GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gweithio gyda'n gilydd dros Gymru iachach: Pam Mae'n Bwysig

Bywydau hirach, iachach a Chymru decach a mwy llewyrchus - pam mae iechyd gwell yn cryfhau tegwch, lles a ffyniant.

Bywydau hirach ac iachach, Cymru fwy llewyrchus a thecach

Pam mae angen gweithredu polisi arnom

Mae iechyd da yn hawl ddynol sylfaenol ac mae'n dechrau gyda'r pethau sylfaenol.

Mae hyn yn cynnwys cartrefi diogel, gwaith sicr, mynediad at wasanaethau, bwyd iach fforddiadwy, ac aer glân mewn cymdogaethau sy'n hybu iechyd.

Pan fydd y blociau adeiladu iechyd hyn ar goll, mae bywydau'n cael eu torri'n fyr. Hefyd, rydym yn gweld gwahaniaethau annheg mewn iechyd a rhai y gellir eu hosgoi rhwng pobl a chymunedau ac yn nifer cyfartalog y blynyddoedd y disgwylir i unigolyn fyw mewn iechyd da, neu 'ddisgwyliad bywyd iach'. Mae rhai o'r gwahaniaethau hyn yn seiliedig ar lefel yr amddifadedd yn yr ardal lle rydym yn byw.

→ Yng Nghymru, wrth gymharu'r ardaloedd mwyaf difreintiedig â'r lleiaf difreintiedig, mae bwlch o 20 mlynedd mewn disgwyliad bywyd iach ymhlith menywod (SYG 2025).

→ Mae bron i dair gwaith yn fwy o farwolaethau y gellir eu hosgoi i ddynion a menywod (SYG 2025) a chyfradd marwolaethau sydd 70% yn uwch i blant (RCPCH 2020) yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig o'i gymharu â'r lleiaf difreintiedig.

Mae gwahaniaethau annheg mewn iechyd yn gostus.

Maent yn gosod galw a chostau anghynaladwy ar wasanaethau sydd eisoes dan bwysau mawr, gan gynnwys ein gwasanaeth iechyd. Maent hefyd yn arwain at golli cynhyrchiant a llai o allbwn economaidd. Ond gellir osgoi'r gwahaniaethau hyn, sy'n golygu y gallwn eu newid a gwneud gwahaniaeth. I wneud hyn mae angen symud tuag at atal.

Mae atal yn talu ac mae'n costio llai na thriniaeth.

Bydd buddsoddi mewn atal yn helpu i atal afiechyd rhag digwydd neu waethygu, fel bod pobl yn mwynhau bywydau hirach ac iachach. Bydd hefyd yn lleihau baich a chost afiechyd pan fydd yn digwydd a'r gwahaniaethau annheg mewn iechyd rhwng pobl a chymunedau. Mae blaenoriaethu atal yn llwybr at system iechyd a gofal gynaliadwy sydd ar gael i'r rhai sydd ei hangen pan fydd ei hangen arnynt, nawr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Bydd atal hefyd yn dda ar gyfer twf economaidd; mae pobl iachach yn creu cymunedau cryfach ac economi ffyniannus, gan helpu i adeiladu Cymru wydn a llewyrchus.

→ Gall pob punt a fuddsoddir mewn gwaith atal o ansawdd uchel, rhagofalus, ddychwelyd £14 (Masters et al. 2017).

Bydd pum cam polisi sy'n canolbwyntio ar atal yn cryfhau sylfeini iechyd a llesiant drwy gydol oes.

Mae cael y dechrau gorau mewn bywyd yn meithrin iechyd a llesiant gydol oes

Mae sylfeini iechyd drwy gydol ein bywydau yn cael eu hadeiladu yn ystod beichiogrwydd a phlentyndod.

Yn anffodus, mae llawer o blant yn byw trwy brofiadau niweidiol sydd â chanlyniadau dwys i'w hiechyd a'u llesiant. Mae plant sy'n tyfu i fyny mewn tlodi yn brin o'r hanfodion i fodloni eu hanghenion sylfaenol, megis cartref cynnes a diogel a bwyd iach, ac yn aml maent yn syrthio ar ei hôl hi o ran eu dysgu, eu rhagolygon gwaith a'u hiechyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023). Mae tlodi hefyd yn creu straen yn yr amgylchedd teuluol a all achosi gwrthdaro rhwng rhieni ac anawsterau gyda rhianta, a all effeithio'n negyddol ar ganlyniadau a chyfleoedd bywyd plant (Early Intervention Foundation, 2021).

