



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach Ymgorffori templed ar gyfer polisi cynllunio

Mehefin 2021



Mae tair rhan i'r adnodd hwn:

- Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach (Y ddogfen hon)
- Templed Canllaw Cynllunio Atodol (CCA) ar gyfer Amgylcheddau Pwysau Iach
- Astudiaethau Achos

Dyfyniad a awgrymir: Johnson, T a Green, L, (2021). Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Caerdydd.

Cydnabyddiaeth:

Addaswyd y Templed Canllaw Cynllunio Atodol ac Adran 2 (tudalennau 15-24) o'r ddogfen hon o *'Using the planning system to promote healthy-weight environments'* (2020) gan Public Health England [1]

Hoffai'r awduron fynegi eu diolchgarwch i Lucy O'Loughlin, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru, am ei harbenigedd a'i mewnbwn.

Hoffem ddiolch hefyd i gydweithwyr a gweithwyr proffesiynol a fu o gymorth mawr gyda'u harbenigedd, yn ogystal â'r adborth a ddarparwyd gan y sawl a ddaeth i'r gweithdai.

- Sumina Azam, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Bob Baines, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Alison Black, Llywodraeth Cymru
- Huw Brunt, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Bronia Bendall, Cyfoeth Naturiol Cymru
- Michael Chang, Public Health England
- Gemma Christian, Llywodraeth Cymru
- Jennifer Davies, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sarah Grimley, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
- Ed Huckle, Public Health England
- Kristian James, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Delyth Jones, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sarah Jones, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sue Mably, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Richard Matthams, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
- Martin McVay, Llywodraeth Cymru
- Bethan Morris, Cyngor Sir Ddinbych
- Andy Netherton, Public Health England
- Lee Parry-Williams, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Beth Preece, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Chris Smith, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
- Danielle Smith, Cadwyn Gyflenwi'r GIG
- Gareth Stacey, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
- Vicky Weale, Cyngor Sir Y Fflint
- Stuart Williams, Cyngor Sir Caerdydd
- Cheryl Williams, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhagair



“Gellir cyflawni Cymru iachach drwy ddarparu cyfleoedd ar gyfer cysylltu â'r amgylchedd naturiol a hanesyddol, caniatáu mynediad at fannau tawel, mynd i'r afael â llygredd aer a risgiau amgylcheddol eraill a hyrwyddo teithio llesol ac annog ffyrdd iachach o fyw gyda'r fantais o wella llesiant corfforol a meddyliol.”

Polisi Cynllunio Cymru Rhifyn 11 (2018 [2, t. 120])

Bu momentwm cynyddol yng Nghymru sy'n cydnabod yr angen am sefydlu 'amgylcheddau iach' er mwyn galluogi a hybu ymddygiadau iach. Mae hyn wedi cael ei gefnogi yn ystod blynyddoedd diweddar gan Lywodraeth Cymru, awdurdodau cynllunio gofodol rhanbarthol a lleol, a pholisïau a systemau iechyd sydd wedi adeiladu ar themâu craidd wedi'u cynnwys yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 [3], Deddf Cynllunio (Cymru) 2015 [4] a Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017 [5]. I gefnogi gwireddu nodau'r Deddfau hyn yn ymarferol mae canllawiau penodol megis Polisi Cynllunio Cymru, Rhifyn 11 (PCC) [2] gyda'i ffocws ar 'greu lleoedd', Rhifyn 3 y Llawlyfr Cynlluniau Datblygu [6] a strategaeth gordewdra Cymru 'Pwysau Iach Cymru Iach' [7] wedi cael eu datblygu a'u cyhoeddi.

Mae'r adnodd hwn yn hyrwyddo gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau amgylcheddol a chymdeithasol ehangach sy'n effeithio ar iechyd, llesiant ac anghydraddoldebau, ac yn galluogi polisïau a chynlluniau a all raeadru allan er budd llesiant corfforol a meddyliol unigol, iechyd cymunedol ac amgylcheddol. Mae bod yn ymwybodol o'r cydberthnasau hyn yn cynnig cyfleoedd pellach i gynyddu effeithiolrwydd ymdrechion i greu amgylcheddau iach, drwy eu cysylltu â meysydd polisi fel yr amgylchedd, amddifadedd ac addysg.

Mae'r templed Canllawiau Cynllunio Atodol ar gyfer amgylcheddau pwysau iach yn Atodiad 1 yn un y gellir ei addasu i'w ddefnyddio ar lefel leol gan ddefnyddio tystiolaeth o'r adnodd hwn. Mae'r adnodd hwn sy'n seiliedig ar dystiolaeth a'r CCA gyda'i gilydd yn gyfle i harneisio system gynllunio a all wireddu ei photensial ei hun i gael effaith gadarnhaol, a dylanwadu, ar iechyd a lles pobl Cymru yn y dyfodol.

Datblygwyd yr adnodd hwn a'r templed CCA cyn y pandemig coronafeirws COVID-19. Ers hynny, mae'r cynnwys wedi'i ddiweddarau i adlewyrchu'r newidiadau cymdeithasol sylweddol sydd wedi digwydd, neu y rhagwelir y byddant yn digwydd, o ganlyniad i'r pandemig.

Dylai profiad y pandemig a'r polisiau i fynd i'r afael ag ef megis cadw pellter cymdeithasol a dulliau o ymdrin â gofod cyhoeddus a phreifat, yn sgil myfyrio arno, ddod i ddylanwadu ar gynllunio gofodol a lleoedd a mannau sy'n hybu iechyd. Yn ddi-os bydd cryn dipyn o waith ac ymchwil yn y dyfodol, a fydd yn archwilio holl ddimensiynau'r pandemig COVID-19 a'i ddeilliannau hirdymor, gan gynnwys ar iechyd a lles. Er enghraifft, ym mis Gorffennaf 2020, cynhaliodd Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru asesiad o effaith polisiau cadw pellter cymdeithasol yng Nghymru ar iechyd: 'Asesiad o Effaith Iechyd y 'Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i' pandemig COVID-19' [8].

Er nad yw'r gwaith hwn yn gallu rhagweld beth yn union fydd y deilliannau hyn, mae gennym rai arwyddion cychwynnol. Er enghraifft, mae mesurau fel cadw pellter cymdeithasol a hunanynysu wedi amlygu profiadau differol yn y boblogaeth o ran cael mynediad i'r ddarpariaeth bresennol o fannau cyhoeddus ar gyfer gweithgarwch corfforol a chwarae. Mae hyn wedi'i adlewyrchu yn Adeiladu Lleoedd Gwell gan Lywodraeth Cymru, sef dogfen adfer yn sgil y pandemig y system gynllunio yng Nghymru ([9]).

Fel a drafodir yn Adran 5 Galluogi Llesiant Trwy Ddylunio Cymdogaethau Da, mae amrywiaeth o strategaethau rhyng-gysylltiedig a all greu cymdogaethau, trefi a dinasoedd sydd naill ai'n creu neu'n tanseilio creu amgylcheddau iach a hygyrch. Er enghraifft, ychydig o bethau fydd yn amlygu'n gliriach yr angen am fannau cyhoeddus hygyrch, deniadol ar gyfer gweithgarwch corfforol, na bod yn gaeth i fflat heb ardd am gyfnodau hir o amser. Fel y gwelir trwy gydol yr Adnodd hwn, mae lefelau amddifadedd yn aml yn dylanwadu ar fynediad a rhwystrau i amgylcheddau iach, ac yn yr un modd mae COVID-19 wedi amlygu'r anghydraddoldebau hyn. Er y bydd unrhyw fesurau llym i gyfyngu ar symud a chymdeithasu am ddim yn cael effaith ar lesiant ac iechyd meddwl rhai unigolion, bydd y rhain yn cael eu gwaethygu i'r rhai sy'n wynebu rhwystrau pellach wrth elwa o fannau gwyrdd a glas.

Newid dangosol cynnar arall yw cynnydd diweddar mewn gwerthiannau beiciau [10], sy'n



awgrymu y gallai fod dymuniad cynyddol dros yr hir dymor am deithio llesol megis beicio a cherdded, dros ddulliau mwy gorlawn o gludiant cyhoeddus a'u potensial uwch i drosglwyddo feirysau. Mae'n bosib y bydd hyn yn ysgogi ac yn golygu bod angen ymagwedd fwy brys at sut y gall rhwydweithiau teithio a chanol trefi fynd yn fwy diogel ac yn fwy hygyrch i gerddwyr a beicwyr.



Mae cynghorau mewn ardaloedd adeiledig fel Caerdydd yn cynnig newidiadau i ganol dinasoedd a rhwydweithiau trafndiaeth a fydd yn galluogi cadw pellter cymdeithasol ac ar yr un pryd cefnogi busnesau lleol a'r economi. Mae'r rhain yn cynnwys cynyddu lled palmentydd trwy lai o leoedd parcio ar y stryd a chapasiti ar ffyrdd; annog cynlluniau parcio a theithio; cyfleoedd cynyddol am deithio llesol megis lonydd beicio dros dro; a gwneud cynnydd ar gynigion presennol ar gyfer pedestreiddio [11]. Unwaith eto, mae'n anodd rhagweld i ba raddau y bydd y newidiadau hyn yn mynd yn nodwedd barhaol ardaloedd trefol yng Nghymru. Fodd bynnag, mae COVID-19 wedi creu amgylchiadau sydd wedi gofyn am newid canfyddiadol cyflym yn y ffordd rydym yn mynd ati i gynllunio manau cyhoeddus a seilwaith. Mae gan yr anghenraid hwn, ynghyd â'r gefnogaeth a'r dystiolaeth bresennol a nodir yn y ddogfen hon, y potensial i hidlo drwedd i 'normal newydd', gan gyflymu a chefnogi llawer o'r dulliau a amlygir yn yr adroddiad [12].

