

BRO MORGANNWG
CYNLLUN DATBLYGULLEOL NEWYDD 2021-2036

CYNLLUNIO LLEOEDD IACH

Mehefin 2024



PAPUR CEFNDIR - BP36



Cyngor Bro Morgannwg
Cynllun Datblygu Lleol Newydd 2021-2036

Cynllunio Lleoedd Iach

Mehefin 2024



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg

Cynllunio Lleoedd Iach

1. TROSOLWG

Mae'r papur technegol *Cynllunio Lleoedd Iach* hwn yn darparu'r cyd-destun polisi, y dystiolaeth gefndirol a'r data sy'n cefnogi'r polisiâu strategol a manwl iechyd a llesiant. Fe'i paratowyd gan y tîm Iechyd Cyhoeddus ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ar gyfer Cyngor Bro Morgannwg.

2. CYFLWYNIAD

(1) Mae iechyd yn '*gyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid dim ond absenoldeb afiechyd neu eiddilwch*' (Sefydliad Iechyd y Byd, 1948).

Mae cysylltiad annatod rhwng iechyd a llesiant, amodau cymdeithasol ac economaidd, yr amgylchedd ffisegol yr ydym yn byw ynddo, ymddygiadau a sgiliau iechyd unigol, ffactorau amgylcheddol ehangach ac annhegwch o ran grym, arian ac adnoddau. Mae mynediad at ofal iechyd hefyd yn bwysig, ond dim ond yn rhan fach iawn o'r hyn sy'n galluogi pobl i gadw'n iach gydol eu bywydau. (2).

Mae'r amgylchedd adeiledig a naturiol (adeiladau, cartrefi, lleoedd, strydoedd, llwybrau, tir, cyrsiau dŵr, cynefinoedd naturiol) a'r gweithgareddau a wneir yn y rhain (byw, gweithio, dysgu, chwarae, siopa, teithio, symud) yn pennu iechyd a llesiant y boblogaeth (3). Mae mynediad i fannau agored gwyrdd, i fwyd iach, cyfleoedd i fod yn egnïol, i aer glân, i adeiladau sydd wedi'u cynllunio'n dda sy'n hyrwyddo llesiant ac i wasanaethau cefnogol a ddarperir o gyfleusterau lleol i gyd yn helpu pobl a chymunedau i gynnal a gwella eu hiechyd a'u llesiant.

3. CYNLLUNIO AC IECHYD

Mae gan gynllunio gofodol swyddogaeth bwysig yn hwyluso a galluogi iechyd a llesiant (4) (5) a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd¹ drwy ddylanwadu ar a thrwy siapia amgylcheddau trefol a gwledig. Mae'r Map Iechyd (6) (Ffigur 1) yn dangos effaith a ffactorau dylanwadu yr amgylchedd adeiledig a naturiol ar iechyd a llesiant.

Ffigur 1 Y Map Iechyd

¹ Anghydraddoldebau iechyd yw'r gwahaniaethau annheg ac y gellir eu hosgoi mewn statws iechyd a welir o fewn a rhwng gwledydd. Mae graddiant cymdeithasol rhwng iechyd a salwch: po isaf yw'r safle economaidd-gymdeithasol, y gwaethaf yw'r iechyd. Hefyd, gwelir statws iechyd tlotach yn gyffredinol mewn cymunedau â mwy o amddifadedd (2)



Ffynhonnell: H Barton ac M Grant: 'A health map for the local human habitat'. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 2,006, Vol 126(6), 252-253

https://www.researchgate.net/publication/6647677_A_health_map_for_the_local_human_habitat

4. CYD-DESTUN Y POLISI CYNLLUNIO

Mae polisi cynllunio cenedlaethol yn nodi'r rôl y gall y system gynllunio ei chwarae wrth siapio'r ffactorau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol sy'n dylanwadu ar iechyd a llesiant.

- Mae *Polisi Cynllunio Cymru Rhifyn 12 (7)* yn canolbwyntio ar hyrwyddo lleoedd iachach ac mae'n cynnwys hwyluso amgylcheddau hygrych ac iach fel egwyddor gynllunio allweddol ac fel Canlyniad Creu Lleoedd Cynaliadwy Cenedlaethol. Gall cynllunio ddylanwadu a chyflawni (5) (8):
 - seilwaith sy'n blaenoriaethu cerdded a beicio cynhwysol
 - mesurau diogelwch ar y ffyrdd sy'n lleihau cyflymder cerbydau a damweiniau
 - darparu seilwaith gwyrdd hygrych ac wedi'i gynnal a'i gadw'n dda, mannau gwyrdd agored a mannau glas
 - darparu amgylchedd tyfu a manwerthu bwyd sy'n gwella mynediad at ddewisiadau bwyd iach
 - cyfleusterau lleol sy'n hwyluso mynediad at wasanaethau cymunedol, gofal iechyd a gofal cymdeithasol
 - sicrhau lefelau isel o lygredd aer
 - ystod o gartrefi, yn ôl anghenion y boblogaeth, sydd â deunydd ynysu, yn gynnes, wedi'u goleuo'n naturiol, yn effeithiol o ran ynni ac wedi'u hawyru'n dda ac sydd â chyfleusterau digonol o ran ceginau, storio beiciau a mynediad i fannau awyr agored.

Trwy gyflawni'r uchod a dylanwadu ar yr amgylchedd adeiledig a naturiol, gall cynllunio wella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

- *Cymru'r Dyfodol – Y Cynllun Cenedlaethol 2040*(9). Mae'r cynllun yn darparu fframwaith ar gyfer darparu seilwaith/twf newydd ac yn ceisio mynd i'r afael â blaenoriaethau cenedlaethol allweddol drwy'r system gynllunio, gan gynnwys gwella iechyd a llesiant cymunedau. Mae'n cynnwys y canlyniadau canlynol:
 - Cymru lle mae pobl yn byw ac yn gweithio mewn mannau cysylltiedig, cynhwysol ac iach
 - Cymru lle mae pobl yn byw mewn rhanbarthau arbennig sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac economaidd-gymdeithasol drwy dwf cynaliadwy

5. CYD-DESTUN POLISI A STRATEGAETH IECHYD

Yn ogystal â pholisi cynllunio, mae'r cyd-destun polisi iechyd presennol yn dylanwadu ar rôl yr amgylchedd adeiledig a naturiol ar iechyd a llesiant:

- *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* (10). Mae'r Ddeddf yn darparu fframwaith polisi sy'n rhychwantu'r llywodraeth gyfan sy'n canolbwyntio ar yr egwyddor datblygu cynaliadwy yng Nghymru ac yn deddfu ar ymagwedd '*lechydd ym mhob Polisi*' trwy wneud '*Cymru Iachach*' yn nod polisi gofynnol ar gyfer pob corff cyhoeddus yng Nghymru. Mae'r nod polisi hwn yn cynnwys adran o'r enw 'Creu lleoedd a mewnddylunio iechyd a llesiant cymunedol' ac is-adran 'Galluogi lleoedd i gefnogi iechyd a llesiant pobl a chymunedau' (10).
- Cynllun Llesiant Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg 2023-2028 (11). Mae'r cynllun yn ofyniad a nodir yn *Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* i wasanaethau cyhoeddus gydweithio drwy Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i wella llesiant pob ardal Awdurdod Lleol ac i gyfrannu at y saith nod llesiant cenedlaethol. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau a gwella iechyd ar draws yr amcanion llesiant.
- *Deddf Cydraddoldeb y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol 2010* (12). Daeth y Ddeddf i rym ar 31 Mawrth 2021 yng Nghymru ac mae'n rhoi cyfrifoldeb cyfreithiol ar gyrff cyhoeddus penodol i roi sylw dyledus, pan fyddant yn gwneud penderfyniadau strategol, i'r angen i leihau anghydraddoldeb canlyniadau sy'n deillio o anfantais economaidd-gymdeithasol.
- Mae *Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013* (13) wedi galluogi adeiladu seilwaith newydd a gwell ar gyfer cerdded a beicio a hyrwyddo cerdded a beicio fel dull o deithio.
- *Deddf Iechyd Y Cyhoedd (Cymru) 2017* (14). Nod y Ddeddf yw mynd i'r afael â nifer o bryderon iechyd y cyhoedd penodol a chyfredol, a chreu amodau gymdeithasol sy'n ffafriol i iechyd da a lle gellir atal niwed dianghenraid. Roedd y

Ddeddf yn cynnwys y gofyniad i lunio strategaeth genedlaethol ar atal a lleihau gordewdra (15) ac i wneud Asesiad o'r Effaith ar Iechyd ar benderfyniadau allweddol. Mae Rheoliadau Asesu Effaith ar Iechyd (Cymru) (16) wedi eu cynnwys o dan y Ddeddf.