Ar ben hynny, pan fydd plentyn yn profi niwed uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu brofiadau sy'n effeithio ar yr amgylchedd y mae'n byw ynddo (e.e. tyfu i fyny mewn cartref lle mae trais domestig) - a elwir yn brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) - maent mewn mwy o berygl o fabwysiadu ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd a datblygu afiechyd yn ystod eu bywydau fel oedolion ac o wneud mwy o ddefnydd o ofal sylfaenol a gofal ysbyty (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2016, Iechyd Cyhoeddus Cymru 2016).

Er gwaethaf pwysigrwydd y blynyddoedd cynnar ar gyfer iechyd gydol oes, mae llawer o deuluoedd yng Nghymru yn colli allan ar gefnogaeth hanfodol sy'n helpu eu plant i dyfu a datblygu'n dda. Mae hyn yn cynnwys bron i un rhan o bump (18%) o gysylltiadau Rhaglen Plant Iach Cymru a gofnodwyd fel rhai nad ydynt wedi digwydd, oherwydd nad oedd unrhyw un wedi dod â phlentyn i apwyntiad (Llywodraeth Cymru 2025).

Data ar gyfer Cymru

- Mae un o bob pedwar (24%) o blant yn byw mewn tlodi (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025)[1].
- Yn 2021, amcangyfrifwyd bod y costau ariannol blynyddol i gymdeithas sy'n gysylltiedig ag effeithiau ACE ar iechyd yn £2.2 biliwn, gan gynnwys £118 miliwn ar gyfer defnyddio alcohol, £17 miliwn ar gyfer trais a £476 miliwn ar gyfer canser (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2021).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Mae 80% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf mai'ramgylchiadau y mae plant yn cael eu geni iddynt sy'n pennu eu cyfleoedd i gael iechyd da drwy gydol eu hoes (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

Pam y gall gweithredu polisi wneud gwahaniaeth gwirioneddol

Mae polisïau sy'n sicrhau plentyndod iach, diogel a meithringar yn amddiffyn ac yn gwella iechyd a llesiant babanod, plant a phobl ifanc, gan eu galluogi i gyflawni eu potensial a ffynnu drwy gydol eu hoes.

→ Mae pob £1 a fuddsoddir mewn ymyriadau datblygu plentyndod cynnar yn dychwelyd £1.30-£16.80 (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2016, Sefydliad Iechyd y Byd 2015).

→ Byddai gostyngiad o 10% yn nifer yr achosion o ACEs yng Nghymru yn lleihau eu cost flynyddol gyfunol 7%, gan arbed £161 miliwn y flwyddyn (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2021).

[1] Mae'r ffigur hwn cyn cyfrif costau tai; mae ychwanegu costau tai yn dod â hyd yn oed mwy o blant i dlodi.

Mae llesiant ariannol yn arwain at iechyd gwell ac economi ffyniannus

Gall gwaith teg, gwerthfawr a diogel amddiffyn iechyd, lleihau straen seicolegol, creu llwybr allan o dlodi a chefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant.

I'r rhai sydd mewn gwaith, bydd llawer yn treulio cyfran sylweddol - ar gyfartaledd, traean - o'u horiau effro yn y gweithle yn ystod eu hoes (Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU 2016), felly mae'n hanfodol bod ein mannau gwaith yn hyrwyddo iechyd a llesiant da.

Mae iechyd a llesiant y rhai nad ydynt mewn gwaith hefyd yn bwysig. Yn y DU, bu cynnydd yn nifer y bobl sydd allan o'r farchnad lafur oherwydd afiechyd (SYG 2022).

Yn ogystal â chanlyniadau i bobl a'u teuluoedd, mae cynnydd mewn iechyd gwael ac anweithgarwch economaidd yn cyfyngu ar gyflenwad llafur a thwf economaidd (Y Sefydliad Iechyd 2022). Mae hefyd yn costio'n ariannol; amcangyfrifir bod cost anweithgarwch economaidd o ganlyniad i absenoldeb oherwydd salwch ac afiechydon eraill yng Nghymru yn £18.9 biliwn
(Iechyd Cyhoeddus Cymru, heb ei gyhoeddi eto).