Cynnwys

Adran 1: Cyflwyniad	10
1.1 Y Cyd-destun Cefndir	11
Adran 2: Y System Gynllunio	13
2.1 Polisi Cynllunio Cenedlaethol	14
2.2 Polisi Cynllunio Cymru a Chreu Lleoedd	15
2.3 Cynlluniau Datblygu Lleol	18
2.4 Defnyddio Canllawiau Cynllunio Atodol	18
2.5 Prawf cadernid ar gyfer cynlluniau lleol	19
2.6 Tystiolaeth ddiweddar i gefnogi polisiau lleol	20
2.7 Cydgysylltu strategaethau iechyd cyhoeddus â chynllunio	21
2.8 Deall effaith polisiau a chanllawiau cynllunio lleol	22
Adran 3: Amgylcheddau Pwysau Iach	23
3.1 Graddfa Gordewdra yng Nghymru	24
3.2 Gordewdra yn ystod Plentyndod	25
3.3 Costau blynyddol gordewdra i gymdeithas	26
Adran 4: Annog Bwyta'n Iach Trwy'r Economi Fwyd Leol	27
4.1 Tystiolaeth	27
4.2 Parthau Eithrio	28
4.3 Defnyddio Gorchmynion Dosbarthiadau ac Arlwyio Mwy Iach	29
Adran 5: Galluogi Llesiant Trwy Ddylunio Cymdogaethau Da	31
5.1 Dylunio Cymdogaethau ar gyfer Gweithgarwch Corfforol	32
5.2 Yr Amgylchfyd Teithio	35
5.3 Mannau a Seilwaith Agored, Gwyrdd a Glas	37
5.4 Rhandiroedd a Thyfu Cymunedol	40

Adran 6: Dylunio Cymdogaethau ar gyfer Llesiant Cymdeithasol a Meddyliol	41
6.1 Canfyddiadau o ddiogelwch	43
Adran 7: Ansawdd Aer a'r Seinwedd	45
7.1 Ansawdd Aer	45
7.2 Ansawdd Aer ac Amddifadedd	49
7.3 Y Seinwedd	50
Adran 8: Sylwadau i Gloi	53
Rhestr termau	55
Cyfeiriadau	
Ynghylch Iechyd Cyhoeddus Cymru	

Ffigurau

<i>Ffigur 1: Polisiâu yng Nghymru sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant</i>	12
<i>Ffigur 2: Cynllunio Amgylcheddau Pwysau Iach [18]</i>	13
<i>Ffigur 3: Yr Hierarchaeth Cynllunio Datblygu yng Nghymru</i>	14
<i>Ffigur 4: Camau i gyflawni deilliannau cenedlaethol creu lleoedd cynaliadwy</i>	16
<i>Ffigur 5: Canlyniadau Cenedlaethol Creu Lleoedd Cynaliadwy [2, t. 20]</i>	17
<i>Ffigur 6: Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr Achos dros Weithredu ar Ordewdra yng Nghymru [31, t. 12]</i>	25
<i>Ffigur 7: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru: Gordewdra yng Nghymru [32, t. 12]</i>	26
<i>Ffigur 8: Busnesau Cludfwyd Poeth Cymru [42, t. 7]</i>	27
<i>Ffigur 9: Gorchmynion Dosbarthiad yng Nghymru [48]</i>	30
<i>Ffigur 10: Canllaw Dylunio Cenedlaethol</i>	31
<i>Ffigur 11: Effeithiau llygredd aer ar iechyd – Cynllun Aer Glân Cymru [87, t. 24]</i>	46
<i>Ffigur 12: Crynodiad Nitrogen Deuocsid Blynnyddol Cymedrig</i>	47
<i>Ffigur 13: Prif Ffynonellau Llygredd Aer (Defra) [93, t. 24]</i>	48
<i>Figure 14: Crynodiadau llygryddion aer blynnyddol cymedrig lleol Cymru</i>	49
<i>Ffigur 15: Canran y bobl sy'n cael eu trafferthu gan sŵn, yn ôl maint anheddiad [83, t. 116]</i>	51
<i>Ffigur 16: Canran y bobl sy'n cael eu trafferthu gan sŵn</i>	52

Am yr adnodd hwn

Diben yr adnodd hwn yw cynorthwyo swyddogion polisi cynllunio a rheoli datblygu awdurdodau lleol, ymarferwyr timau iechyd cyhoeddus cenedlaethol a lleol, cynrychiolwyr iechyd yr amgylchedd, eiriolwyr cenedlaethol a llunwyr polisi ar gyfer cynllunio ac iechyd a datblygwyr yng Nghymru i gyfrannu at greu amgylcheddau iach gan gynnwys pwysau iach.

Bydd yn cyflawni hyn drwy ddarparu cyd-destun a gwybodaeth am y rhwystrau presennol i greu amgylcheddau iach, polisi cynllunio perthnasol a dulliau gwahanol o gyflawni'r amgylcheddau hyn ar lefel genedlaethol a lleol. Mae'n cynnwys astudiaethau achos enghreifftiol o Gymru a'r Deyrnas Unedig (DU) o ALLau sydd eisoes wedi cymryd camau arloesol ac ymarferol i oresgyn yr heriau y mae llawer o bobl yn eu hwynebu wrth gynnal ffyrdd iach o fyw. Mae'r templed Canllawiau Cynllunio Atodol (CCA) ar gyfer Amgylcheddau Pwysau Iach (gweler y ddogfen Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach ar wahân: Canllawiau Cynllunio Atodol ar gyfer Amgylcheddau Pwysau Iach) yn darparu'r cyd-destun a'r wybodaeth i gyfrannu at greu amgylcheddau iach lleol a chefnogi polisïau defnydd tir lleol a Chynlluniau Datblygu Lleol (CDLL).

Mae'r ddogfen yn darparu **offeryn cyfredol ac ymarferol ar ffurf templed CCA ar gyfer Amgylcheddau Pwysau Iach** i'r rhai sy'n dymuno defnyddio'r system gynllunio i weithio tuag at greu amgylcheddau sy'n cyflawni nodau cynllunio ac iechyd y cyhoedd i fynd i'r afael â gordewdra, deiet, gweithgarwch corfforol, cydlyniant cymdeithasol a llesiant meddyliol. Gan i'r gwaith hwn gael ei lunio'n wreiddiol fel offeryn ar gyfer mynd i'r afael â lefelau cynyddol o ordewdra ledled Cymru, mae'n dal i fynnu pwyslais arbennig ar achosion gordewdra a'r strategaethau ar gyfer atal y duedd hon. Fodd bynnag, fel rhan o drafodaethau â rhanddeiliaid daeth yn amlwg bod swyddogion iechyd y cyhoedd a chynllunio am gael dogfen fwy eang a fyddai'n ystyried ystod ehangach o bynciau ac yn darparu ffynonellau tystiolaeth a galluogyddion ar gyfer iechyd a llesiant. Mae'r pandemig COVID-19, a'r risg afiachedd a marwolaeth gynyddol i'r rhai sy'n cael eu hystyried yn ordew, yn gymhelliad brys arall i lunio amgylcheddau sy'n hybu iechyd yn hytrach na bod yn obesogenig. Mae'r ddogfen hon yn cydnabod bod mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach pwysau yn golygu ystyried sut i greu amgylcheddau mwy iach yn gymaint â mynd i'r afael ag ymddygiadau iechyd, ac yn mynegi pam y gallai ALLau ei chael yn fuddiol defnyddio CCA i gyflawni hyn ac mae'n darparu tystiolaeth i gefnogi CCA o'r fath.

Mae'r adnodd a'r templed CCA wedi'u hanelu at amrywiaeth o gynulleidfaoedd ac yn rhoi trosolwg cynhwysfawr y gallai rhai darllenwyr fod yn gyfarwydd ag ef eisoes. Er

enghraifft, mae Adran 1 yn ymdrin â pholisi cynllunio yng Nghymru ac yn cynnwys manylion y bydd swyddogion cynllunio yn gyfarwydd iawn â nhw. Gellir darllen y ddogfen yn ei chyfanrwydd neu ei defnyddio fel tystlythyr tystiolaeth ac adnodd cefnogol ar gyfer pynciau penodol er enghraifft, ansawdd aer a seinwedd (Adran 7)

Mae'r **templed Canllaw Cynllunio Atodol** (gweler y ddogfen ar wahân) yn **hyblyg** a gall ALL ei **addasu** i greu CCA all gael ei ddefnyddio yn y broses gynllunio i gyfrannu at amgylcheddau pwysau iach yn unol â CDLL a pholisïau cenedlaethol. Gall y CCA annog dull cydweithredol rhwng datblygwyr, ALLau, swyddogion cynllunio ac asiantaethau perthnasol eraill (gan gynnwys iechyd), i gasglu data a thystiolaeth gywir, creu a chynnal safonau, a sefydlu cysylltiadau â pholisïau a strategaethau perthnasol eraill. Mae'n darparu **fframwaith** y gellir ei boblogeiddio gyda'r data, y dystiolaeth a'r safonau cydnabyddedig mwyaf priodol, a all gysylltu ar yr un pryd â pholisïau perthnasol eraill, yn lleol ac yn genedlaethol.



Mae'r **templed CCA yn gweithredu fel pwynt cyfeirio ac fel llwyfan** a all gael ei **siapio**, os oes angen, i weddu i anghenion a chyd-destunau poblogaethau lleol. Fel arall, gellir ei ddefnyddio fel y mae. Mae taro'r cydbwysedd hwn yn bwysig a gall fod angen amynedd a mireinio.