6. ASESIAD O'R EFFAITH AR IECHYD (AEI)

Mae Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (17) yn: *'Cyfuniad o weithdrefnau, dulliau ac offer lle gellir cloriannu polisi, rhaglen neu brosiect o ran effeithiau posibl ar iechyd poblogaeth, a dosbarthiad yr effeithiau hynny o fewn y boblogaeth'.*

Ystyrir AEI (18) fel: *'proses asesu systematig, wrthrychol ac ymarferol a all helpu i nodi cysylltiadau ar draws penderfynyddion ehangach iechyd a llesiant ac unrhyw effeithiau polisi, rhaglen neu brosiect ar iechyd a llesiant y boblogaeth neu'r grŵp penodol yr effeithir arnynt'.*

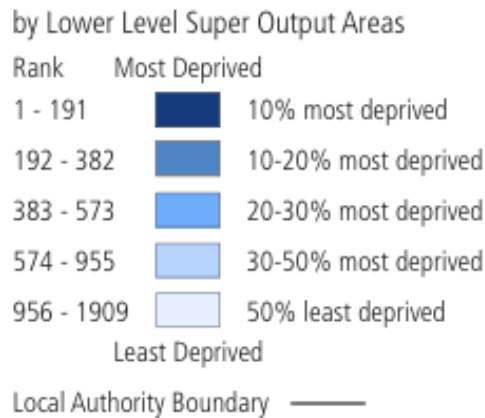
Mae Polisi Cynllunio Cymru (7) yn cydnabod pan gaiff ei ddefnyddio yn y system gynllunio, y gall AEI wneud 'cyfraniad gwerthfawr tuag at lunio cynlluniau' a sicrhau y gwneir y gorau o ran iechyd a llesiant ar gyfer y boblogaeth leol.

Mae cynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd wrth ddylunio a phenderfynu ar geisiadau cynllunio yn sicrhau bod iechyd a llesiant, gan gynnwys anghydraddoldebau iechyd, yn cael eu hystyried a'u trin, gan arwain at greu lleoedd iach sy'n cefnogi iechyd a lles meddyliol a chorfforol preswylwyr. Mae AEI wedi cael ei ddefnyddio'n llwyddiannus i ddangos canlyniadau cadarnhaol polisiâu a chynlluniau ar iechyd a lles grwpiau poblogaeth ar wahanol feysydd pwnc gan gynnwys cynllunio ac iechyd. Mae enghreifftiau o AEI ar gael ar wefan Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru(19).

7. DANGOSYDDION IECHYD A DEMOGRAFFEG POBLOGAETH ALLWEDDOL AR GYFER BRO MORGANNWG

Mae'r adran hon yn amlinellu rhai dangosyddion demograffeg ac iechyd poblogaeth allweddol ar gyfer Bro Morgannwg. Mae'r materion hyn yn ffactorau pwysig i'w hystyried wrth gynllunio datblygiadau newydd neu adfywio ardaloedd fel bod mannau iach yn cael eu creu ar gyfer y boblogaeth a bod y ffocws yn parhau i fod ar wella iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

- Bu cynnydd o 4.4% yn y boblogaeth rhwng 2011 a 2021, cynnydd mwy nag ar gyfer Cymru gyfan (1.4%). Amcanestynnir y bydd y boblogaeth yn tyfu 3.9% rhwng 2019 a 2039 (20).
- Mae poblogaeth y Fro yn mynd yn hŷn, a rhagwelir y bydd yn parhau i wneud hynny. Amcangyfrifir bod poblogaeth y grŵp oedran 65+ wedi tyfu 11.33% rhwng 2014 a 2020 (20), gyda thwf yn fwyaf cyffredin yn y Fro Orllewinol.



Ffynhonnell: StatsCymru. Mapiau MALIC o 2019. Map o amddifadedd ieched [MALIC - Archwilio \(llyw.cymru\)](#)

8.2 Disgwyliad oes

Mae'r bwlch disgwyliad oes (21) rhwng y boblogaeth â'r amddifadedd mwyaf a lleiaf yn y Fro wedi bod yn cynyddu'n gyffredinol yn y blynyddoedd diwethaf i ddynion a menywod, gan awgrymu anghydraddoldeb cynyddol.

Yn 2018-2020:

- Roedd disgwyliad oes yn y Fro yn 83.3 oed i bob menyw a 79.6 oed i bob gwryw.
- 7.8 o flynyddoedd oedd y bwlch disgwyliad oes i fenywod ac 8.3 i wrywod rhwng yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf a lleiaf sy'n amlygu fod y rhai yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf wedi gweld eu disgwyliad oes yn gostwng, ond ei fod wedi cynyddu mewn ardaloedd mwy breintiedig.

8.3 Disgwyliad oes iach

Mae disgwyliad oes iach (blynyddoedd yn byw mewn ieched da) (21) yn amrywio'n fawr rhwng yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf a lleiaf. Mae hyn yn amlygu bod y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf wedi profi ieched gwaeth am gyfnod hwy ac yn marw yn iau

Yn 2018-2020:

- Roedd disgwyliad oes iach yn 64.7 o flynyddoedd i fenywod a 61.9 o flynyddoedd i wrywod.
- Y bwlch o ran disgwyliad oes iach adeg geni (gan gymharu y pumed amddifadedd lleiaf â'r pumed mwyaf), ar gyfer menywod oedd 19.3 o flynyddoedd ac 17.9 o flynyddoedd i wrywod

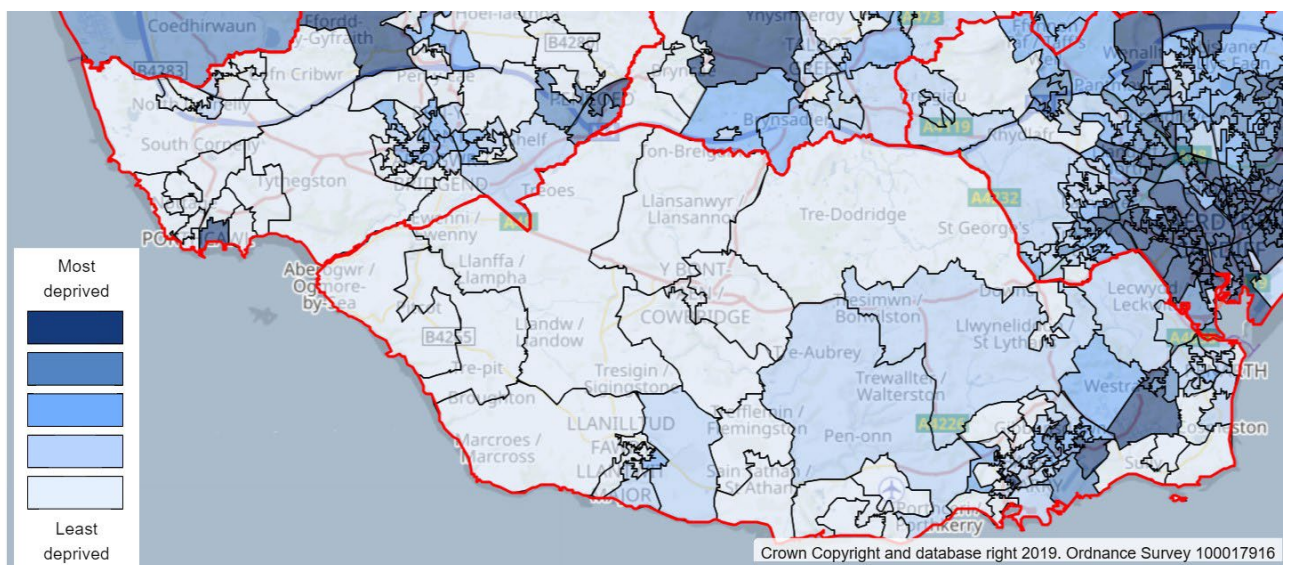
Mae'r anghydraddoldeb hwn mewn iechyd yn arwain at bobl yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yn aml yn profi cyflyrau mwy cymhleth, angen cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol yn amlach, ac yn cael ansawdd bywyd gwaeth.

8.4 Anghydraddoldebau amgylcheddol

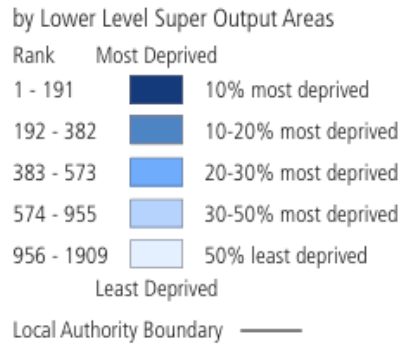
Mae anghydraddoldebau amgylcheddol (4) yn effeithio ar iechyd a llesiant ac yn gorfodi anghydraddoldebau iechyd. Mae graddiant o ran dosbarthiad anafteision amgylcheddol gyda'r rhai sy'n byw yn y cymdogaethau mwyaf â'r amddifadedd mwyaf yn fwy agored i amodau amgylcheddol sy'n effeithio'n negyddol ar iechyd, er enghraifft, llygredd aer, lleithder a thai wedi'u hinswleiddio'n wael, sy'n byw ger priffyrdd, a diffyg mannau gwyrdd. Yn ogystal, mae'r strydoedd mawr lleiaf iach yn debygol o gael eu lleoli mewn ardaloedd mwy difreintiedig gyda'r nifer uchaf o siopau bwyd cyflym, siopau betio, mwy o sbwriel a baeddu, llygredd sŵn ac aer, allfeydd manwerthu afiach, trosedd ac ofn troseddau a damweiniau traffig ar y ffyrdd. (2).

Mae Ffigur 3 yn dangos bod anghydraddoldebau o ran yr amgylchedd ffisegol² i'w cael ar draws y Fro. Yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf o ran yr amgylchedd ffisegol yw'r rhai sydd â lefelau uchel o lygredd aer, llai o fynediad i fannau gwyrdd ac sydd wedi eu lleoli mewn ardal lle mae perygl llifogydd.