Data ar gyfer Cymru

- Mae 24% o oedolion (16-64 oed) yn economaidd anweithgar[2], sy'n uwch na chyfradd y DU (22%). Yr achos mwyaf cyffredin o anweithgarwch economaidd yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2025 oedd salwch hirdymor (36% o ddynion, 32% o fenywod) (Llywodraeth Cymru 2025).
- Mae gan Gymru gyfraddau absenoldeb oherwydd salwch uwch na chyfartaledd y DU, a chollwyd 7.2 miliwn o ddiwrnodau trwy absenoldeb oherwydd salwch yn 2024; ar gyfartaledd, collwyd 5 niwrnod fesul gweithiwr (SYG 2025).

[2] Pobl economaidd anweithgar yw'r rhai heb swyddi nad ydynt wedi chwilio am waith yn weithredol yn ystod y pedair wythnos diwethaf, a/neu nad ydynt ar gael i ddechrau gweithio yn ystod y pythefnos nesaf (Llywodraeth Cymru 2025).

Data ar gyfer Cymru

- Roedd dros un o bob pedwar (27%) mewn cyflogaeth â thâl wedi profi lefelau cymedrol i uchel o gyflogaeth ansicr cyn pandemig COVID-19 (Chwefror 2020), gyda'r rhai a nododd iechyd gwaeth yn fwy tebygol o fod mewn cyflogaeth ansicr na'r rhai a nododd iechyd gwell (Gray et al 2022).
- Yn 2024, roedd tua 16% o swyddi gweithwyr yn cael eu talu islaw'r Cyflog Byw (SYG 2024, Sefydliad Cyflog Byw 2025).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Pan ofynnwyd iddynt edrych yn ôl ar eu bywydau, dywedodd 85% fod eu sefyllfa ariannol yn bwysig iawn neu'n weddol bwysig wrth lunio eu hiechyd presennol. Dywedodd 77% fod y swyddi a gawsant yn bwysig iawn neu'n weddol bwysig (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024). Hefyd, mae 87% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf ydylai cyflogwyr wneud mwy i ofalu am iechyd eu gweithwyr (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

Pam y gall gweithredu polisi wneud gwahaniaeth gwirioneddol

Mae polisïau sy'n helpu pobl i gael swyddi, yn sicrhau gwaith teg a gwerthfawr i bawb. Mae hyrwyddo iechyd yn y gweithle yn galluogi pobl i gael mynediad at y pethau sy'n eu cadw'n iach ac yn cynyddu sefydlogrwydd ariannol unigolion a theuluoedd.

→ Gyda gweithlu amrywiol, iach ac sy'n ymgysylltu, gall busnesau a sefydliadau fod yn fwy cynhyrchiol, gan gyfrannu at economi fywiog a chynaliadwy (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022).

→ Gall buddsoddi mewn iechyd meddwl cyflogeion ddychwelyd £5 am bob £1 a fuddsoddir (Deloitte 2020) a gall hyrwyddo llesiant yn y gweithle gael enillion blynyddol sylweddol ar fuddsoddiad o fwy na 9 i 1 (Ysgol Economeg a Gwyddor Gwleidyddol Llundain 2011).

Mae bywydau iach yn dechrau yn ein lleoedd bob dydd

Mae ein hiechyd yn cael ei ffurfio gan y lleoedd lle rydym yn byw, yn dysgu, yn gweithio, yn siopa ac yn chwarae. Ond yn rhy aml, mae amgylcheddau o ansawdd gwael yn niweidio ein hiechyd ac yn byrhau bywydau, trwy amodau tai gwael ac amgylcheddau sy'n hyrwyddo deiet afiach ac ysmygu.

Gan mai dyma'r lle rydym yn aml yn treulio'r rhan fwyaf o'n hamser, dylai ein cartrefi amddiffyn a hyrwyddo ein hiechyd a'n llesiant. Ond mae gan Gymru rai o'r tai hynaf a lleiaf effeithlon o ran ynni yn Ewrop, gan wthio llawer i dlodi tanwydd ac afiechyd. Mae tai anfforddiadwy ac o ansawdd gwael yn aml yn arwain at straen ariannol, afiechyd meddwl a risg o salwch gan gynnwys trawiadau ar y galon, strôc, a chyflyrau arthritig ac anadlol.

