hi ei haddasu o Boblogaeth Safonol Ewropeaidd 2013.

Gwnaed y cyfrifiadau gan ddefnyddio Stata. Cafodd y gyfran a oedd wedi'i safoni yn ôl oedran, sef p' , ei chyfrifo fel a ganlyn, lle p_i yw'r gyfran oedran penodol yng ngrŵp oedran i , ac N_i yw'r maint poblogaeth safonol yng ngrŵp oedran i :

$$p' = \frac{\sum_i N_i p_i}{\sum_i N_i}$$

Felly, gellir ystyried p' yn gymedr p_i wedi'i bwysoli, gan ddefnyddio pwysoliadau N_i . Cynhaliwyd y broses o safoni yn ôl oedran gan ddefnyddio'r grwpiau oedran a ganlyn: 16-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-64, 65-74, 75 neu'n hŷn.

Gwybodaeth allweddol am ansawdd

Y gallu i gymharu â chanlyniadau hen Arolwg Iechyd Cymru

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi cymryd lle Arolwg Iechyd Cymru yn ffynhonnell ddata ynglŷn â'r ffyrdd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd ymysg oedolion. Ni ellir cymharu canlyniadau'r ddau arolwg oherwydd y newid i'r fethodoleg. Gall maint y diffyg dilyniant amrywio gan ddibynnu ar y pwnc. Gall maint y diffyg parhad amrywio yn dibynnu ar y pwnc. Mae rywfaint o wybodaeth ychwanegol ar gael mewn [adroddiad diffyg parhad](#), ac mae Erthygl Ystadegol yn edrych ar duedd y diffyg parhad ar gyfer detholiad o ymddygiadau ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd, wedi'i gynllunio ar gyfer diwedd 2017 / dechrau 2018.

Cefndir

Cafodd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-17 ei gynnal gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar ran Llywodraeth Cymru. Mae'r canlyniadau a gyflwynir yn y bwletin hwn wedi'u seilio ar gyfweiliadau a gwblhawyd yn 2016-17 (1 Ebrill 2016 – 31 Mawrth 2017).

Dewiswyd 21, 666 o gyfeiriadau ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post Defnyddwyr Bach y Post Brenhinol. Ymwelodd cyfwelwyr â phob cyfeiriad, dewiswyd un oedolyn (16+ oed) ar hap yn y cartref, a chynhaliwyd cyfweiliad wyneb yn wyneb 45 munud gyda'r oedolyn hwnnw, gan ofyn am ei farn am amrywiaeth eang o faterion sy'n effeithio arno a'i ardal leol. Cwblhawyd cyfanswm o 10, 493 o gyfweiliadau yn 2016-17.

Dehongli'r canlyniadau

Dim ond ar yr ymatebwyr hynny a roddodd ateb i'r cwestiwn perthnasol y mae'r canrannau a nodir yn y bwletin hwn wedi'u seilio. Mae sawl rheswm pam na cheir ateb i gwestiynau, gan gynnwys pobl yn gwrthod neu'n methu ag ateb cwestiwn penodol ac achosion pan nad yw'r cwestiwn yn berthnasol i'r ymatebydd.

Caiff canlyniadau'r Arolwg Cenedlaethol eu pwysoli i wneud iawn am y tebygolrwydd o ddethol mewn modd anghyfartal a gwneud iawn am ddiffyg ateb gwahaniaethol (h.y. i sicrhau bod dosbarthiad oedran a rhyw y set ddata derfynol yn cyfateb i boblogaeth Cymru).

Adroddiad ansawdd

Mae [adroddiad ansawdd](#) cryno ar gael, sy'n cynnwys gwybodaeth fwy manwl am ansawdd yr arolwg ynghyd â chrynodeb o'r dulliau a ddefnyddiwyd i lunio'r casgliadau.

Adroddiad technegol

Mae gwybodaeth fwy manwl am fethodoleg yr arolwg ar gael yn yr [adroddiad technegol](#) ar yr arolwg.

Amrywioldeb samplu

Mae amcangyfrifon o'r Arolwg Cenedlaethol yn agored i rywfaint o ansicrwydd. Mae rhan o'r ansicrwydd yn deillio o'r ffaith y bydd unrhyw sampl o'r boblogaeth a ddewisir ar hap yn rhoi canlyniadau ychydig yn

wahanol i'r canlyniadau a geid pe bai'r boblogaeth gyfan yn cael ei holi. Gelwir hyn yn gyfeiliornad samplu.¹ Gellir defnyddio cyfyngau hyder i roi syniad o faint y cyfeiliornad samplu. Caiff y cyfyngau hyn eu cyfrifo o amgylch amcangyfrif o arolwg ac maent yn rhoi amrediad sy'n debygol o gynnwys y gwerth gwirioneddol. Yn 95% o samplau arolwg, bydd y cyfwng hyder o 95% yn cynnwys y ffigur 'gwirioneddol' ar gyfer y boblogaeth gyfan (hynny yw, y ffigur y byddem yn ei gael pe byddai'r arolwg yn cwmpasu'r boblogaeth gyfan). Yn gyffredinol, po leiaf yw maint y sampl, mwyaf yw'r cyfwng hyder. Mae cyfyngau hyder wedi cael eu cynnwys yn y tablau o ganlyniadau'r arolwg a gyhoeddwyd ar [StatsCymru](#).

Fel gydag unrhyw arolwg, mae'r Arolwg Cenedlaethol hefyd yn agored i amrywiaeth o ffynonellau cyfeiliornadau eraill: er enghraifft, oherwydd diffyg ateb; oherwydd efallai na fydd ymatebwyr yn dehongli'r cwestiynau fel y bwriadwyd iddynt wneud neu na fyddant efallai yn ateb yn gywir; ac oherwydd y gall cyfeiliornadau ymddangos wrth i ddata'r arolwg gael eu prosesu. Gelwir y mathau hyn o gyfeiliornad yn gyfeiliornad nad yw'n gyfeiliornad samplu, ac fe'u trafodir ymhellach yn yr [adroddiad ansawdd](#) ar yr arolwg.