Ffigur 3: Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru, 2019 Parth Amgylchedd Ffisegol Bro Morgannwg



² Mae parth amgylchedd ffisegol y MALIC yn cynnwys tri is-barth – ansawdd aer, perygl llifogydd a mannau gwyrdd (58)

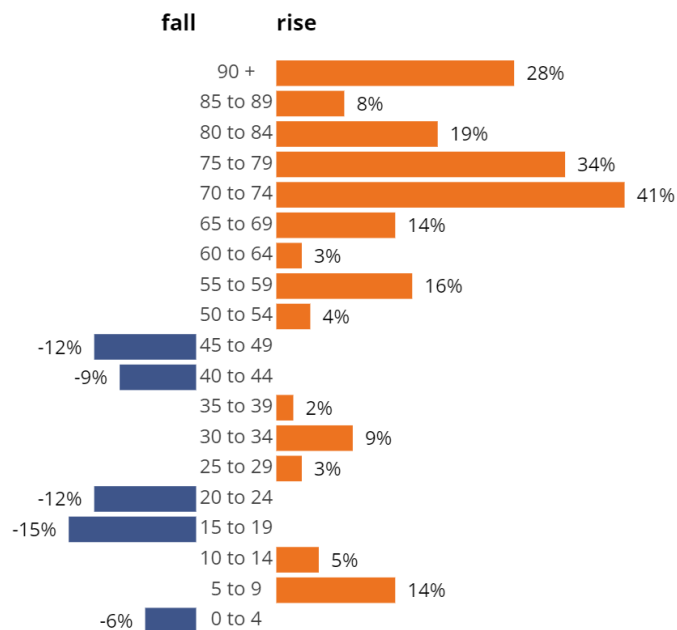


Ffynhonnell: StatsCymru. Mapiau MALIC o 2019. Map o amddifadedd amgylchedd ffisegol [MALIC - Archwilio \(llyw.cymru\)](#)

9. NEWID YN Y BOBLOGAETH

Mae Ffigur 4 (23) yn dangos y newid yn y boblogaeth rhwng y cyfrifiadau yn 2011 a 2021. Cynyddodd y grwpiau oedran o 50 oed a hŷn i gyd dros y cyfnod hwn, gyda'r grŵp 70-74 oed yn gweld twf sylweddol.

Ffigur 4: Newid yn y boblogaeth (%) yn ôl grŵp oedran ym Mro Morgannwg, 2011-2021



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Sut newidiodd yn y boblogaeth ym Mro Morgannwg: Cyfrifiad 2021

- **65-84 oed yn tyfu 5,266 a bydd y boblogaeth 85 oed a hŷn yn** Amcanestynnir twf nodedig ar gyfer y boblogaeth 65-84 oed ac 85 oed a throsodd. Rhwng 2019 a 2039 amcangyfrifir y bydd y boblogaeth 65-84 oed yn tyfu gan 5,266 a bydd y boblogaeth 85 oed a throsodd yn tyfu 2,904 (20).

Gall poblogaeth sy'n heneiddio roi pwysau ychwanegol ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gyda lefelau cynyddol o eiddilwch, cyflyrau fel dementia a chynnydd mewn cwmpadau. Gall hefyd gynyddu'r angen am dai priodol i bobl hŷn i ddarparu cyfle i fyw'n annibynnol a byw â chymorth.

Mae cael symudedd a chymorth cymdeithasol ill dau yn allweddol i heneiddio'n iach, ac mae'r amgylchedd adeiledig yn chwarae rhan allweddol wrth greu mannau sy'n dda i bobl hŷn (24). Mae mannau sy'n dda i bobl hŷn yn cynnwys (25):

- Llwybrau cerdded da i gerddwyr mewn mannau agored, yn rhydd o rwystrau gydag arwynebau llyfn;
- Seddi awyr agored ar gael, yn enwedig mewn parciau, mannau aros trafndiaeth, a mannau cyhoeddus. Bwlch cyson rhyngddyn nhw, ac yn ddiogel cyrraedd atynt;
- Digon o groesfannau i gerddwyr, gan roi digon o amser i groesi (argymhellir cyflymder croesi o 0.8m yr eiliad)
- Llwybrau beicio a cherdded ar wahân
- Opsiynau trafndiaeth hygyrch
- Toiledau cyhoeddus digonol a hygyrch
- Mannau gwyrdd wedi'u cynnal yn dda
- Tai fforddiadwy lle mae pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel
- Hyrwyddo cyfleoedd rhyngweithio cymdeithasol
- Dylunio amgylcheddau sy'n deall dementia (26)

10. CYFLYRAU IECHYD HIRDYMR

Er bod 74% o boblogaeth Bro Morgannwg (27) wedi adrodd bod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn yn 2021-22:

- Dwedodd 47% eu bod wedi profi salwch hirdymor, gyda 19% yn dioddef o 2 salwch hirdymor neu fwy.
- Dwedodd 15% bod ganddyn nhw anhwylder cyhyrsgerberbydol, 10% ag anhwylder ar y galon a chylchrediad y gwaed, 10% â chyflyrau anadlol, 11% â chyflyrau iechyd meddwl.

Mae'r adrannau canlynol yn tynnu sylw at gyflyrau iechyd allweddol y gellir eu gwella gan neu y mae'r amgylchedd naturiol ac adeiledig yn effeithio'n uniongyrchol arnynt.

10.1 Gordewdra

Yng Nghymru yn 2021-22 (28), roedd 62% o oedolion dros eu pwysau neu'n ordew, ac roedd 25% o'r rheiny yn ordew. Ym Mro Morgannwg, roedd 57% o oedolion dros eu pwysau neu'n ordew, ac roedd 21% o'r rheiny yn ordew, gyda rhai cymunedau'n gweld lefelau llawer uwch. Ymhlith plant (29), mae bron i 25% ar draws Cymru dros eu pwysau neu'n ordew erbyn iddynt ddechrau yn yr ysgol gynradd; yn 2022/23 ym Mro Morgannwg roedd dros un o bob pump plentyn (22%) 4 neu 5 oed dros bwysau neu'n ordew.

Mae bod dros bwysau neu'n ordew (30) yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefydau cronig yn sylweddol gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd (CVD), canserau, diabetes, afiechydon cyhyrysgerbydol a chlefyd anadlol cronig.

O ran effaith baich gorbwysau a gordewdra ar gymdeithas, mae costau i'r system iechyd a'r economi yn cynyddu'n sylweddol (31). Amcangyfrifwyd, os bydd cyfraddau gorbwysau a gordewdra yn parhau i godi, erbyn 2050, y bydd hyn yn costio £465 miliwn y flwyddyn i'r GIG yng Nghymru, gyda chost o £2.4 biliwn i'r gymdeithas a'r economi.

Mae pwysau unigolyn yn cael ei ddylanwadu gan ystod o ffactorau, y tu hwnt i ddewis personol.

10.2 Diabetes

Bu cynnydd cyson yn nifer yr oedolion â diabetes yng Nghymru, cynnydd o bron i 60,000 o bobl (40%) dros gyfnod o 12 mlynedd hyd at 2021/22; mae'r cynnydd hwn yn bennaf oherwydd cynnydd mewn diabetes Math 2. Mae amddifadedd yn ffactor mewn achosion o ddiabetes ynghyd ag oedran cynyddol (32).

Mae tua 10% o gyfanswm cyllideb GIG Cymru yn cael ei wario ar drin pobl â diabetes, gyda £105 miliwn yn cael ei wario ar gyffuriau a ddefnyddir i reoli diabetes yn 2022/23. Cost arhosiadau ysbyty sy'n gysylltiedig â diabetes oedd £428 miliwn yn 2021/22 (32).

Mae'r amcangyfrifon ar gyfer Cymru yn amrywio ond os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, erbyn 2035/36 bydd cynnydd o 22% yn nifer y bobl sy'n byw gyda diabetes o'i gymharu â 2021/2022; mae'r model cyfrif uchel achos gwaethaf yn amcangyfrif cynnydd o 32% (32).

10.3 Iechyd meddwl

Yng Nghymru (27), nododd 11% o oedolion gyflwr iechyd meddwl (33) yn 2021-22, ac 11% hefyd ym Mro Morgannwg. Mae anghydraddoldeb yn un o benderfynyddion allweddol salwch meddwl ac mae salwch meddwl yn arwain

at anghydraddoldeb pellach. Amcangyfrifir mai cost salwch meddwl i gymdeithas yw £7.2 biliwn y flwyddyn.

Gall lle mae rhywun yn byw gael effaith ar eu hiechyd meddwl (34). Adroddir bod mwyafrif y bobl sydd â chyflwr iechyd meddwl wedi byw mewn tai sydd wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl. Mae'r dystiolaeth wedi cryfhau ar effeithiau negyddol cartrefi oer ar iechyd meddwl(35). Mae 28% o bobl ifanc yn y DU yn debygol o fod mewn perygl o gael symptomau iechyd meddwl lluosog oherwydd eu bod yn byw mewn cartref oer, o'i gymharu â 4% o blant sy'n byw mewn cynhesrwydd digonol. Mae methu â gwresogi cartref yn dyblu'r risg y bydd oedolion yn datblygu cyflyrau iechyd meddwl newydd ac yn treblu'r risg y bydd y rhain yn mynd yn fwy difrifol os oedd gan bobl gyflyrau iechyd meddwl ysgafn eisoes, hyd yn oed ar ôl rheoli ar gyfer newidynnau economaidd-gymdeithasol eraill.

Mae ansawdd yr amgylchedd adeiledig ehangach hefyd yn ffactor sy'n pennu iechyd meddwl, gyda sŵn, lefelau llygredd, ansawdd mannau gwyrdd a mynediad at wasanaethau yn cael effaith(34).