Fel a nodwyd ym Mholisi Cynllunio Cymru (PCC), ar yr un pryd â thanlinellu pwysigrwydd lleoedd cynaliadwy a chreu lleoedd: "*Mae gwerth hanfodol lle i bobl neu gymunedau'n neilltuol o bwysig a gall fod rhesymau esthetig, diwylliannol, ysbrydol neu hanesyddol amdano. Awdurdodau cynllunio sydd yn y sefyllfa orau i'w deall.*" [2, t. 14]

Adran 1: Cyflwyniad



“Mae dyheadau twf y Fframwaith Datblygu Cenedlaethol yn gyfle i lunio a thyfu, adnewyddu ac adfywio ein dinasoedd a'n trefi a chreu mannau cynaliadwy ac iach sy'n ymgorffori seilwaith gwyrdd.”

Fframwaith Datblygu Cenedlaethol 2040, Drafft Ymgynghori [13, t. 26]

Mae ystod helaeth o bolisiau a Deddfau, yng Nghymru [Ffigur 1] ac yn y Deyrnas Unedig (DU) yn gyffredinol wedi nodi a chadarnhau'r cysylltiad cynhenid rhwng 'creu lleoedd', ac iechyd a llesiant. Mae'r rhain yn darparu sail resymegol a chyfle i'r systemau cynllunio ac iechyd cyhoeddus gydweithio i greu amgylcheddau a all wella a chefnogi iechyd a llesiant yn gyffredinol. Mae'r uchelgais genedlaethol i greu amgylcheddau iach yn un sy'n cydnabod y ffactorau cymhleth sy'n cyfrannu at iechyd a llesiant unigolion a chymunedau. Mae elfennau fel pwysau iach, iechyd a llesiant meddyliol da, a chydlyniant cymunedol yn rhannau o'r cyfan sy'n cael ei gynnal a'i gyfoethogi trwy roi polisiau, seilwaith a chyfleoedd cydweddol ar waith.

Yn yr adnodd hwn, ceir sawl enghraifft o sut y gall gwneud lleoedd a chreu amgylcheddau iach adeiladu fframwaith a all gynnal yr amrediad llawn o lesiant unigolion a chymunedau. Gall ymwybyddiaeth gynyddol ymhlith cynllunwyr gofodol o'r potensial ar gyfer datrysiadau cynllunio penodol mewn un ardal sy'n rhaeadru allan ac yn creu buddion i ardaloedd eraill arwain CDLLau a chynllunwyr i ystyried, addasu neu ehangu natur a graddfa prosiect. Gall y ddogfen hefyd ddarparu cyd-destun a pherthnasedd ychwanegol i bolisiau cenedlaethol ac atgyfnerthu'r cyfiawnhad dros wneud penderfyniadau. Er enghraifft, gall ymgorffori seilwaith gwyrdd mewn trefi a dinasoedd greu cadwyn o ddigwyddiadau rhyng-gysylltiedig: mae'n annog teithio llesol, yn gallu hyrwyddo llai o deithio mewn ceir, yn gallu galluogi a hyrwyddo pwysau iach, yn gwella ansawdd aer, yn annog chwarae lleol, yn gwella cydlyniant cymunedol, yn lleihau unigedd, ac yn cefnogi llesiant meddyliol ac yn y blaen. Gellir cefnogi ystod o uchelgeisiau a ddisgrifir yn PCC [2], Dyfodol Cymru (y Fframwaith Datblygu Cenedlaethol (FFDC)) [13] neu Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) [3] trwy un ymyriad [Astudiaeth Achos 1]. Mae'r adnodd hwn yn tynnu sylw at y potensial ar gyfer cysylltiadau buddiol fel y rhai a amlinellir uchod, yn cyfeirio at dystiolaeth ac yn eu gosod yng nghyd-destun y fframwaith cynllunio a datblygu cenedlaethol.

1.1 Y Cyd-destun Cefndir

Rhoddodd y broses ddatganoli a chyfres ddilynol o Ddeddfau dros y blynyddoedd, megis Deddf Cymru 2017 [14], bwerau ar wahân i Gymru i greu polisiau penodol a oedd yn fwy perthnasol i hanes, diwylliant, gwleidyddiaeth a daearyddiaeth y wlad. Roedd hyn yn cynnwys pwerau datganoledig mewn llawer o feysydd deddfwriaethol gan gynnwys iechyd a gofal cymdeithasol, cynllunio a'r amgylchedd. Dangosodd deddfwriaeth fel Deddf Teithio Llesol (Cymru) [15] fod Cymru'n fabwysiadwr cynnar wrth gydnabod y berthynas rhwng yr amgylchedd, cynllunio gofodol ac iechyd a llesiant. At hynny, fe sefydlodd y rôl allweddol y dylai awdurdodau lleol ei chwarae wrth gyflwyno'r deddfwriaeth er mwyn hwyluso gwella iechyd a galluogi ymddygiadau iach, megis gweithgarwch corfforol, er budd yr amgylchedd ac iechyd unigol. Mae'r cyswllt cynhenid hwn rhwng y system cynllunio gofodol ac iechyd a llesiant wedi'i gryfhau drwy gyhoeddi astudiaethau, data ac astudiaethau achos sy'n dangos potensial sylweddol y ddau sector i weithio'n gydfuddiannol. Mae cyfres o bolisiau a strategaethau yng Nghymru hefyd wedi ailadrodd ac atgyfnerthu'r cysylltiad rhwng cynllunio lleol ac iechyd a llesiant:

Polisi	Blwyddyn	Perthnasedd
Fframwaith Datblygu Cenedlaethol Drafft	2019	Dylai canlyniadau iechyd a llesiant fod yn ganolog i'r broses gynllunio
Pwysau iach: Cymru iach	2019	Dull integredig o ymdrin â phwysau iach gan ddefnyddio polisi cynllunio, canllawiau cenedlaethol ac Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd
Datgan Argyfwng Newid yn yr Hinsawdd	2019	Ymrwymiad i greu economi carbon isel yn seiliedig ar ddatblygu cynaliadwy a deddfwriaeth amgylcheddol
Ffyniant i Bawb: Cymru Carbon Isel	2019	Cynllun i dorri allyriadau a gwella effeithlonrwydd i gynyddu'r buddion i Gymru, cynyddu llesiant a thaclo anghydraddoldeb
Polisi Cynllunio Cymru (rh.11)	2018	"Mae penderfyniadau cynllunio yn effeithio ar bob rhan o fywyd person"
Ffyniant i Bawb: Y	2017	Yn gofyn am gynllunio cydgysylltiedig rhwng awdurdodau lleol, cyrff iechyd, cymdeithasau tai a phartneriaid eraill

Strategaeth Genedlaethol		
Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru)	2017	Cyrff cyhoeddus i gynnal asesiadau penodol o'r effaith ar iechyd
Deddf yr Amgylchedd (Cymru)	2016	Rheoli amgylchedd cynaliadwy
Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru	2015	"Mae angen i iechyd fod yn rhan annatod o'r broses gynllunio"
Deddf Cynllunio (Cymru)	2015	Cynllunio datblygu cenedlaethol, rhanbarthol a lleol yng Nghymru
Deddf Teithio Llesol (Cymru)	2013	Yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol greu a chynnal llwybrau teithio llesol

Ffigur 1: Polisiâu yng Nghymru sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant

Mae llawer o'r polisiâu hyn wedi'u cynnwys mewn adnodd ymarferol ar gyfer iechyd y cyhoedd, swyddogion cynllunio gofodol a llunwyr polisi "*Cynllunio ar gyfer Gwell Iechyd a Lles yng Nghymru: Nodyn Briffio*" (2016). Gwaith ar y cyd oedd hwn rhwng y Gymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref (TCPA) ac Uned Gefnogi Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU), a leolir yng Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd (WHO CC) yng Nghyfarwyddiaeth 'Buddsoddi ar gyfer Iechyd a Lles' Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) [16]. Nod 'Cynllunio ar gyfer Gwell Iechyd a Lles' oedd darparu mwy o wybodaeth a chyddestun ar systemau, polisiâu a rhwymedigaethau gwasanaethau iechyd y cyhoedd, gofal iechyd a cynllunio a'r strwythurau a gweithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig er mwyn meithrin gwell iechyd a lles mewn prosesau cynllunio gofodol. Mae'r rhwymedigaethau hyn yn cynnwys y Ddeddf Teithio Llesol a Pholisi Cynllunio Cymru sy'n anelu at greu a manteisio i'r eithaf ar rwydweithiau cwbl integredig a hygyrch ar gyfer cerdded, beicio a chludiant cyhoeddus [2, t. 48]. Tynnodd sylw hefyd at sut y gall ffactorau cynllunio amgylcheddol, cymdeithasol a gofodol, a elwir hefyd yn benderfynyddion cymdeithasol iechyd, gael effaith ar iechyd a lles y boblogaeth, ac anghydraddoldebau.

Adran 2: Y System Gynllunio

Mae gan y system cynllunio gofodol botensial mawr i ddylanwadu ar iechyd a llesiant yn gyffredinol, gan gynnwys mynd i'r afael â'r cyfraddau gordewdra cynyddol mewn cymdeithas. Mewn cyhoeddiad gan y Gymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref 'Cynllunio Amgylcheddau Pwysau Iach' [17], nodwyd chwe elfen sy'n cyfrannu at bwysau iach yn yr amgylchedd cynllunio. Mae'r rhain yn cynnwys symud a mynediad, manau agored, bwyd, manau cymdogaeth, dylunio adeiladau a'r economi leol [Ffigur 2]. Mae'r rhain yn elfennau craidd y dylid eu hystyried mewn polisi cynllunio. Mae'n mynd yn fwy arferol i bolisiau cynllunio cenedlaethol gynnwys adrannau ar iechyd a llesiant meddyliol.