Statws Ystadegau Gwladol

Mae [Awdurdod Ystadegau'r Deyrnas Unedig](#) wedi dynodi'r ystadegau hyn yn Ystadegau Gwladol, yn unol â Deddf Ystadegau a Gwasanaeth Cofrestru 2007, sy'n dangos eu bod yn cydymffurfio â'r [Cod Ymarfer ar gyfer Ystadegau Swyddogol](#).

Mae statws Ystadegau Gwladol yn golygu bod ystadegau gwladol yn cyrraedd y safonau uchaf o ran dibynadwyedd, ansawdd a gwerth i'r cyhoedd.

Dylai'r holl ystadegau swyddogol gydymffurfio â phob agwedd ar y Cod Ymarfer ar gyfer Ystadegau Swyddogol. Dyfernir statws Ystadegau Gwladol iddynt yn dilyn asesiad gan gangen reoleiddio Awdurdod Ystadegau'r DU. Mae'r Awdurdod yn ystyried a yw'r ystadegau'n cyrraedd y safonau uchaf o ran cydymffurfio â'r Cod, gan gynnwys y gwerth y maent yn ei ychwanegu at benderfyniadau a dadleuon cyhoeddus.

Cyfrifoldeb Llywodraeth Cymru yw parhau i gydymffurfio â'r safonau a ddisgwyli'r gan Ystadegau Gwladol. Os down i bryderu ynghylch p'un a yw'r ystadegau hyn yn dal i gyrraedd y safonau priodol, byddwn yn trafod y pryderon â'r Awdurdod yn brydlon. Gellir dileu statws Ystadegau Gwladol ar unrhyw adeg pan nad yw'r safonau uchaf yn cael eu cynnal, a gellir adennill y statws pan fo'r safonau'n cael eu hadfer.

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 cyflwyno saith nod llesiant i Gymru, sef: Cymru sy'n fwy cyfartal, llewyrchus, cydnerth, iach, a chyfrifol ar lefel fyd-eang, sydd â chymunedau cydlynus a diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu. O dan adran (10)(1) o'r Ddeddf, rhaid i Weinidogion Cymru (a) cyhoeddi dangosyddion ("dangosyddion cenedlaethol") y mae'n rhaid eu cymhwyso er mwyn mesur cynnydd tuag 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 ac mae'r

¹ Trafodir cyfeiliornad samplu yn fanylach yn yr [Adroddiad Ansawdd](#) ar yr Arolwg Cenedlaethol.

datganiad hwn yn cynnwys 1 o'r dangosyddion cenedlaethol, sef “Y ganran o'r oedolion sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw (peidio ag ysmegu, pwysau iach, bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau y dydd, peidio ag yfed mwy na'r canllawiau a dilyn y canllawiau o ran gweithgarwch corfforol)”.

Gwybodaeth am ddangosyddion a gwybodaeth dechnegol gysylltiedig – [Sut mae mesur cynnydd cenedl? - Dangosyddion cenedlaethol](#)

Mae'r datganiad hwn yn cynnwys 5 o ddangosyddion cyd-destunol, sef y pum ymddygiad unigol o fewn y mesur cyfansawdd “Y ganran o'r oedolion sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw (peidio ag ysmegu, pwysau iach, bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau y dydd, peidio ag yfed mwy na'r canllawiau a dilyn y canllawiau o ran gweithgarwch corfforol)”, y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen dechnegol yn y ddolen flaenorol.

Gan eu bod yn ddangosyddion cenedlaethol o dan y Ddeddf, rhaid cyfeirio atynt yn y dadansoddiadau o lesiant lleol a gynhyrchir gan fyrddau gwasanaethau cyhoeddus pan fônt yn dadansoddi cyflwr llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol eu hardaloedd.

Rhagor o wybodaeth am [Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#).

Gallai'r ystadegau yn y datganiad hwn hefyd ddarparu naratif ategol i'r dangosyddion cenedlaethol a chael eu defnyddio gan fyrddau gwasanaethau cyhoeddus mewn cysylltiad â'u hasesiadau llesiant lleol a'u cynlluniau llesiant lleol.

Rhagor o wybodaeth am ein [polisi diwygiadau](#).

Polisi rhyddhau

Ceir gwybodaeth am y broses o ryddhau canlyniadau newydd ar [dudalennau gwe ystadegau](#) Llywodraeth Cymru.

Argaeledd setiau data

Cyhoeddir y data sy'n sail i'r siartiau a'r tablau yn y datganiad hwn mewn taenlenni ar [StatsCymru](#). Bydd fersiwn heb enwau o'r setiau data blynyddol (y mae rhywfaint o wybodaeth wedi'i dileu ohoni i sicrhau cyfrinachedd), ynghyd â dogfennau ategol, yn cael ei chadw yn Archif Data'r DU. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni (gweler isod).

Y diweddariad nesaf

Mehefin 2018

Manylion pellach

Mae'r ddogfen hon ar gael yn:

<http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=current&skip=1&lang=cy>

Hoffem gael adborth gennych

Rydym yn falch o gael unrhyw adborth am unrhyw agwedd ar yr ystadegau hyn, y gellir ei anfon mewn e-bost at ystadegau.iechyd@cymru.gsi.gov.uk.

Y Drwydded Llywodraeth Agored



Mae'r holl gynnwys ar gael o dan y [Drwydded Llywodraeth Agored, fersiwn 3.0](#), oni nodir yn wahanol.