10.4 Dementia

Amcangyfrifir bod dementia gan tua 5,000 o bobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (36). Ym mis Gorffennaf 2024, mae tua 1,000 o bobl â diagnosis o ddementia yn ôl eu cofnodion meddygon teulu yn byw yn y Fro, gyda llawer mwy o bobl heb gael diagnosis. Rhagwelir y bydd y ffigur hwn yn cynyddu oherwydd poblogaeth sy'n heneiddio, fel yr amlinellir yn adran 9 uchod.

11 CYNLLUNIO MANNAU IACH

Mae cynllunio gofodol yn rhoi cyfleoedd i (36) (37) greu mannau a gofodau iach ac ystyried sut mae'r holl ffactorau hyn yn rhyngweithio i greu cydlyniant cymdeithasol:

- darparu amgylcheddau actif sy'n cefnogi cerdded a beicio cynhwysol, a theithio llesol
- creu amgylcheddau a chymunedau y gellir eu cerdded
- hwyluso mynediad i fannau gwyrdd a glas agored a gynhelir yn dda ac yn ddiogel
- creu mannau gwyrdd a glas agored ar gyfer hamdden a chwarae
- creu amgylcheddau bwyd iach (manwerthu bwyd a thyfu bwyd)
- darparu seilwaith cymunedol a chymdeithasol sy'n cefnogi'r gwaith o ddarparu gofal iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a chymunedol lleol

- dylunio a darparu strydoedd a mannau o ansawdd uchel
- hyrwyddo a darparu adeiladau, gan gynnwys cartrefi, sy'n cefnogi iechyd a llesiant
- darparu cartrefi diogel, cynnes a fforddiadwy
- creu mannau cyhoeddus deniadol
- gwella ansawdd amgylcheddol (ansawdd aer, sŵn, ac ati)

11.1 Creu amgylcheddau actif a chefnogol i wella iechyd

Gall bod yn actif yn gorfforol (38) leihau'r risg o salwch mawr, fel clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2 a chanser a lleihau'r risg o farwolaeth gynnar hyd at 30%. Mae ymchwili yn dangos y gall gweithgarwch corfforol hybu hunan-barch, hwyliau, ansawdd cwsgr ac egni a lleihau'r risg o lawer o'r cyflyrau cronig hirdymor yn ogystal â straen, iselder, dementia a chlefyd Alzheimer. Yr argymhelliad yw i oedolion fod yn actif bob dydd a'u nod yw gwneud o leiaf 150 munud o weithgarwch corfforol dros wythnos, drwy amrywiaeth o weithgareddau. Dylai plant a phobl ifanc (5 i 18 oed) gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol dwysedd cymedrol i uchel am o leiaf 60 munud y dydd ar gyfartaledd yn ystod yr wythnos.(38)

Mae Bro Morgannwg yn cymharu'n dda ag awdurdodau lleol eraill ar draws Cymru o ran bod y boblogaeth yn actif. Fodd bynnag (28):

- Nid yw traean y bobl yn actif am 150 munud yr wythnos
- Mae bron i chwarter yn gwneud llai na 30 munud o weithgarwch corfforol yr wythnos.

Mae amddifadedd yn ffactor allweddol o ran lefelau gweithgaredd, gyda 47% o'r pumed o'r boblogaeth â'r amddifadedd mwyaf yn cyrraedd lefelau digonol o'i gymharu â 62% ar gyfer y pumed â'r amddifadedd lleiaf. (39).

Mae nodweddion yr amgylchedd adeiledig sy'n cael effaith ar weithgarwch corfforol yn cynnwys (37) (40):

- cymunedau y gellir eu cerdded
- Llwybrau teithio llesol (cerdded, beicio neu olwynion)
- lleoliad, dwysedd a gweithgareddau amrywiol
- rhwydwaith o fannau agored amlswyddogaethol
- strydoedd a mannau agored o ansawdd uchel
- mynediad corfforol i wasanaethau cyhoeddus, cyflogaeth, bwyd ffres lleol
- diogelwch
- mannau agored gwyrdd
- ansawdd aer a sŵn
- adeiladau actif y tu mewn a thu allan
- dewisiadau trafnidiaeth gyhoeddus

11.1.1 Cerdded a beicio

Yn 2018/19 amcangyfrifwyd bod 11% o bobl ym Mro Morgannwg yn teithio ar feic unwaith y mis; tra bod 25% o bobl yn cerdded bob dydd ar gyfer teithio. Nodwyd teimlo'n ddiogel/anniogel yn gyffredin fel problem/rhwysr i feicio ac mae cyfranogiad yn lleihau gydag oedran ac amddifadedd cynyddol.

Mae cerdded yn ffordd syml ond pwerus o wella iechyd, a gall hefyd fod yn weithgaredd cymdeithasol. Mae beicio yn ffordd ddelfrydol o wella iechyd a lles, mae dim ond dwy daith fer neu tua 30 munud o feicio bob dydd yn ddigon i ddechrau gwella'r system cardiofasgwlaidd. Mae manteision iechyd yn cynnwys rheoli pwysau, gwell iechyd meddwl, mwy o gryfder, a manteision amgylcheddol o ddull trafnidiaeth allyriadau dim carbon.

Dylai dyluniad llwybrau sicrhau bod teithio llesol yn cael ei ystyried o leiaf yr un mor bwysig â theithio â modur, a dylai fod yn rhan annatod o gynllunio a dylunio o'r cychwyn cyntaf. Dylid dilyn y pedair egwyddor dylunio yma wrth greu llwybrau teithio llesol:

- Uniongyrchol – mae'n well gan gerddwyr a beicwyr lwybr sydd mor uniongyrchol â phosibl, heb orfod stopio neu arafu.
- Diogel – mae angen i lwybrau fod o led digonol, ac arwynebau i feics a cherddwyr ar wahan yn ddelfrydol
- Cyfforddus – wedi'u goleuo'n dda, y gwrthdaro lleiaf posib â defnyddwyr eraill y llwybr, llyfn ac wedi eu cynnal a'u cadwyn dda
- Deniadol – teimlo'n ddiogel, dyluniad trefol da, yn integreiddio â ac yn ategu'r amgylchedd

11.1.2 Cyfle i chwarae

Mae mynediad at gyfleoedd chwarae o ansawdd uchel yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant a datblygiad plant. Gall chwarae fel ymddygiad digymell a chreadigol wella perthnasoedd cymunedol a chynyddu cysylltiadau cymdeithasol, gwella iechyd cardiofasgwlaidd a lleihau'r risg o glefyd y galon, gwrthsefyll iselder a gwella lles meddyliol (41). Mae chwarae'n bwysig i bob plentyn wrth ddatblygu eu sgiliau corfforol, cymdeithasol, meddyliol, emosiynol a chreadigol. (42).

Fel arfer, ystyrir darpariaeth ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau yn nhermau parciau sglegfrio, ACHAau (ardaloedd chwarae aml-ddefnydd) a chaeau eraill a thraciau BMX neu bwmp. Mae'r cyfleusterau a'r mannau awyr agored hyn yn tueddu i gael eu defnyddio'n fwy gan fechgyn a dynion: (43)

- Mae data Skateboard GB yn dangos bod 85% o sglefrfyrdwyr yn wrywaidd, 15% yn fenywod
- Mae ACHAau yn cael eu defnyddio'n fwy gan fechgyn a dynion.

Mae'r diffyg darpariaeth ar gyfer chwarae i ferched yn eu harddegau yn anfwriadol yn effeithio ar hawliau merched ac ar eu synnwyr o berthyn, ar lefelau gweithgarwch a'r effaith ganlyniadol ar iechyd corfforol a meddyliol (44).

Amlygodd ymchwil (44) yn Swydd Efrog a Glasgow

- nad yw parciau yn diwallu anghenion y mwyafrif o ferched: 68% yn dweud nad oes unrhyw beth i'w wneud, 50% yn dweud nad oes unrhyw weithgareddau chwaraeon ar eu cyfer
- 49% o ferched ddim yn teimlo'n ddiogel i ymarfer corff mewn parciau o gymharu â 26% o fechgyn
- 80% o fenywod a merched a ddefnyddiai barciau yn teimlo'n anghyfforddus yn eu dewis barc
- 22% o ferched yn eu harddegau yn teimlo'n ddiogel yn eu dewis barc.

Gall cynllunio ar gyfer chwarae siapiau arferion iach yn gorfforol, gwella symudiadau, rhyngweithio a phrofiadau dyddiol, ac annog rhyngweithio cymdeithasol a chydweithio. Gall cynllunio gofodol (41)chwarae rhan bwysig wrth greu amgylcheddau sy'n annog ac yn galluogi chwarae drwy:

- nodi anghenion poblogaeth ar gyfer gwahanol amgylcheddau ar gyfer chwarae mewn gwahanol gyfnodau bywyd
- darparu mannau diogel ar gyfer chwarae, yn enwedig i ferched a menywod
- darparu mannau agored a gwyrdd/glas cynhwysol
- sicrhau bod lleoliad, y dwysedd a'r gweithgareddau amrywiol a ddarperir yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac amgylcheddol.

11.2 Creu amgylchedd bwyd iach (manwerthu bwyd a thyfu bwyd)

Mae'r Fro yn cymharu'n dda ag awdurdodau lleol eraill ar draws Cymru o ran y boblogaeth sy'n bwyta'n iach. Fodd bynnag (28) dim ond 35% (Cymru 29%) sy'n bwyta'r pum dogn o ffrwythau a llysiau a argymhellir y dydd, ac nid yw rhai yn bwyta unrhyw ffrwythau na llysiau.