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar sut mae'r system gynllunio yng Nghymru yn gweithio ac yn rhyngweithio ag iechyd a llesiant. Mae Adrannau 2.1 i 2.5 yn rhoi trosolwg ac efallai y byddai'r rhai sy'n gyfarwydd â'r system gynllunio yng Nghymru, a'r hierarchaeth cynlluniau a dogfennau eisiau symud ymlaen i Adran 2.6.



Flynhonnell: Cynllun Amgylcheddau Pwysau Iach, TCPA. Rha. 2014

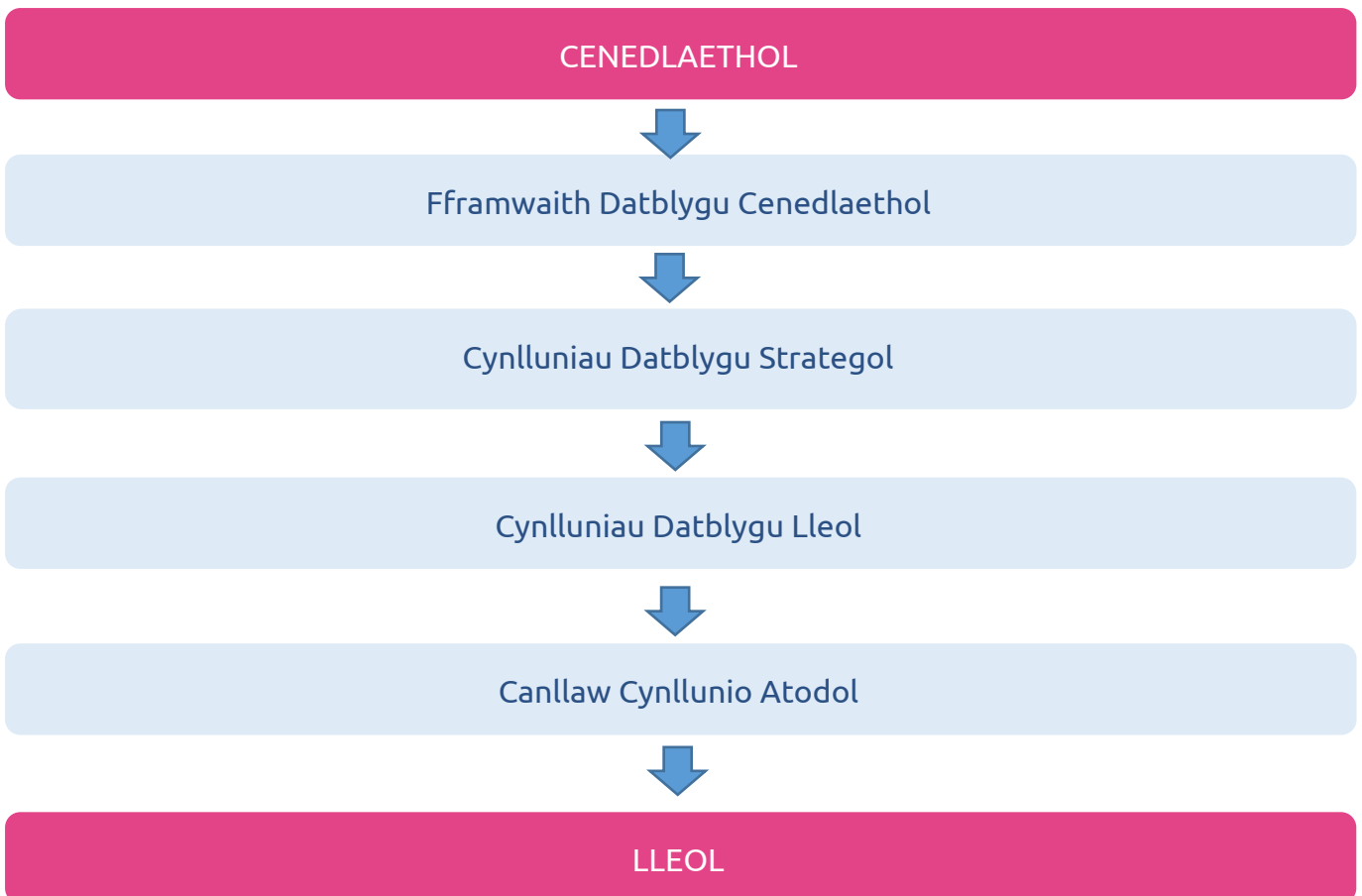
Ffigur 2: Cynllunio Amgylcheddau Pwysau Iach [18]

2.1 Polisi Cynllunio Cenedlaethol

Y Fframwaith Datblygu Cenedlaethol

Mae cynllun datblygu cenedlaethol diweddaraf Cymru, Dyfodol Cymru (y Fframwaith Datblygu Cenedlaethol gynt) 2020-40, yn blaenoriaethu *'fframwaith polisi sy'n ei gwneud yn ofynnol i ddeilliannau iechyd a llesiant corfforol a meddyliol fod yn ganolog i benderfyniadau gofodol'* [19, t. 3]. Cynllun 20 mlynedd ar gyfer cynllunio defnydd tir fydd *Dyfodol Cymru* a dyna fydd y prif gynllun yn yr hierarchaeth polisi cynllunio [Ffigur 3].

Yn yr un ffordd ag y mae polisiâu cynllunio tymor hwy i Gymru fel *Dyfodol Cymru*, yn rhoi iechyd a llesiant wrth eu gwraidd, mae strategaethau a chynlluniau iechyd presennol hefyd yn amlygu'r sector cynllunio gofodol fel rhan annatod o iechyd a llesiant da. Fel a adlewyrchir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, er y gall newid tuag at gymunedau iachach yng Nghymru ddigwydd gyda buddsoddiad mewn system gwella iechyd gyda chynllunio a buddsoddi integredig, ni fydd yn llwyddo os anwybyddir penderfynyddion ehangach iechyd ac os nad ystyrir iechyd fel rhan o'r holl bolisiâu [3].



Ffigur 3: Yr Hierarchaeth Cynllunio Datblygu yng Nghymru

2.2 Polisi Cynllunio Cymru a Chreu Lleoedd



“Ffordd gyfannol o fynd ati i gynllunio a dylunio datblygiadau a lleoedd yw “creu lle”, sy’n canolbwyntio ar ddeilliannau cadarnhaol. Mae’n galw ar botensial ardal i greu datblygiadau a mannau cyhoeddus o ansawdd uchel sy’n hyrwyddo ffyniant, iechyd, hapusrwydd a llesiant pobl yn eu hystyr ehangaf.” [2, t. 16]

Polisi Cynllunio Cymru, Rhifyn 11

Mae Polisi Cynllunio Cymru 11 (PCC) yn nodi polisiau cynllunio defnydd tir Llywodraeth Cymru, gan sicrhau bod y system gynllunio yn cyfrannu at ddatblygu cynaliadwy a sicrhau'r manteision llesiant mwyaf posib i Gymru, yn unol â gofynion Deddf Cynllunio (Cymru) 2015. Mae'n hyrwyddo gweithredu ar bob lefel o'r system gynllunio ac mae'r broses 'creu lleoedd' oddi mewn iddi yn ganolog i sefydlu lleoedd a chymunedau cynaliadwy. Er bod creu lleoedd yn broses, ystyrir ei bod yn bwysig iawn ac mae'n tynnu amrywiaeth eang o grwpiau a ffactorau at ei gilydd, gan adlewyrchu dull systemau cyfan os caiff ei weithredu'n effeithiol. Mae'n ystyried pob grŵp poblogaeth ac unigolyn sydd â diddordeb personol neu broffesiynol mewn datblygu lle, yn ogystal ag ystyried ffactorau ar raddfa fawr fel newid yn yr hinsawdd a materion cyd-destunol lleol perthnasol [Ffigur 4 a Ffigur 5.]