Data ar gyfer Cymru

- Yn 2017-18, roedd 18% o gartrefi yn peri risg ddifrifol neu uniongyrchol i iechyd a diogelwch[3] (Llywodraeth Cymru 2020).
- Yn 2023, dywedodd tua dwy ran o dair (67%) eu bod dan straen neu'n orbryderus ynghylch cost gwresogi eu cartref (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024). Dywedodd mwy na chwech o bob deg (61%) fod costau ynni yn bryder ariannol yn eu cartref (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).
- Amcangyfrifwyd mai cost lawn i gymdeithas o adael pobl mewn tai afiach yn 2019 oedd £1 biliwn (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019).[4]).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Tai ac iechyd

Mae pobl yn cydnabod pwysigrwydd tai ar gyfer iechyd. Maent yn nodi mai'r meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu yng Nghymru yw fforddiadwyedd (84%), ansawdd (80%) a diogelwch (44%) cartrefi (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

Dylai'r bwyd rydym yn ei fwyta yn y cartref a thu allan iddo fod yn faethlon a'n helpu i gynnal pwysau iach. Ond mae patrymau dietegol newidiol yng Nghymru ac mewn mannau eraill wedi gweld mwy o bobl yn bwyta y tu allan i'r cartref a mwy o ddibyniaeth ar fwyd cyfleus, a all achosi gordewdra (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2018).

Mae nifery bobl sydd yn ordew yng Nghymru yn uchel ac yn cynyddu, fel y mae'r costau gofal iechyd sy'n gysylltiedig â rheoli ei effeithiau ar iechyd megis clefydau hirdymor. Mae hyn yn cynnwys diabetes math 2, clefyd cardiofasgwlaidd a rhai mathau o ganser (Iechyd Cyhoeddus Cymru, dim dyddiad).

Data ar gyfer Cymru

- Yn 2024/25, dywedodd 33% o oedolion eu bod wedi bwyta pum dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol ac, yn seiliedig ar bwysau a thaldra a hunan-adroddwyd, roedd gan 36% o bobl bwysau iach a 62% dros bwysau neu'n ordew (Llywodraeth Cymru 2025).
- Yn 2024, roedd cyfran y plant 4-5 oed a oedd yn byw gyda bod dros bwysau yn 14% a 12% pellach yn ordew, gyda phlant sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra neu ordewdra (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025).
- Amcangyfrifwyd bod cost bod dros bwysau a gordewdra yn 2024 yn £2.5 biliwn (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Bwyd ac iechyd

Adroddwyd mai cael 'gormod o demtasiynau' yw'r rhwystr mwyaf i gymryd camau gweithredu ar bwysau (29%) (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024).

Pan fydd ein hamgylcheddau'n hybu iechyd, maent yn annog pobl i ymddwyn yn iachach. Ond yng Nghymru, ysmygu yw prif achos afiechyd a marwolaeth y gellir eu hatal o hyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024). Mae mwy i'w wneud i gyrraedd y targed o boblogaeth ysmygu o lai na 5% erbyn 2030.

---

[3] Yn seiliedig ar gyfanswm nifer yr anheddau gydag unrhyw berygl System Graddio Iechyd a Diogelwch Tai (HHSRS) Categori 1.

[4] Wedi'i raddio i chwyddiant 2025 gyda chyfrifiannell chwyddiant Banc Lloegr.

Data ar gyfer Cymru

- Yn 2024/25, dywedodd 10% o oedolion eu bod yn ysmygu (Llywodraeth Cymru 2025).
- Yn 2023, roedd dros chwarter (26%) o blant 11-16 oed wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts/fepio (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025).
- Amcangyfrifwyd bod 3,845 o farwolaethau ymhlith y rhai 35 oed a throsodd a mwy na 17,000 o dderbyniadau i'r ysbyty y flwyddyn oherwydd ysmygu dros y cyfnod 2020-22 (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Ysmygu, fêps ac iechyd

Mae'r mwyafrif yn cefnogi cyfyngu ar ysmygu mewn lleoliadau awyr agored (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022) a'r farn gyffredinol bod angen gweithredu gan y llywodraeth i leihau fepio gan blant a phobl ifanc (92%) (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

Mae cefnogaeth gyhoeddus hefyd i waharddiadau ar werthu a mewnforio fêps tafladwy (80%) a hysbysebu a hyrwyddo e-sigaréts mewn mannau gwerthu (80%) (ASH Cymru 2024) ac y gellir tynnu trwyddedau manwerthwyr os ydynt yn gwerthu i ysmygwyr dan oed (91%) (Ysmygu yng Nghymru 2025).

Pam y gall gweithredu polisi wneud gwahaniaeth gwirioneddol

Mae polisïau sy'n cefnogi lleoedd iach yn ei gwneud hi'n haws i bobl gael mynediad at y pethau sy'n ein helpu i fyw'n dda a'u mwynhau, yn enwedig i blant a phobl ifanc sy'n fwy agored i iechyd gwaeth gydol oes oherwydd amodau eu hamgylcheddau byw.