Mae deiet gwael yn ffactor risg allweddol i afiechyd (y gellid ei atal), sy'n cyfrannu at ddisgwyliad oes is a dechrau salwch yn gynharach. Gall deiet gwael a bod dros bwysau neu'n ordew arwain at amrywiaeth o broblemau iechyd corfforol, a gall hefyd arwain at nifer o broblemau seicolegol. Ymhlith y bobl sydd fwyaf mewn perygl o salwch sy'n gysylltiedig â deiet mae'r anabl, y rhai ar incwm is, y rhai mewn ardaloedd difreintiedig, y rhai o gefndiroedd ethnig leiafrifol a phobl agored i niwed fel y digartref (45).

Mae effeithiau deiet gwael wedi eu dosbarthu'n anwastad, gydag unigolion o'r ardaloedd economaidd-gymdeithasol isaf â dwbl nifer yr achosion o ordewdra, o'i gymharu â'r ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf.

Gwyddys bod mynediad at amgylchedd bwyd sy'n hybu dewisiadau bwyd iach yn gwella iechyd, cefnogi cynnal pwysau iach a lleihau risgiau o ddatblygu cyflyrau iechyd cronig hirdymor(5). Mae'n rhan hanfodol o ymagwedd aml-gydran o leihau lefelau gorbwysau a gordewdra sydd hefyd yn ystyried, er enghraifft, newid ymddygiad unigol, paratoi bwyd a bwyd a weinir mewn ysgolion, gweithleoedd a lleoliadau'r GIG. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu (5):

- Mae mwy o fynediad at fwyd iach, fforddiadwy i'r boblogaeth gyffredinol yn gysylltiedig â gwell ymddygiad prynu bwyd iachach ac ymddygiad dietegol gwell (megis, bwyta mwy o ffrwythau a llysiau)
- Mae mwy o fynediad at allfeydd manwerthu bwyd afiach yn gysylltiedig â statws mwy o bwysau yn y boblogaeth gyffredinol a mwy o ordewdra ac ymddygiadau bwyta afiach ymhlith plant sy'n byw mewn ardaloedd incwm isel.
- Mae'n ymddangos bod mynediad at amaethyddiaeth drefol yn gwella agweddau at fwyd iachach, yn cynyddu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol a chysylltedd cymdeithasol ac yn cynyddu'r bwyta sydd ar ffrwythau a llysiau.

11.2.1 Siopau tecawê poeth

Mae peth ymchwil yn awgrymu y gall crynhoi neu glystyru tecawês mewn canolfannau ddominyddu'r amgylchedd manwerthu, gan gyfyngu ar nifer yr unedau sydd ar gael ar gyfer dewisiadau bwyd iachach ac arwain at or-amlygiad o ddefnyddiau bwyd tecawê nad ydynt yn iach a allai ddylanwadu ar ymddygiad (46). Mae dwysedd siopau bwyd cyflym yn amrywio ledled Cymru (47). Ym mis Awst 2024 yng Nghymru y cymedr oedd 1.12 o siopau bwyd cyflym fesul 1,000 o'r boblogaeth. Ym Mro Morgannwg, dwysedd y siopau bwyd cyflym oedd 0.96 fesul 1,000 o'r boblogaeth, ond mae gan un AGEHG (sy'n ymgorffori canol tref y Barri) ddwysedd mor uchel â 2.82 fesul 1,000 o'r boblogaeth. Mae data diweddar heb ei gyhoeddi ar gyfer 2023, yn awgrymu bod dwysedd y siopau hyn mewn rhai ardaloedd o'r Fro wedi cynyddu rhwng 2018 a 2023.

Ar y cyfan, mae rhywfaint o dystiolaeth ynghylch y cysylltiad rhwng dod i gysylltiad â siopau bwyd tecawê poeth a gordewdra ond mae'r canlyniadau'n gymysg. Fodd bynnag, mae tystiolaeth dda bod niferoedd uwch o siopau bwydydd tecawê poeth mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd (46) ac mae plant sy'n treulio amser mewn cymdogaethau â mwy o amddifadedd yn tueddu i fwyta mwy o fwyd cyflym ac yn *fwy tebygol* o fod dros bwysau neu'n ordew (48). Yn aml, mae bwydydd poeth tecawê yn cael eu cydleoli â defnyddiau tir eraill a allai fod yn llai iach, megis siopau betio, gamblo a bariau shisha ac argaeledd alcohol; gall y ffactorau hyn ddylanwadu ar iechyd cymunedau lleol (49).

11.2.2 Amgylchedd tyfu bwyd

Mae tystiolaeth gynyddol o fanteision tyfu bwyd i iechyd a llesiant. Gall garddio a thyfu bwyd leihau straen a chyflyrau sy'n gysylltiedig â straen a helpu i gyflawni a chynnal pwysau iach (50). Mae'n ymddangos bod mynediad i randiroedd a gofod gardd digonol yn arwain at nifer o effeithiau a chanlyniadau cadarnhaol sy'n gysylltiedig ag iechyd corfforol a meddyliol (5).

Mae cyfleoedd gan gynllunio gofodol (3) (5) i ddylanwadu ar yr amgylchedd bwyd drwy :

- Osgoi gor-grynhoed o decawê bwyd poeth yng nghanol trefi neu ar y stryd fawr, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd
- Deall dwysedd tecawê bwydydd poeth ledled y Fro a'i chymunedau a defnyddio polisi, os yw'n briodol, i gyfyngu ar unrhyw gynnydd
- Cefnogi mynediad i allfeydd manwerthu sy'n gwerthu bwydydd iachach a lleihau amlygiad i amgylcheddau bwyd afiach
- Sicrhau bod siopau/marchnadoedd sy'n gwerthu arlwy amrywiol o ddewisiadau bwyd yn hawdd eu cyrraedd drwy gerdded, beicio neu drafnidiaeth gyhoeddus
- Gwella cyfleoedd ar gyfer tyfu bwyd ac atal colli mannau tyfu bwyd mewn datblygiadau
- Rhoi mynediad i aelwydydd i ofod tyfu bwyd – er enghraifft, gerddi, gerddi to neu gymunedol, rhandiroedd.

11.3 Hwyluso mynediad at seilwaith gwyrdd, mannau agored a mannau glas³

Mae mynediad at seilwaith gwyrdd, mannau agored a mannau glas yn effeithio ar iechyd a lles corfforol a meddyliol, cyswllt cymdeithasol, cydlyniant ac integreiddio, lefelau trosedd ac addysg. Amcangyfrifir bod parciau a mannau gwyrdd yn arbed £111 miliwn i'r GIG bob blwyddyn oherwydd y buddion iechyd maen nhw'n eu darparu.

Mae Bro Morgannwg yn sir wledig gyda mannau gwyrdd, tir amaethyddol a mannau glas drwyddi draw. Fodd bynnag, mae agosrwydd a mynediad cydradd at fannau gwyrdd yn amrywio ar draws y sir gyda rhannau o'r Barri yn arbennig nad oes ganddynt fynediad da i fannau gwyrdd naturiol, mae rhai AGEHGau yn y Barri ymhlith y 30-50% â'r amddifadedd mwyaf yng Nghymru ar draws y parth amgylchedd ffisegol (51) (gweler yr adran ar Anghydraddoldebau Amgylcheddol).

Mae'r cysylltiad rhwng mannau gwyrdd a llesiant wedi hen sefydlu (5). Mae mynediad at, ac ymgysylltu â, yr amgylchedd naturiol yn gysylltiedig â chanlyniadau

³ Mae parciau, mannau agored, caeau chwarae, coetiroedd, gwlyptiroedd, ymylon ffyrdd, rhandiroedd a gerddi preifat yn enghreifftiau o seilwaith gwyrdd tra cyfeirir yn aml at systemau draenio cynaliadwy, pantiau, gwlyptiroedd, afonydd a chamlesi a'u glannau a chyrsgau dŵr eraill fel seilwaith glas (3)

iechyd cadarnhaol gan gynnwys gwell iechyd corfforol a meddyliol a llai o risg o glefyd cardiofasgwlaidd, risg o farwolaethau a chyflyrau cronig eraill. Yn ogystal, gall byw ger mannau gwyrdd wella iechyd, waeth beth fo'r dosbarth cymdeithasol ac mae mynediad at seilwaith hamdden, fel parciau a meysydd chwarae, yn gysylltiedig â llai o risg o ordewdra ymhlith pobl ifanc a chynnydd o ran gweithgaredd corfforol. I blant ac oedolion hŷn, gall gwella ymddangosiad parciau gynyddu'r defnydd a chynyddu cyfraddau gweithgarwch corfforol y ddau grŵp.

Mae gwella mynediad at seilwaith a mannau gwyrdd hefyd yn cyfrannu at leihau amlygiad i beryglon amgylcheddol a llygredd aer, gwella ansawdd aer, lleihau effaith newid yn yr hinsawdd, amddiffyn rhag llifogydd ac erydu, a chynyddu cyfranogiad cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn (3). Gall seilwaith gwyrdd a glas a'r dewis o goed hefyd liniaru maint y straen gwres yn ystod tywydd poeth a brofir gan breswylwyr (52).