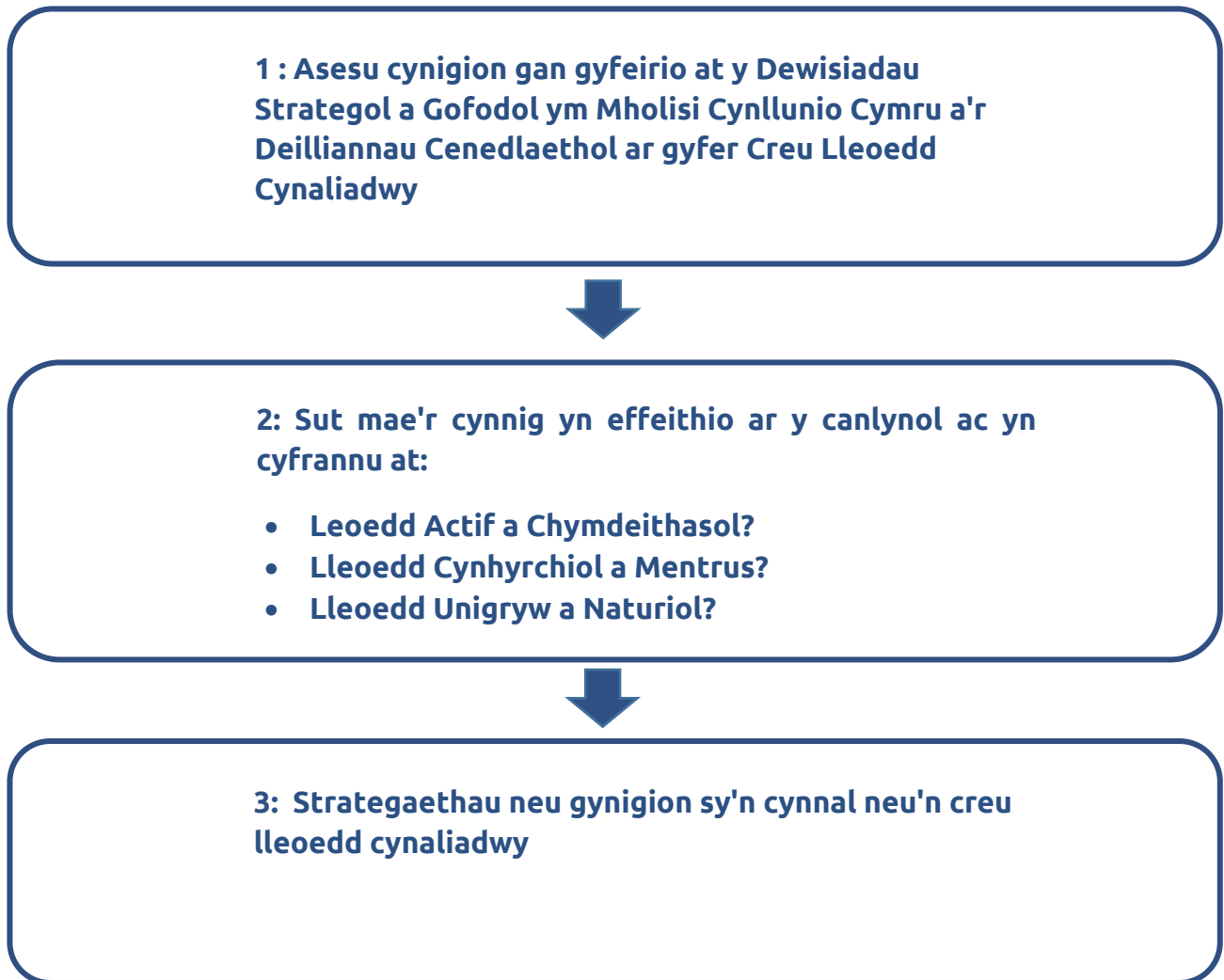
Y pedwar maes sy'n cyfrannu at greu lleoedd yw:

- Dewisiadau Strategol a Gofodol
- Lleoedd Actif a Chymdeithasol
- Lleoedd Unigryw a Naturiol
- Lleoedd Cynhyrchiol a Mentrus

Ochr yn ochr â'r dull hwn, mae Polisi Cynllunio Cymru yn tynnu sylw at bum canlyniad allweddol y dylid eu cyflawni drwy greu *lleoedd cynaliadwy* [Ffigur 5]:

- Helpu'r economi i dyfu mewn ffordd gynaliadwy
- Gwneud y gorau o adnoddau
- Hwyluso amgylcheddau hygyrch ac iach
- Creu a chynnal cymunedau
- Amddiffyn yr amgylchedd i'r eithaf a chyfyngu ar yr effeithiau ar yr amgylchedd

Camau i gyflawni deilliannau cenedlaethol creu lleoedd cynaliadwy:



Ffigur 4: Camau i gyflawni deilliannau cenedlaethol creu lleoedd cynaliadwy



Ffigur 5: Canlyniadau Cenedlaethol Creu Lleoedd Cynaliadwy [2, t. 20]

2.3 Cynlluniau Datblygu Lleol

Mae gan awdurdodau lleol, a elwir hefyd yn Awdurdodau Cynllunio Lleol (ACLLau), bwerau a all chwarae rhan hollbwysig wrth greu mannau, lleoedd a chymunedau iach. Gallant gyflawni hyn drwy gael Cynllun Datblygu Lleol (CDLL) effeithiol: cynllun defnydd tir statudol ar gyfer pob awdurdod lleol, sy'n nodi gweledigaeth, strategaeth a pholisïau ar gyfer datblygu lleol. Gall CDLLau sy'n ymgorffori iechyd a llesiant fel elfennau allweddol greu amgylcheddau a all atal ac o bosib wrthdroi'r duedd gynyddol o ymddygiad afiach. Gall y mannau a'r lleoedd a grëir drwy CDLLau wella mynediad i fannau gwyrdd (amgylchedd naturiol) a glas (dŵr); annog teithio llesol a gweithgarwch corfforol; cynyddu cyfleoedd ar gyfer cydlyniant cymdeithasol; cefnogi llesiant meddyliol a defnyddio deddfwriaeth a rheoliadau cynllunio i gynnig amrywiaeth eang o ddewisiadau bwyd iach. Gellir clymu'r elfennau hyn i feysydd eraill o ddatblygu lleol fel twf economaidd a lefelau digonol o gartrefi o ansawdd da [2, t. 72].

Drwy berthnasoedd gwaith effeithiol â chynllunwyr iechyd y cyhoedd, datblygwyr, cynllunwyr trafniadaeth a swyddogion iechyd yr amgylchedd, gall swyddogion polisi cynllunio lleol ddylanwadu ar rai o benderfyniadau allweddol amgylchedd iach.

Mae'r pandemig a pholisïau COVID-19 i fynd i'r afael ag ef hefyd wedi amlygu pwysigrwydd rôl CDLL o ran galluogi lleoedd iach gyda lle i gadw pellter cymdeithasol; galluogi teithio llesol; hwyluso gweithio o gartref ac o bell a hyrwyddo economïau sefydliadol cymdogaethau lleol; a sicrhau darpariaeth tai sydd â mynediad i amgylcheddau agored i gyflawni gweithgarwch corfforol ynddynt.

2.4 Defnyddio Canllawiau Cynllunio Atodol

Crëir Canllawiau Cynllunio Atodol gan awdurdodau cynllunio lleol i ddarparu mwy o fanylder am gynigion a pholisïau penodol sydd wedi'u cynnwys mewn CDLL, er enghraifft ar gyfer ardaloedd datblygu penodol neu ar gyfer mannau hamdden agored. Gan hynny, gall CCA fod yn arf defnyddiol pan fydd datblygwyr yn ymgysylltu ag ef gan ei fod yn rhoi eglurder i'r rhai sy'n llunio cynigion, gan arbed o bosib yr amser a'r gost o orfod ailysgrifennu cynlluniau yn ddiweddarach. At hynny, mae tystiolaeth ymchwil wedi dangos bod agweddau ar CCA sy'n fuddiol i iechyd a llesiant a all hefyd fod o fudd i fusnes a datblygu economaidd. Er enghraifft, mae tystiolaeth o amrywiaeth o wledydd yn dangos y gall buddsoddi mewn mannau sy'n fwy ystyriol o gerddwyr mewn trefi gynyddu refeniw a nifer yr ymwelwyr mewn siopau sydd wedi'u lleoli yn yr ardaloedd hynny, gymaint â 40% [20, t. 23].

Fel y nodir ym Mholisi Cynllunio Cymru, 'dylai awdurdodau cynllunio ddatblygu a chynnal lleoedd sy'n cefnogi ffyrdd iach a gweithgar o fyw' [2, t. 31]. Gellir teilwra templed CCA yr Amgylchedd Pwysau Iach y gellir ei addasu, a gyhoeddir ochr yn ochr â'r ddogfen hon, yn unol â CDLL pob ardal ddaearyddol lleol, a gall gynorthwyo ALLau ac ymgeiswyr i fodloni'r gofynion hyn. Er bod CCA yn cael llai o ystyriaeth na CDLLau, gellir ystyried eu bod yn ystyriaeth berthnasol wrth benderfynu ar geisiadau cynllunio. Er enghraifft, cafwyd adroddiadau o bob cwr o'r DU o swyddogion cynllunio sydd, er gwaethaf y ffaith bod polisi lleol yn cyfyngu ar fusnesau cludfwyd poeth (BCP), wedi rhoi caniatâd i safleoedd am nad oedd CCA i roi arweiniad. Gallai CCA fod wedi darparu tystiolaeth i wneud asesiad ohono yn seiliedig ar anghenion a data iechyd lleol, a thrwy hynny ddarparu cyd-destun iechyd cyhoeddus lleol [21, t. 23].

2.5 Prawf cadernid ar gyfer cynlluniau lleol

Mae Arolygiaeth Gynllunio Cymru yn ymdrin ag apeliadau cynllunio, yn archwilio CDLLau am 'gadernid' (neu gydnerthedd) ac yn sicrhau cysondeb o ran y broses o wneud penderfyniadau, gyda'r nod o gwblhau'r rhain mewn ffordd deg, agored ac amserol. Fel y nodir yn Argraffiad 3 y Llawlyfr Cynlluniau Datblygu [22] mae'n ofynnol i'r ALL gyflwyno cynllun lleol i'w archwilio sy'n cyflawni'r 'profion cadernid' canlynol:

Gofynion Paratoi:

- A yw'r gwaith o baratoi'r cynllun wedi cydymffurfio â gofynion gweithdrefnol cyfreithiol a rheoleiddiol?
- A yw'r cynllun yn cydymffurfio'n gyffredinol â Dyfodol Cymru (FFDC) a/neu'r Cynllun Datblygu Strategol (CDS)?

Prawf 1: A yw'r Cynllun yn Ffitio? (A yw'n glir bod y CDLL yn cydweddu â chynlluniau eraill?)

- A yw'n ystyried polisi cenedlaethol, megis Dyfodol Cymru, CDS, neu Ddatganiadau Ardal?

Prawf 2: Ydy'r Cynllun yn Briodol? (A yw'n briodol ar gyfer yr ardal yng ngoleuni'r dystiolaeth?)

- A yw'n benodol yn lleol, yn mynd i'r afael â materion allweddol, yn gynaliadwy ac yn seiliedig ar dystiolaeth?