→ Gall pob £1 a werir ar raglenni inswleiddio cartrefi ddychwelyd £1.87. Mae pob £1 ar wella cynhesrwydd mewn cartrefi agored i niwed yn rhoi budd o £4 a 39% yn llai o dderbyniadau i'r ysbyty ar gyfer cyflyrau cardio-anadlol ac anafiadau yn y rhai sydd â thai wedi'u huwchraddio (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019).

→ Heb y camau polisi a gymerwyd hyd yma, byddai tua 170,000 o ysmygwyr ychwanegol yng Nghymru heddiw (Iechyd Cyhoeddus Cymru, heb ei gyhoeddi)[5].

[5] Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddefnyddio data SYG 2014 a 2024.

Mae gofal sydd wedi'i deilwra i anghenion lleol yn meithrin iechyd a gwydnwch

Gofal sylfaenol a chymunedol yw'r man galw cyntaf i'r rhan fwyaf o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd. Mae'n helpu i fodloni anghenion iechyd cymunedau, gan ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Mae gofal sylfaenol a chymunedol cryf a gwydn yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd systemau gofal iechyd. Ond yng Nghymru, mae ein system gofal sylfaenol a chymunedol yn wynebu nifer o heriau, gan gynnwys newid mewn disgwyliadau cleifion ar gyfer darparu gofal, anghydraddoldebau ac amddifadedd cynyddol sy'n arwain at iechyd gwaeth, poblogaeth sy'n heneiddio â chyflyrau iechyd mwy cymhleth a hirdymor y gellir eu hatal yn aml, aphwysau ar y gweithlu a'r seilwaith.

Data ar gyfer Cymru

- Yn ystod y cyfnod deng mlynedd nesaf (2023/24 i 2033/34), rhagwelir y bydd cyfraddau salwch hirdymor yn cynyddu, gan gynnwys methiant y galon (46%) a diabetes (22%); ar gyfer diabetes, mae hyn yn cynrychioli cynnydd o 50,000 o achosion (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024).
- Disgwylir i gyfraddau pobl â phedwar cyflwr iechyd neu fwy bron ddyblu erbyn 2035 (Llywodraeth Cymru, 2023).
- Pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig sy'n profi'r canlyniadau iechyd gwaethaf, gan gynnwys marwolaethau o ganser a oedd yn 2024 52% yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'i gymharu â'r lleiaf difreintiedig (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025).

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Mae 80% yn cydnabod bod gan wasanaethau gofal sylfaenol rôl i gefnogi pawb i brofi iechyd da a lleihau anghydraddoldebau iechyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2025).

Pam y gall gweithredu polisi wneud gwahaniaeth gwirioneddol

Mae polisïau sy'n dod â gofal sylfaenol a chymunedol at ei gilydd ac yn eu cydlynu â gwasanaethau cyhoeddus eraill a'r trydydd sector yn cefnogi'r ddarpariaeth o ofal sy'n bodloni anghenion iechyd, cymdeithasol ac economaidd yr unigolyn cyfan, wedi'i deilwra i anghenion lleol pryd a lle mae ei angen ar bobl. Gellir hwyluso cydlynu rhwng gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau drwy ddatblygu'r gweithlu ac integreiddio systemau digidol a data, gan helpu i ymgorffori dull holistaidd o atal (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

- Gall gwasanaethau cyngor ar ddyledion a ddarperir gan wirfoddolwyr mewn practis meddygon teulu roi elw o rhwng £2.60 a £4.41 am bob £1 a fuddsoddir (Iechyd Cyhoeddus Lloegr 2017).

- Gall hyfforddi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, trwy hyrwyddwyr clinigol, i roi cyngor cryno ar weithgarwch corfforol ddarparu elw amcangyfrifedig o £23.70 fesul £1 a werir (Conffederasiwn y GIG 2024).

Mae planed iach yn amddiffyn ein pobl nawr ac yn y dyfodol

Mae'r hinsawdd sy'n newid yn un o'r bygythiadau iechyd mwyaf sy'n wynebu Cymru nawr ac yn y dyfodol.