Mae cynllunio gofodol yn darparu cyfleoedd i wella mynediad at seilwaith gwyrdd, mannau agored a mannau glas drwy

- Ddiogelu a gwella mynediad
- Gan gynnwys mynediad at seilwaith gwyrdd, mannau agored a mannau glas mewn cynlluniau datblygu ac adfywio
- Monitro lefelau a chynnal a chadw seilwaith gwyrdd, mannau agored a mannau glas

11.4 Tai

Yn y DU, mae pobl yn treulio tua 66% o'u hamser yn eu cartrefi a gallai pobl mwy agored i niwed (fel yr ifanc, yr henoed a'r rhai â chyflyrau hirdymor) dreulio hyd at 100% o'u hamser dan do. (53).

Mae tai o ansawdd gwael, gan gynnwys problemau fel llwydni, diffyg cynhesrwydd, aneffeithlonrwydd ynni, sŵn a diffyg mynediad i fannau gwyrdd yn gysylltiedig â salwch corfforol a meddyliol (5). Mae ychydig dros hanner yr holl aelwydydd yn y DU yn byw mewn tai aneffeithlon o ran ynni (35). Mae byw mewn cartrefi oer yn cynyddu pwysedd gwaed, y risg o drawiad ar y galon, a'r risg o ddatblygu heintiau'r gaeaf, a phroblemau anadlu. Gall arthritis, cryfder gafael ac anemia crymangelloedd i gyd waethgu trwy fyw mewn amodau oer ac mae gostyngiad mewn dehurwydd yn arwain at fwy o risg o gwmpo gartref. Yn ogystal, mae gan y rhai sy'n byw gyda Dementia a chlefyd Alzheimer risg uchel o farwolaeth yn y gaeaf (35).

Gall gweithrediad ysgyfaint plant a datblygiad yr ymennydd gael ei effeithio'n negyddol drwy fyw mewn cartref oer, gan arwain at nam mewn datblygiad gwybyddol a chyrhaeddiad is i'r ysgol (35).

Amcangyfrifir bod cost tai o ansawdd gwael i'r GIG yng Nghymru (54) oddeutu £95 miliwn y flwyddyn, a chost o £1 biliwn i gymdeithas (trallod, economi, lles, cyllid).

Mae tai fforddiadwy, cynnes, o ansawdd da yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd a llesiant cadarnhaol.. Gall cartrefi ac adeiladau sydd wedi'u hinswleiddio, yn gynnes, wedi'u goleuo'n naturiol ac wedi'u hawyru'n dda helpu i wella iechyd a llesiant cyffredinol, lleihau cyflyrau anadlol, gwella iechyd meddwl a lleihau anghydraddoldebau iechyd (5). Mae darparu ffurfiau a mathau amrywiol o dai wedi ei gysylltu â mwy o weithgarwch corfforol. Mae'r ddarpariaeth defnydd tir cymysg a thai fforddiadwy yn gysylltiedig yn gryf â gwell canfyddiadau diogelwch yn y gymdogaeth, yn enwedig ymhlith unigolion o grwpiau incwm isel. Mae cartrefi sydd â chyfleusterau cegin digonol, storio beiciau a mynediad i fannau awyr agored hefyd yn cyfrannu at lesiant cyffredinol (55).

Mae cyfleoedd gan gynllunio gofodol (3) (5) i sicrhau bod dylunio ac adeiladu tai yn gwella iechyd a llesiant drwy

- Sicrhau y darperir cartrefi cynnes, fforddiadwy ac effeithlon o ran ynni
- Sicrhau bod goleuadau naturiol ac awyru da yn cael eu darparu
- Sicrhau y darperir tai diogel, hygyrch i'r rhai sydd â nam synhwyraidd neu gorfforol a/neu symudedd cyfyngedig a chydag ystyriaeth i amgylcheddau sy'n deall dementia (26)
- Sicrhau bod cartrefi newydd yn gysylltiedig â'r seilwaith cerdded a beicio
- Gwneud y mwyaf o gyfleoedd seilwaith gwyrdd
- Darparu parcio/storio beiciau

11.5 Ansawdd aer

Mae llygredd aer yn un o brif achosion iechyd a marwolaethau dianghenraid gyda'r ifanc iawn, yr hen iawn a'r rhai sydd eisoes yn dioddef o afiechyd yn wynebu'r perygl mwyaf yn sgil ansawdd aer gwael. Ar hyn o bryd mae trafndiaeth yn cyfrannu 14% o'r holl allyriadau carbon yng Nghymru (20).

Mae dadansoddiadau o lygredd aer lleol, data amddifadedd lluosog ac iechyd yng Nghymru wedi canfod bod crynodiadau llygredd aer (NO₂ yn arbennig) ar eu huchaf yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf sy'n gwaethygu anghydraddoldebau iechyd ac yn cyfrannu at fwy o achosion o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd, fel clefyd yr ysgyfaint a chanser yr ysgyfaint, clefyd y galon a strôc ar gyfer pobl sy'n byw yn yr ardaloedd hyn a'r rhai sy'n teithio trwyddynt (56).

Mae ardaloedd o amddifadedd uwch ym Mro Morgannwg hefyd yn agored i gyfraddau uwch o'r llygrydd niweidiol Nitrogen Deuocsid (NO₂) nag ardaloedd eraill (20).

Amcangyfrifwyd bod tua 66% o gemegau carcinogenig sy'n cael eu gollwng i'r awyr yn cael eu rhyddhau yn y 10% o wardiau â'r amddifadedd mwyaf (4). Mae ansawdd aer gwael hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o ddatblygu cymhlethdodau newyddenedigol, canlyniadau genedigaethau gwael a marwolaethau yn ystod plentyndod(5). Mae cydberthynas rhwng cyfraddau NO₂ uwch a chanlyniadau

iechyd gwael i blant a phobl ifanc. Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd llygredig iawn bedair gwaith yn fwy tebygol o ddioddef gweithrediad ysgyfaint sydd wedi lleihau'n sylweddol pan yn oedolion. (20)

Amcangyfrifwyd bod y gost i gymdeithas yn deillio o lygredd aer oddeutu £1bn y flwyddyn (56).

Mae tystiolaeth yn dangos y gall byw mewn ardal ag aer glân arwain at newidiadau cadarnhaol yn ymddygiad iechyd pobl. Mae gwell ansawdd aer yn gysylltiedig â mwy o weithgarwch corfforol ymhlith oedolion hŷn (5).

Mae cynllunio gofodol yn darparu cyfleoedd i wella ansawdd aer trwy (57):

- Cadw a sefydlu seilwaith gwyrdd
- Hyrwyddo teithio llesol a thrafnidiaeth gynaliadwy
- Darparu system drafnidiaeth gwbl integredig
- Datblygu cymunedau cysylltiedig, actif a chymdeithasol
- Lleihau tagfeydd traffig ac allyriadau
- Cyflwyno parthau aer glân a pharthau 20mya.

11.6 Mynediad at wasanaethau cymunedol, gofal iechyd a gofal cymdeithasol o gyfleusterau lleol

Mae mynediad ac argaeledd at wasanaethau sydd ar gael mewn cyfleusterau lleol o ansawdd da yn hybu iechyd a lleihau anghydraddoldeb mewn iechyd, yn ogystal â bod yn hollbwysig ar gyfer cynaliadwyedd economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol. Gall gwasanaethau iechyd a chymdeithasol, llyfrgelloedd, siopau, ysgolion a'r celfyddydau, hamdden a gweithgareddau cymunedol a ddarperir o gyfleusterau sydd wedi'u cynllunio'n dda arwain at effeithiau cadarnhaol ar iechyd a llesiant (55)

Mae adeiladu ac adfywio cymdogaethau cyflawn a chryno gyda gwasanaethau lleol yn y ganolfan hefyd yn cyfrannu at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, ffyrdd mwy diogel a gwell cyfranogiad cymdeithasol (5).

Mae cyfleoedd gan gynnwys gofodol (3) (5) i wella mynediad at wasanaethau trwy:-

- Sicrhau darpariaeth cyfleusterau lleol ar gyfer cynnig gwasanaethau cymunedol, iechyd a chymdeithasol
- Darparu cyfleusterau cymunedol sy'n hawdd eu cyrraedd drwy gerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus
- Darparu cyfleusterau cymunedol yn gynnar o fewn datblygiadau newydd i helpu pobl i deimlo'n gysylltiedig
- Gweithio gyda gwasanaethau i ddarparu cyfleusterau priodol a hygyrch.

11.7 Amgylcheddau sy'n Deall Dementia

Mae tystiolaeth yn dangos bod tai o ansawdd da, ac amgylcheddau wedi'u dylunio a'u cynllunio'n dda sy'n galluogi pobl â dementia i fyw'n annibynnol ac yn ddiogel yn cael effaith sylweddol ar ansawdd eu bywyd a gallant eu helpu i fyw'n dda am gyfnod hirach (26). Gellir hwyluso pobl â dementia i aros yn actif trwy amgylcheddau wedi'u dylunio a'u cynllunio'n dda, a fydd o fudd iddynt yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae dwy ran o dair o bobl â dementia yn byw mewn tai prif ffrwd yn hytrach na thai arbenigol (37), felly mae angen creu cartrefi sy'n deall dementia.