Prawf 3: A Fydd y Cynllun yn Cyflwyno? (A yw'n debygol o fod yn effeithiol?)

- A ellir ei weithredu, a oes digon o gefnogaeth, a oes modd ei fonitro'n effeithiol?

[22, t. 166]

2.6 Tystiolaeth ddiweddar i gefnogi polisiau lleol

Gall tystiolaeth leol gryfhau polisiau a phenderfyniadau'r CDLL, gan sicrhau eu bod yn bodloni'r 'proffion cadernid', a thrwy hynny gefnogi timau cynllunio lleol os bydd apeliadau cynllunio. Gall tystiolaeth a data ddefnyddio'r hyn sydd ar gael yn genedlaethol, megis data sy'n disgrifio penderfynyddion ehangach iechyd ac anghydraddoldebau iechyd. Gellir dod o hyd i'r math hwn o ddata trwy ddefnyddio adnoddau fel y Fframwaith Deilliannau Iechyd Cyhoeddus [23] a'r offeryn Cynllunio a Gwerthuso Asedau Iechyd Strategol (SHAPE) [24]. Dylai CDLLau gynnwys tystiolaeth, data a gwybodaeth leol i gefnogi'r polisi, gan gynnwys unrhyw ardaloedd daearyddol penodol neu weithgarwch busnes y gellir canolbwyntio'r camau gweithredu arnynt. Gall data lleol gynnwys:

- lefelau gorbwysau a gordewdra, bwyta'n iach, er enghraifft mewn ysgolion, a chyflyrau iechyd hirdymor cysylltiedig ar draws pob oedran;
- lefelau clefydau sy'n gysylltiedig yn agos â gordewdra ac anweithgarwch megis clefyd y siwgr math 2 a chlefyd cardiofasgwlaidd;
- lefelau amddifadedd a lleoliadau daearyddol grwpiau poblogaeth sy'n agored i niwed ac sy'n wynebu risg;
- disgrifiadau o'r amgylchfyd bwyd lleol, gan gynnwys safleoedd manwerthu bwyd ac ystyriaeth arall o ffynonellau bwyd mwy iach e.e. archfarchnadoedd, groseriaid;
- lleoliad safleoedd manwerthu bwyd presennol ac ardaloedd lle gwnaed ceisiadau a phenderfyniadau cynllunio diweddar, er enghraifft dros y 3-5 mlynedd diwethaf;
- lleoliad ysgolion neu safleoedd datblygu sydd i'w cynnwys yn y polisi arfaethedig;
- polisiau lleol sy'n cael eu cymhwyso i gefnogi hyrwyddo ymddygiadau iach, megis Ysgolion Iach, Eco-Ysgolion a pharthau 20 mya;
- barn y gymuned ar argaeledd bwyd, canolfannau siopa, strydoedd mawr neu bolisi cynllunio;
- nifer y busnesau a cheisiadau y mae polisi newydd yn debygol o effeithio arnynt.

Mae timau iechyd cyhoeddus lleol (TICLL), o dan arweinyddiaeth y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus, yn gyfrifol am ddarparu cymorth iechyd cyhoeddus arbenigol i'r Byrddau Iechyd Lleol (BILLau) a rhanddeiliaid lleol a cenedlaethol eraill[16]. Hefyd, mae TICLL yn cynllunio, datblygu, gweithredu ac yn gwerthuso amrywiaeth o raglenni a gwasanaethau iechyd cyhoeddus sy'n canolbwyntio ar wella iechyd, diogelu iechyd ac atal clefydau. Felly, mae'n bwysig i'r timau hyn gysylltu â'r tîm polisi cynllunio lleol, sicrhau bod y sylfaen dystiolaeth a'r cyd-destun ategol sy'n rhan o'r cyflwyniad ar gyfer unrhyw broses ymgynghori ar gais cynllunio, yn adlewyrchu amcanion iechyd a llesiant lleol a chenedlaethol megis gwella lefelau gweithgarwch corfforol neu leihau lefelau gordewdra.

2.7 Cydgysylltu strategaethau iechyd cyhoeddus â chynllunio

Gall cefnogaeth dros benderfyniadau hybu iechyd ar geisiadau ac apeliadau cynllunio fod yn fwy llwyddiannus os oes dulliau, ymyriadau a strategaethau cydweddol eraill nad ydynt yn ymwneud â chynllunio ar waith ar lefel leol, a bod ysgogyddion a pholisïau cenedlaethol i gefnogi'r rhain. Er enghraifft, os yw ALL yn hyrwyddo lleoedd iach a bwyta'n iach neu os oes gan ysgolion bolisi bwyta'n iach / os ydynt yn rhan o gynllun ysgolion iach, neu os oes strategaethau ar waith ar gyfer adfywio canol trefi a'r stryd fawr leol, mae'n haws gwneud yr achos dros gael cynnig bwyd mwy cytbwys i wneuthurwyr polisi a phenderfyniadau mewnol ac allanol a rhanddeiliaid lleol. Gall hyn gynnwys gwrthod rhagor o fusnesau cludfwyd poeth os ydynt o fewn pellter diffiniedig i ysgolion, neu os oes nifer ormodol mewn cymuned, neu wrthod ymestyn eu horiau trwyddedu [Astudiaeth Achos E.]

Er mwyn sicrhau bod penderfyniadau cynllunio yn y dyfodol yn cyd-fynd â strategaethau ehangach, dylid cysylltu â pholisïau a blaenoriaethau sydd wedi'u cynnwys mewn cynlluniau statudol eraill a ddatblygwyd gan yr ALL – megis Aseidiadau Llesiant (a ddatblygwyd fel rhan o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), a pholisïau a chynlluniau cenedlaethol eraill fel Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) a 'Phwysau Iach: Cymru Iach'. Gall arolygwyr cynllunio ddefnyddio'r cysylltiadau hyn fel ystyriaeth berthnasol wrth benderfynu ar geisiadau cynllunio. Y cwestiynau mewn perthynas â phwysau iach sy'n debygol o fod yn arbennig o berthnasol yw:

- A oes strategaeth pwysau iach, gordewdra neu weithgarwch corfforol y cytunwyd arni wedi'i mabwysiadu gan yr ALL?
- A oes blaenoriaethau perthnasol wedi'u nodi gan bartneriaid yn y system gofal iechyd lleol, er enghraifft y Bwrdd Iechyd?
- A yw'r polisïau a blaenoriaethau hyn yn cyfeirio at gyfyngu ar fusnesau cludfwyd poeth, chwilio am gynnig bwyd cytbwys, neu alluogi amgylchedd iach?
- A ymgysylltwyd â chymunedau ac ysgolion lleol ac a ydynt yn cefnogi'r cynigion?

Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yng Nghymru yn cymryd rhan yng Nghynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a gallant ennill Gwobr Ansawdd Genedlaethol, sy'n cydnabod rhagoriaeth mewn arfer sy'n gysylltiedig ag iechyd ysgolion, megis: bwyd, ffitrwydd, iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol. Gallai cwestiynau perthnasol mewn perthynas ag ysgolion gynnwys:

- A yw ysgolion yn eich ardal yn gweithio tuag at y Wobr Ansawdd Genedlaethol neu a ydynt wedi'i chyflawni?
- A oes gan yr ysgolion bolisi neu bolisiau ar waith sy'n dilyn canllawiau cenedlaethol a lleol fel y nodir yn arweiniad y Wobr Ansawdd Genedlaethol?

2.8 Deall effaith polisiau a chanllawiau cynllunio lleol

Mae gan awdurdodau cynllunio lleol ddulliau ar waith i fonitro perfformiad polisiau cynllunio. Cytunir ar y dulliau hyn yn fewnol a chyda'r Arolygiaeth Gynllunio ac maent wedi'u cynnwys yn y CDLL yn ystod y cam ymgynghori. Caiff perfformiad y polisiau cynllunio ei fonitro'n flynyddol drwy baratoi Adroddiad Monitro Blynyddol (AMB), a gyflwynir i Lywodraeth Cymru bob blwyddyn. Mae'r AMB yn darparu sail i fonitro a yw'r CDLL yn perfformio yn ôl y disgwyl ac os nad yw'n gwneud hynny p'un a ddylid sbarduno adolygiad o'r cynllun. Mae ALLau sydd wedi sefydlu polisiau ar gyfer amgylcheddau pwysau iach (sef o fewn y CDLL neu fel rhan o'r CCA) wedi medru gwrthod ceisiadau cynllunio ar gyfer sefydliadau newydd yn eu dewis ardaloedd gwahardd. At hynny, mae ALLau wedi medru gwrthod apeliadau cynllunio a gyflwynwyd gan fusnesau neu unigolion drwy'r Arolygiaeth Gynllunio (PINS), ar yr un sail.



Er bod prif ffocws yr adnodd hwn a chreu'r templed CCA wedi'i sbarduno'n bennaf gan yr angen i alluogi gweithredu i gefnogi nodau Polisi Cynllunio Cymru, 'Cymru Iach Pwysau Iach' a'r Dyfodol Cymru newydd, ni all wneud hyn ar ei ben ei hun. Mae'r pandemig hwn a'r ffyrdd y mae'r boblogaeth yn rhyngweithio â'r amgylchedd, yr amgylchfyd bwyd a gwasanaethau yn gyfle i fyfyrion ar ddatblygu polisiau i fynd i'r afael â ffactorau ehangach y tu hwnt i'r rhai mwy amlwg, er enghraifft busnesau cludfwyd poeth (BCP) a chanolbwyntio hefyd ar greu neu gryfhau amgylcheddau mwy iach a llai obesogenig. Mae'r adran ganlynol a'r templed CCA yn cefnogi'r dull hwn.