Mae newid hinsawdd eisoes yn digwydd yng Nghymru ac yn effeithio ar bob un ohonom, gan gynnwys effeithiau ar ansawdd aer gwael, llifogydd a thywydd eithafol. Mae'r effeithiau ar bobl yn cynnwys llai o adnoddau megis argaeledd bwyd a dŵr, costau uwch ar gyfer anghenion sylfaenol megis bwyd iach a gwresogi, ac amhariad ar gynnal a chadw seilwaith a mynediad at wasanaethau. Gall y rhain arwain at iechyd meddwl a llesiant gwaeth, cyfraddau uwch o glefydau a gludir gan fectorau[6] a chlefydau heintus, cyflyrau hirdymor fel clefyd y galon a chanser, salwch a marwolaeth sy'n gysylltiedig â gwres (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023, Sefydliad Iechyd y Byd 2023).

Y canlyniad yw pwysau ychwanegol ar wasanaethau gan gynnwys ein gwasanaeth iechyd a gwaethygu gwahaniaethau annheg mewn iechyd oherwydd bod effeithiau newid hinsawdd yn cael eu profi'n anghymesur ymhlith pobl agored i niwed sy'n gallu ymateb ac adfer leiaf. Ar lefel y DU, bydd y gost ariannol a ragwelir o ddifrod newid hinsawdd i lesiant dynol a'r economi yn cynyddu o 1.1% o Gynnyrch Domestig Gros yn 2022 i 3.3% erbyn 2050 a 7.4% erbyn 2100 (Ysgol Economeg Llundain 2022).

Data ar gyfer Cymru

- Yn 2022, dywedodd 97% eu bod yn credu bod hinsawdd y byd yn newid (Llywodraeth Cymru 2023). Yn 2021-22 dywedodd 20% eu bod wedi profi afiechyd oherwydd tywydd eithafol (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024).
- Mae disgwyl i nifer blynyddol y marwolaethau sy'n gysylltiedig â gwres yng Nghymru a Lloegr godi hyd at hanner can gwaith dros y 50 mlynedd nesaf oherwydd newid hinsawdd (Coleg Prifysgol Llundain 2025).
- Amcangyfrifwyd bod cost llygredd aer yn 2016 bron yn £1 biliwn y flwyddyn mewn costau gwasanaethau iechyd a chynhyrchiant is trwy golli diwrnodau gwaith (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2016).

[6] Afiechydon dynol a achosir gan barasitiaid, feirysau a bacteria sy'n cael eu trosglwyddo gan organebau byw.

Barn y cyhoedd yng Nghymru

Hinsawdd ac iechyd

Mae 82% yn eithaf pryderus neu'n bryderus iawn am newid hinsawdd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022) ac maetua naw o bob deg (89%) yn cytuno'n gryf neu'n tueddu i gytuno â pholisïau i wella trafnidiaeth gyhoeddus i helpu i leihau newid hinsawdd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022). Mae tua thri chwarter (74%) yn nodi bod mynediad at natur a mannau awyr agored yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024).

Pam y gall gweithredu polisi wneud gwahaniaeth gwirioneddol

Gall polisïau amddiffyn a gwella iechyd mewn sawl ffordd, gan gynnwys drwy aer glanach, teithio llesol, trafnidiaeth gyhoeddus hygyrch, bwyd cynaliadwy a chymunedau mwy gwyrdd.

- Mae'n debygol y bydd mesurau ataliol yn costio llai nag ymateb i'r difrod a achosir gan newid hinsawdd (Llywodraeth Cymru 2024).
- Gall pob £1 a werir ar seilwaith teithio llesol ddychwelyd cyfartaledd o £5.62 a gall elw gynyddu dros amser (Y Sefydliad ar gyfer Ymchwil Polisi Cyhoeddus 2024).
- Ar gyfartaledd, mae disgwyliad oes yn hirach mewn ardaloedd sydd â mwy o fynediad at fannau gwyrdd; tua thair blynedd yn hirach ymhlith dynion (81.2 mlynedd) a thua dwy flynedd yn hirach ymhlith menywod (84.7 mlynedd) (o'i gymharu â 78.2 mlynedd i ddynion ac 82.8 mlynedd i fenywod mewn ardaloedd sydd â'r mynediad isaf at fannau gwyrdd) (Sefydliad Iechyd 2024).

Bydd gweithredu ar draws y pum maes hyn yn helpu i adeiladu Cymru iachach, tecach a mwy ffyniannus ar gyfer y dyfodol a chefnogi system iechyd a gofal gynaliadwy gref.

Archwiliwch ymhellach ar-lein:
https://icc.gig.cymru/eiriolaeth

Am drafodaeth bellach gyrrwch e-bost:
phw.advocacy@wales.nhs.uk

12/2025