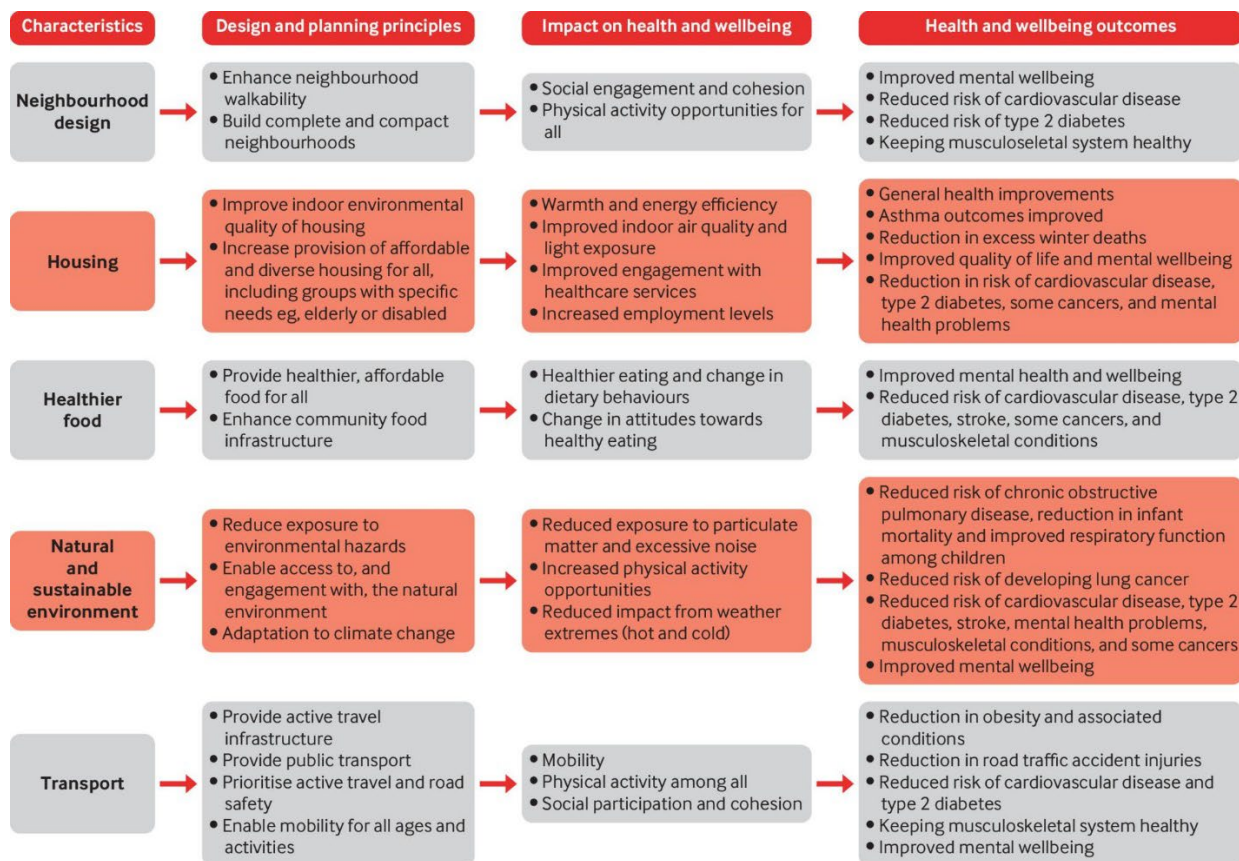
Mae pwysigrwydd dylunio sy'n deall dementia wrth greu amgylchedd cefnogol a meithrin wedi'i amlygu mewn llawer o astudiaethau. Mae canllaw RTPI (26) 'Dementia and Town Planning' yn amlinellu sut y gall cynllunio da greu amgylcheddau gwell i bobl â dementia, a bydd amgylchedd sy'n deall dementia hefyd o fudd i eraill. Mae'r 'Dementia-friendly housing guide' (37) gan y Gymdeithas Alzheimer's yn darparu canllaw ar ymagwedd sy'n deall dementia at dai. Mae egwyddorion dylunio amgylcheddol yn cynnwys:

- Cyfarwydd – mae swyddogaethau gofodau a mannau yn amlwg.
- Darllenadwy – arwyddion clir a hierarchaeth mathau o stryd
- Hynodrwydd – amrywiaeth o dirnodau a nodweddion ymarferol i wahaniaethu rhwng lleoedd
- Hygyrch – gwasanaethau a chyfleusterau o fewn pellter cerdded, mynedfeydd hawdd ac amlwg i fannau
- Cyfforddus – mannau agored wedi'u ddiffinio'n dda, gyda thoiledau, seddi, mannau cysgodi a goleuadau
- Diogel – troedffyrdd llydan sy'n atal llithro, datblygiadau sy'n canolbwyntio ar osgoi cysgodion tywyll neu ddisgleirdeb llachar, osgoi mannau a rennir e.e. llwybrau cerddwyr/beicio

12 CRYNODEB

Mae gan gynllunio gofodol rôl i'w chwarae wrth sicrhau bod yr amgylchedd adeiledig a naturiol yn cefnogi iechyd a llesiant ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd. mae Ffigur 5 yn crynhoi rhai o'r egwyddorion dylunio a'u cysylltiadau ag iechyd a llesiant.

Ffigur 5: Cysylltiadau rhwng egwyddorion dylunio a chynllunio ac iechyd a llesiant



Ffynhonnell: Cysylltiadau rhwng egwyddorion dylunio a chynllunio ac iechyd a llesiant. Addaswyd gan McKinnon et al (53) o lechyd Cyhoeddus Lloegr *Spatial planning for health* (5)

13 CYFEIRIADAU

1. **Sefydliad Iechyd y Byd** Cyfansoddiad *Sefydliad Iechyd y Byd* [Ar-lein] [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>.
2. **Marmot M, Allen J, Boyce T, Goldblatt P, Morrison J.** Health Equity in England: The Marmot Review ten years on. *Sefydliad Cydraddoldeb Iechyd*. [Ar-lein] 2020. [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/marmot-review-10-years-on>.
3. **Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru** Creu lleoedd a mannau iachach ar gyfer ein cenedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. *Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru*. [Ar-lein] 11. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] https://phwwhocc.co.uk/whiasu/wp-content/uploads/sites/3/2021/06/Creating_healthier_places_and_spaces_for_our_present_and_future_generations.pdf.
4. **Sefydliad Tegwch Iechyd**. The Marmot Review: Implications for Spatial Planning. *Sefydliad Tegwch Iechyd*. [Ar-lein] 2011 [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/the-marmot-review-implications-for-spatial-planning>.
5. **Iechyd Cyhoeddus Lloegr.** Spatial Planning for Health. An evidence resource for planning and designing healthier places. [Ar-lein] 2017. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/729727/spatial_planning_for_health.pdf.
6. **M, Barton H and Grant.** A health map for the local human habitat. *ResearchGate*. [Ar-lein] 2006. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] https://www.researchgate.net/publication/6647677_A_health_map_for_the_local_human_habitat.
7. **Llywodraeth Cymru.** Polisi Cynllunio Cymru Rhifyn 12. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] 2024 [Dyfynnu: 17 Mai 2024] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-02/polisi-cynllunio-cymru-rhifyn-12_0.pdf
8. **Llywodraeth Cymru.** Adeiladu Lleoedd Gwell. Y System Gynllunio yn Sicrhau Dyfodol Cadarn a Disgleiriach. Creu Lleoedd ac Adferiad Covid-19. [Ar-lein] 2020. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-07/adeiladu-lleoedd-gwell-y-system-gynllunio-yn-sicrhau-dyfodol-cadarn-a-mwy-disglair.pdf>
9. Cymru'r Dyfodol: Cynllun Cenedlaethol 2040. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] 24 Chwefror 2021. [Dyfynnu: 28 Mai 2024.] <https://llyw.cymru/cymru-r-dyfodol-y-cynllun-cenedlaethol-2040>
10. **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.** Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. [Ar-lein] 2014 [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>
11. **Partneriaeth Caerdydd.** Cynllun Llesiant BGC. *Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg* [Ar-lein] 2023 [Dyfynnu: <https://www.valepsb.wales/cy/Our-Plan/Draft-Well-being-Plan.aspx>]
12. **Llywodraeth Cymru.** Dyletswydd Cydraddoldeb Sector Cyhoeddus. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] 2022 [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.gov.wales/public-sector-equality-duty-html>.
13. **Cynulliad Cenedlaethol Cymru** Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013. *legislation.gov.uk*. [Ar-lein] 2013. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2014/4/contents>

14. —. Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. *legislation.gov.uk*. [Ar-lein] 2017. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2015/2/contents/enacted>
15. **Llywodraeth Cymru**. Strategaeth Gordewdra Pwysau Iach:Cymru Iach. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] 2023 [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://www.llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach-pwysau-iach-cymru-iach>
16. **Llywodraeth Cymru**. Rheoliadau Asesu Effaith ar Iechyd . [Ar-lein] 2024 [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.gov.wales/health-impact-assessment-regulations>.
17. **Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru**. Beth yw Asesiad o'r Effaith ar Iechyd . *Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru*. [Ar-lein] 2024 [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://phwwhocc.co.uk/whiasu/our-work/>.
18. Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (AEI): Cwestiynau Cyffredin. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. [Ar-lein] 2024 [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://phwwhocc.co.uk/resources/health-impact-assessment-hia-frequently-asked-questions/>.
19. Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru *Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru*. [Ar-lein] [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://phwwhocc.co.uk/whiasu/>.
20. **Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg** Asesiadau Lles 2022. [Online] [Cited:] <https://www.valepsb.wales/cy/Our-Evidence/Well-being-Assessment-2022.aspx>
21. **Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru** Disgwyliadau iechyd yng Nghymru gyda bwlch anghydraddoldeb . *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 2022 [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/arsyllfa/data-a-dadansoddi/disgwyliadau-iechyd-yng-nghymru-gyda-bwlch-anghydraddoldeb/>
22. **StatsCymru** Mapiau AGEHI o 2019. AGEHI 2019 - map amddifadedd iechyd. *StatsCymru* Ar-lein 11 [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-2019>
23. **Y Swyddfa Ystadegau Gwladol**. Sut newidiodd y boblogaeth ym Mro Morgannwg: Cyfrifiad 2021. *Y Swyddfa Ystadegau Gwladol*. [Ar-lein] 2021. [Dyfynnu: 28 Mai 2024.] <https://www.ons.gov.uk/visualisations/censuspopulationchange/W06000015/>.
24. **BMC Public Health**. *National Library of Medicine*. [Ar-lein] 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4460861/>.
25. Amgylcheddau Sy'n Dda i Bobl Hŷn. *Sefydliad Iechyd y Byd* [Ar-lein] 2024. [Dyfynnu: 06 August 2024.] <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments>.
26. Dementia a Chynllunio Trefol. *RTPI*. [Ar-lein] 2020. [Dyfynnu: 14 Awst 2024.] <https://www.rtpi.org.uk/media/6374/dementiatownplanningpracticeadvice2020.pdf>.
27. StatsCymru. Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen . *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-healthboard>
28. StatsCymru. Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] [Dyfynnu: 17 Mai 2024.]