Adran 3: Amgylcheddau Pwysau Iach



"Mae ein disgwyliad bywyd fel poblogaeth wedi aros yn sefydlog yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac mae afiechydon a marwolaethau sy'n gysylltiedig â gordewdra, sy'n gysylltiedig â dietau gwael a ffyrdd o fyw eisteddog, yn parhau i gynyddu ar gyfradd frawychus." [7, t. 3]

Pwysau Iach: Cymru Iach

Mae tystiolaeth wedi bod yn cronni dros flynyddoedd lawer o'r effaith dreiddiol ac eang y gall bod dros bwysau neu'n ordew ei chael, ym mhob rhan o fywydau pobl [7]. Mae tystiolaeth ymchwil yn awgrymu bod hyd oes yn cael ei leihau a bod mwy o siawns o ddatblygu ystod o gyflyrau. Mae'r rhain yn cynnwys clefyd y siwgr Math 2, pwysau gwaed uchel, clefyd cardiofasgwlaidd gan gynnwys strôc, yn ogystal â rhai mathau o ganser, clefyd yr arenau, apnoea cwsg rhwystrol, gowt, osteoarthritis, a chlefyd yr afu, ymhlith eraill [25]. At hynny, gall ansawdd bywyd gael ei effeithio mewn ffyrdd eraill, o iechyd a llesiant meddyliol, hyd at stigma sy'n seiliedig ar bwysau a llai o gyfleoedd gwaith. Yn union fel y gall effeithiau gordewdra fod yn ddifrifol ac yn eang, mae'n rhaid i ymateb llwyddiannus fod yn gadarn, yn gynhwysfawr ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r risgiau y gall bod dros bwysau ac yn ordew eu creu hefyd wedi dwyn ffocws craff gyda'r pandemig COVID-19 – nododd adroddiad diweddar fod gan y rhai sy'n cael eu hystyried yn ordew neu'n afiachus o ordew lefelau uwch o afiachedd a marwolaethau sy'n gysylltiedig â COVID-19 [26]. Er enghraifft, dangosodd adroddiad gan Hamer et al yn y DU, o gymharu â chleifion â BMI <25kg/m², fod gan gleifion sydd dros bwysau neu ordew fwy o risg o fynd i'r ysbyty, (RR 1.32 ac 1.97 ar gyfer pob categori) [27](fel a nodir yn [26]).

Nododd cyhoeddiadau allweddol yn y DU, megis Adroddiad Foresight [28] ac Adolygiad Marmot [29], fod cyfres eang o ffactorau'n dylanwadu ar bwysau, y tu hwnt i ffocws ar ddewisiadau personol, gan gynnwys yr amgylchedd lleol a chyd-destun cymdeithasol. Amlygodd y newid hwn i ystyried yr amgylchedd lle mae pobl yn gwneud dewisiadau, ac yn benodol yr amgylchedd adeiledig, ddull o gynllunio gofodol lle mae iechyd a llesiant yn integredig ac yn rheolaidd. O'r safbwynt hwn, mae cynllunio gofodol yn cynnig cyfleoedd i hyrwyddo teithio llesol rhwng y gweithle, y cartref a manau cymdeithasol; creu seilwaith gwyrdd a glas mewn amgylcheddau trefol; asesu'r amgylchedd bwyd lleol; cefnogi llesiant meddyliol unigol; ac ystyried sut mae'r holl ffactorau hyn yn rhyngweithio i greu cymunedau iach a chydlyniant cymdeithasol. Erbyn hyn mae llawer o enghreifftiau lle mae cynllunwyr ac awdurdodau cynllunio lleol wedi integreiddio ystyriaeth o iechyd a llesiant i'r amgylchedd adeiledig i bob pwrpas, gydag enghreifftiau wedi'u cynnwys yn Adran 3: Astudiaethau Achos [Astudiaeth Achos H a I.]

O ystyried achosion cynnil a chymhleth bod dros bwysau, mae y tu hwnt i gwmpas llywodraeth leol neu unrhyw asiantaeth unigol i wneud gwahaniaeth amlwg heb weithio mewn partneriaeth aml-lefel. Mae anghydraddoldebau iechyd sefydledig yn gysylltiedig â gordewdra yn unol â chategoriâu fel statws deiliadaeth, gyda mwy o achosion ymhlith unigolion mewn rolau llaw neu weithdrefnol o'i gymharu â rhai rheoli neu broffesiynol. Fodd bynnag, gall yr anghydraddoldebau hyn yn aml osgoi categoreiddio neu ragfynegi syml. Er enghraifft, roedd ymchwil sy'n edrych ar lefelau gordewdra yng Nghymru yn y dyfodol yn 2035, (*Tueddiadau'r dyfodol mewn anghydraddoldebau cymdeithasol mewn gordewdra yng Nghymru, Lloegr a'r Alban*), yn rhagweld ehangiad cyffredinol mewn anghydraddoldebau cymdeithasol mewn perthynas â statws deiliadaeth, ond gostyngiad posib yn gyffredinoldeb gordewdra ymhlith menywod yn ôl eu lefel cyrhaeddiad addysgol [30].

Felly, y ffordd orau o fynd i'r afael â'r set gymhleth o sbardunau ar gyfer bod dros bwysau yw drwy ddull systemau cyfan, lle mae gan lywodraeth leol, llywodraeth ganolog, asiantaethau cynllunio, cyrff iechyd, asiantaethau'r amgylchedd ac unigolion i gyd rôl i'w chwarae. Fel yng nghasgliad awduron yr adroddiad uchod, "mae angen strategaeth atal ymysg y boblogaeth sy'n canolbwyntio ar benderfynyddion strwythurol gordewdra er mwyn newid y taflwybr tueddiadau mynychder gordewdra a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd" [30, t. 56]. Un o fanteision ychwanegol y dull hwn yw ei fod yn lleihau baich cyfrifoldeb ar unrhyw sector neu gorff unigol. Serch hynny, mae llawer o ffactorau cyfrannol sydd o fewn cylch gwaith cyrff cyhoeddus i ddylanwadu arnynt a'u gwella, ac ar y rhain y mae'r ddogfen hon yn canolbwyntio.

3.1 Graddfa Gordewdra yng Nghymru

Mae lefelau gordewdra yng Nghymru yn peri pryder cynyddol wrth i gyfran y boblogaeth yr effeithir arni dyfu [Ffigur 6]. Mae cael mynegai màs y corff uchel (BMI) wedi mynd yn brif achos blynyddoedd o fyw gydag anabledd (YLD) ac mae'n gysylltiedig â risg uwch o farwolaethau [31, t. 31].

Yng Nghymru, mae bron i 60% o oedolion (1.5 miliwn) naill ai dros bwysau neu'n ordew, ac mae 23% ohonynt yn ordew [32, t. 16]. Heb unrhyw ymyriad, bydd y ffigur cyffredinol hwn yn codi i 64% erbyn 2030 (160,000 o bobl ychwanegol), gyda'r holl gostau cysylltiedig i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a gwasanaethau cyhoeddus eraill, yn ogystal â'r heriau personol i unigolion. [7, t. 2]



Ffigur 6: Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr Achos dros Weithredu ar Ordewdra yng Nghymru [31, t. 12]

3.2 Gordewdra yn ystod Plentyndod

Mae 27% o blant 4-5 oed dros bwysau neu'n ordew yng Nghymru, ac mae 12% yn ordew [32, t. 12]. Mae gordewdra mewn plant yn peri pryder arbennig gan i ymchwil ddangos bod plant sy'n ordew bum gwaith yn fwy tebygol o fod yn ordew fel oedolion, o gymharu â phlant nad ydynt yn ordew [33]. Mae canlyniadau iechyd a chymdeithasol gordewdra yn ystod plentyndod yn cynnwys y ddwy effaith ar iechyd y plentyn, er enghraifft problemau cyhyrsgerbydol, clefyd y siwgr Math 2, iselder, hunan-barch isel, bwlio, ac effeithiau ar iechyd mewn oedolaeth, er enghraifft mwy o achosion o glefyd cardio-metabolaidd, rhai mathau o ganser a chyflyrau cyhyrsgerbydol [34] [35].

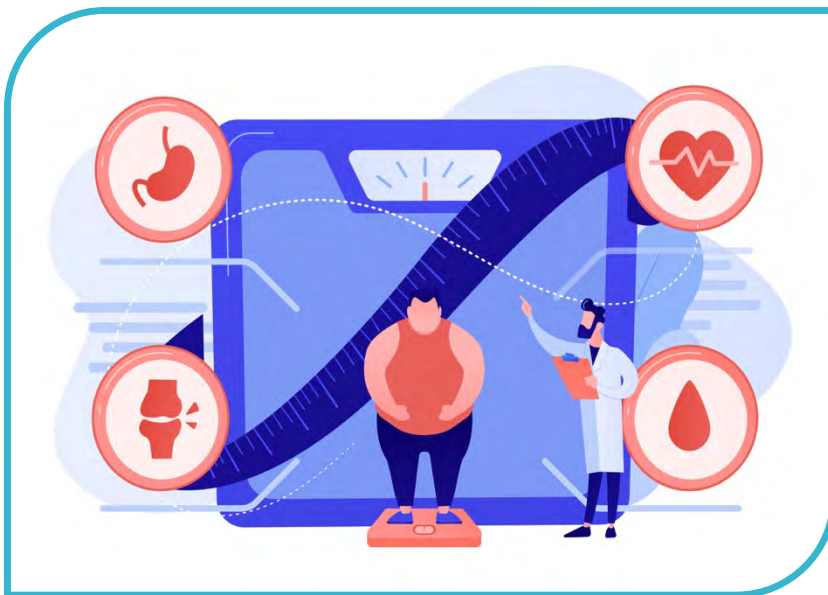
Mae Ffigur 7 yn dangos bod lefelau uwch o orbwysau a gordewdra ymhlith plant 4-5 oed i'r rhai yn y pumed o'r boblogaeth sydd lleiaf difreintiedig o gymharu â'r pumed sydd fwyaf difreintiedig. Adlewyrchir hyn yn y ffigurau i oedolion hefyd.