<https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-healthboard>

29. Rhaglen Mesur Plant Cymru. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. [Ar-lein] 2022/23. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-healthboard>

30. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru Gordewdra yng Nghymru. *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 2019. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/publication-documents/obesity-2019/obesity-in-wales-report-2018-pdf-english/>.

31. -. Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru. Crynodeb Gweithredol. *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 2016. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/policy-and-international-health-who-collaborating-centre-on-investment-for-health-well-being/publications-and-resources-bucket/making-a-difference-investing-in-sustainable-health-and-well-being-for-th1/>.

32. —. Mynychder diabetes - tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniadau 10 mlynedd. *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 14 Tachwedd 2023. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/arsyllfa/data-a-dadansoddi/mynychder-diabetes-tueddiadau-ffactorau-risg-ac-amcanestyniadau-10-mlynedd/>

33. MIND. Types of mental health problems. *MIND*. [Ar-lein] 2024 [Dyfynnu: 29 May 2024.] <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/>.

34. Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol Mental health and town planning. Building in resilience. [Ar-lein] 9 Hydref 2020. [Dyfynnu: 29 May 2024.] <https://www.rtpi.org.uk/practice-rtpi/2020/october/mental-health-and-town-planning/>.

35. Donkin A, Marmot M a Cyfeillion y Ddaear. Left Out in the Cold: The Hidden Impact of Cold Homes. *Sefydliad Cydraddoldeb Iechyd*. [Ar-lein] 24 Chwefror 2024. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/left-out-in-the-cold-the-hidden-impact-of-cold-homes>.

36. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach Ymgorffori templed ar gyfer polisi cynllunio. *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 2021. [Dyfynnu: 17 Mai 2024.] https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/07/Planning-and-Enabling-Main-Resource_Wel-v8_FINAL-16-June-21.pdf

37. Iechyd Cyhoeddus Lloegr . Using the planning system to promote healthy weight environments. Guidance and supplementary planning document template for local authority public health and planning teams. [Ar-lein] 2020. [Dyfynnu: 18 Mawrth 2021.]

38. Y GIG. Benefits of exercise. *Y GIG*. [Ar-lein] 2021. [Dyfynnu: 30 May 2024.] <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>.

39. Johnson, T a Green, L. Planning and Enabling Healthy Environments. Incorporating a template for planning policy. *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] Mehefin 2021. [Dyfynnu: 17 May 2024.] <https://phw.nhs.wales/news/new-resource-to-help-build-healthier-environments-and-combat-obesity-in-wales/planning-and-enabling-healthy-environments-main-resource/>.

40. Sport England. Active Design. *Sport England*. [Ar-lein] [Dyfynnu: 29 May 2024.] <https://www.sportengland.org/guidance-and-support/facilities-and-planning/design-and-cost-guidance/active-design>.
41. Hartt M, Lee C, ac Empey-Salisbury M. Planning for Play? Adolygiad Llenyddiaeth Systematig. [Ar-lein] 24 Chwefror 2024. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08854122231169228>.
42. Llywodraeth Cymru. Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae. Canllaw Statudol. *Llywodraeth Cymru*. [Ar-lein] 2014. [Dyfynnu: 23 Mai 2024.] <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-07/cymru-gwlad-lle-mae-cyfle-i-chwarae.pdf>
43. Gwneud Lleodd i Ferched Mae gan gynghorau'r pŵer i drawsnewid sut mae parciau lleol yn teimlo i ferched yn eu harddegau yn eu cymuned. *Make Space for Girls*. [Ar-lein] 2024. [Dyfynnu: 23 Mai 2024.] <https://www.makespaceforgirls.co.uk/our-work-3/councils>.
44. —. Why change is needed. *Make Space for Girls*. [Ar-lein] 2024. [Dyfynnu: 23 May 2024.] https://assets-global.website-files.com/6398afa2ae5518732f04f791/63eb96ef58ac5dd4bab80fdb_MSFG%20-%20council%20change%20document.pdf.
45. Senedd y DU. Diet-related Health Inequalities . [Ar-lein] Rhagfyr 2022. [Dyfynnu: 30 May 2024.] <https://post.parliament.uk/research-briefings/post-pn-0686/>.
46. Cyngor Dinas Bryste. Cynllun Lleol Bryste. [Ar-lein] 14 Tachwedd 2023. [Dyfynnu: 30 Mai 2024.] <https://www.bristol.gov.uk/files/documents/6894-bristol-local-plan-main-document-publication-version-nov-2023/file>.
47. Offeryn asesu amgylchedd bwyd. *FEAT*. [Ar-lein] 2024. [Dyfynnu: 08 Awst 2024.] <https://www.feat-tool.org.uk/feat2/>.
48. Turbutt C, Richardson J, Pettinger C. The impact of hot food takeaways near schools in the UK on childhood obesity: a systematic review of the evidence. *Journal of Public Health*. [Ar-lein] 2018. [Dyfynnu: 30 Mai 2024.] <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy048>.
49. Public Health England. Healthy High Streets: good place making in an urban setting. [Ar-lein] Ionawr 2018. [Dyfynnu: 30 Mai 2024.] <https://www.gov.uk/government/publications/healthy-high-streets-good-place-making-in-an-urban-setting>.
50. Sustain. Evidence - the health and wellbeing benefits of food growing. [Ar-lein] [Dyfynnu: 30 Mai 2024.] <https://www.sustainweb.org/growinghealth/evidence/#Evidence>.
51. StatsCymru Mapiau MALIC o 2019. MALIC 2019 - map o amddifadedd amgylchedd ffisegol. *StatsCymru* [Ar-lein] 2019. [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation/WIMD-2019>
52. Huang J, Xu Tang, Jones P, Hao T, Tundokova R, Walmsley C, Lannon S, Frost P, Jackson J. Mapping pedestrian heat stress in current and future heatwaves in Cardiff, Newport, and Wrexham in Wales, UK,. *Building and Environment*., [Ar-lein] 1 Mawrth 2024. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2024.111168>.

53. McKinnon G, Pineo H, Chang M, Taylor-Green L, Johns A and Toms R. Strengthening the links between planning and health in England. *BMJ* 2020;369:m795. [Ar-lein] 2020. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://doi.org/10.1136/bmj.m795>.
54. Watson I, MacKenzie F, Woodfine L ac Azam S:. Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd: Yr Achos dros fuddsoddi. Crynodeb Gweithredol. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. [Ar-lein] 2019. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/ICC-Gwneud-Gwahaniaeth-Tai-ac-Iechyd-Yr-Achos-dros-Fuddsoddi-Crynodeb-Gweithredol.pdf>
55. Town and Country Planning Association. Canllawiau TCPA. Canllaw 8. Creating health-promoting environments. [Ar-lein] 2017. [Dyfynnu: 29 Mai 2024.] <https://www.tcpa.org.uk/resources/guide-8-creating-health-promoting-environments/>.
56. Grey C, Brunt H, Jones S, Azam S, Charles J, Porter T, Jones A, Knight T a Price S. Gwneud Gwahaniaeth: Lleihau risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd aer o draffig ffyrdd yng Nghymru. . *Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru* [Ar-lein] 2018. [Dyfynnu: 23 Mai 2024.] <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/08/PHW-MAD-Air-Pollution-final-Cymraeg.pdf>
57. Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Symud Ymlaen: Teithio iach i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg. *Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro* [Ar-lein] 2017. [Dyfynnu: 30 Mai 2024.] https://www.healthytravel.wales/uploads/1/2/9/5/129546984/moving_forwards_-_dph_annual_report_cardiff_and_vale_2017__en_cy_web_.pdf
58. StatsCymru Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) 2019. Adroddiad Canlyniadau. *StatsCymru* [Ar-lein] 2019. [Dyfynnu: 24 Mai 2024.] <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2020-06/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru-2019-adroddiad-canlyniadau.pdf>



Cyngor Bro Morgannwg

Cyfarwyddiaeth Lleoedd

Swyddfeydd Dinesig

Heol Holltwn

Y Barri CF63 4RU

LDP@bromorgannwg.gov.uk

www.bromorgannwg.gov.uk