Canran y plant 4-5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew yn unol â'r lefel amddifadedd

	Gordew a Thros Bwysau	Gordew
Pumed mwyaf difreintiedig	30%	15%
Pumed lleiaf difreintiedig	21%	9%

Ffigur 7: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru: Gordewdra yng Nghymru [32, p. 12]

3.3 Costau blynyddol gordewdra i gymdeithas



Yn ogystal â'r ffaith bod ffactorau sy'n gysylltiedig â deiet bellach yn brif achos marwolaeth ac anabledd cynamserol yng Nghymru [7, t. 9], mae cost economaidd enfawr i Gymru o ran bod dros bwysau ac yn anweithgar.

Amcangyfrifodd un astudiaeth fod cost flynyddol *gordewdra yn unig* i'r GIG yng Nghymru dros £73 miliwn yn 2008-09, a

gynyddodd i bron £86 miliwn pe bai *gordewdra a gorbwysau* yn cael eu cynnwys [36, t. 11]; amlygwyd y rhain gan yr awduron fel amcangyfrifon ceidwadol a fydd wedi cynyddu dros y ddeng mlynedd ganlynol. Mae astudiaeth fwy diweddar sy'n edrych ar gostau rhagamcanol i'r GIG yng Nghymru yn nodi, os bydd lefelau gorbwysau a gordewdra yn parhau i godi, y bydd yn costio tua £465 miliwn y flwyddyn erbyn 2050, gyda chost i gymdeithas a'r economi gyfan o £2.4 biliwn [37, t. 8].

Mae astudiaethau sy'n edrych ar gost economaidd *anweithgarwch* i economi Cymru wedi cyrraedd ffigurau sy'n amrywio o £314 miliwn y flwyddyn, hyd at £650 miliwn [38, t. 7].

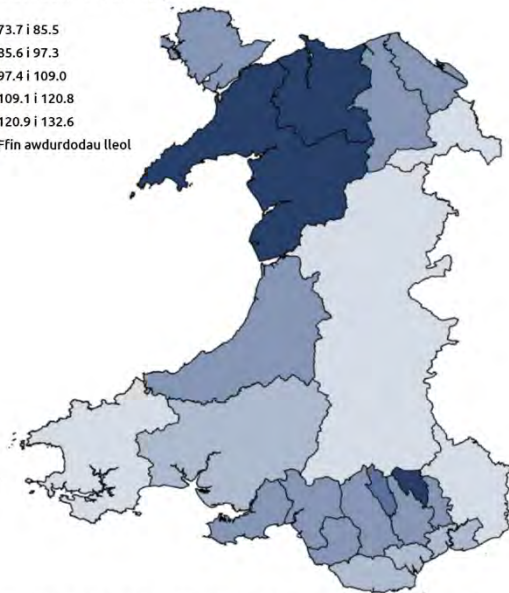
Adran 4: Annog Bwyta'n Iach Trwy'r Economi Fwyd Leol

Mae gan gyfran uchel o awdurdodau cynllunio lleol ledled y DU bolisiau ar waith i fynd i'r afael â'r llu o fusnesau cludfwyd poeth (BCP) neu gystyrau ohonynt. Mae gan lawer o ALLau yng Nghymru bolisiau sy'n cyfyngu ar leoliad neu nifer y BCP, er enghraifft Wrecsam a Chaerdydd [39] [40]. Mae gan Gymru'r dwysedd uchaf o gyfraddau BCP o gymharu â chyfartaledd y DU, ar 65 i bob 100,000 o bobl, o'i gymharu â 61 i bob 100,000 ar gyfartaledd ar gyfer y DU [41], gydag amrywiadau sylweddol mewn dwysedd rhwng rhai ALLau [Ffigur 8].

Busnesau Cludfwyd, Cymru, 2018

Cyfradd awdurdodau lleol fesul 100,000 o boblogaeth*

- 73.7 i 85.5
- 85.6 i 97.3
- 97.4 i 109.0
- 109.1 i 120.8
- 120.9 i 132.6
- Ffin awdurdodau lleol



*Cyfradd wedi'i chyfrifo gan ddefnyddio Amcangyfrif Canol Blwyddyn 2017 a data ar fusnesau cludfwyd a ddarparwyd gan Asiantaeth Safonau Bwyd y DU ym mis Ieul 2018
Wedi'i gynhyrchu gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio data a ddarparwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Amcangyfrif Canol Blwyddyn 2017 (ONS).
© Hawffraint y Goron a hawl cronfa ddata 2019, Arolwg Ordnans 100044810

Ffigur 8: Busnesau Cludfwyd Poeth Cymru[42, t. 7]

4.1 Tystiolaeth

Mae'r berthynas rhwng BCP a phwysau afiach yn gymhleth, gyda llawer o newidynnau rhyngweithiol. Mae adroddiadau fel Adolygiad Marmot wedi annog 'gochelwch' wrth ddod i ormod o gasgliadau o astudiaethau sy'n arsylwadol ac nad ydynt yn profi

achosiaeth [29, t. 132]. Er bod tystiolaeth weddol gryf yn cysylltu dwysedd BCP â chlefyd cardiofasgwlaidd, o ran pwysau ceir tystiolaeth anghyson yn aml, ac mae wedi bod yn anodd nodi tystiolaeth o ansawdd uchel sy'n dangos cyswllt achosol [43]. Nododd meta-ddadansoddiad o 74 o astudiaethau rhyngwladol gan y Sefydliad Materion Economaidd mai dim ond 20% o astudiaethau a ddangosodd gydberthynas gadarnhaol rhwng dwysedd BCP a Mynegai Màs y Corff uwch (BMI), roedd gan 20% ddeilliannau cymysg, ac ni nododd 60% unrhyw gydberthynas gadarnhaol (o hynny, nododd 15% BMI is ar gyfer poblogaethau sy'n byw mewn ardaloedd BCP dwysedd uchel) [44, t. 31]. Pan adolygwyd gwaharddiad ar fwytai newydd mewn un ardal o Los Angeles o 2008 yn 2015, bu'n ddiddorol nodi bod y BMI cyfartalog ar gyfer yr ardal honno wedi cynyddu, o'i gymharu ag ardaloedd eraill [44, t. 39]. Nododd yr astudiaeth fod rhai o'r polisiau yn anwybyddu'r ffaith bod cyfran fawr o fwyd cyflym yn cael ei gludo i'r cartref, er na fyddai hyn yn wir am bolisiau sy'n mynd i'r afael ag agoswydd BCP i ysgolion.

Ar hyn o bryd mae llawer o'r dystiolaeth yn gwrth-ddweud ei gilydd, o ystyried bod hyn yn faes ymchwil sydd heb ei ddatblygu'n ddigonol. Mae'n bosib y bydd cysylltiadau cliriach yn dod i'r amlwg wrth i ddull ymchwil mwy cyson ddatblygu yn y maes hwn a bod canlyniadau'n haws eu cymharu a'u gwerthuso rhwng astudiaethau. Er y cydnabyddir mai maes nad oes llawer o ymchwil iddo ar hyn o bryd, mae'r rhai sy'n cefnogi'r cysylltiad rhwng dwysedd BCP a phwysau'n awgrymu, "*Yn ystod y deng mlynedd ddiwethaf, mae'r sylfaen ymchwil wedi tyfu'n sylweddol; mae'n rhwystredig bod rhai canlyniadau'n dal yn amhendant neu'n anghyson, ond gellir dadlau bod digon o dystiolaeth yn bodoli i weithredu arni.*" [45]. Mae consensws hefyd bod gan y dull hwn fwy o werth o'i weld yng nghydestun ymagwedd systemau cyfan at ymdrin â bwyd, pwysau ac iechyd a llesiant cyffredinol. Er enghraifft, efallai na fydd lleihau BCP yn arbennig o effeithiol os nad yw'n cyd-fynd ag ymdrechion i ddatblygu 'cynnig mwy cytbwys' o opsiynau bwyd fforddiadwy, gofod gwyrdd a glas, teithio llesol a mentrau tebyg. Mae'n werth ystyried hefyd bod busnesau bwyd ar ryw lefel yn cyflawni dibenion economaidd, cymdeithasol a maeth a dylid bod yn ofalus wrth greu dull cyffredinol sy'n peryglu anwybyddu'r ffactorau hyn neu labelu BCP yn ormodol fel rhai negyddol yn y bôn.

4.2 Parthau Eithrio

Mae 'Pwysau Iach: Cymru Iach' yn cefnogi parthau eithrio mewn perthynas â sefydlu busnesau cludfwyd poeth (BCP) o gwmpas ysgolion a chymunedau. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam yn enghraifft o ALL sydd wedi gweithredu cyfyngiadau mwy penodol, gan gynnwys gwaharddiad 400 metr ar BCP newydd o amgylch ysgolion, [Astudiaeth Achos E] [46]. At hynny, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi mapio ysgolion yng Nghaerdydd yn systematig, gan edrych ar lefelau gordewdra ac amddifadedd mewn perthynas â BCP [47].

Gellir gosod yr ymagweddau hyn at ymdrin â pharthau gwahardd o fewn cyd-destun ehangach polisiâu eraill y gellir eu gweithredu [7, t. 11]:

- Cefnogaeth i gynyddu argaeledd dewisiadau bwyd iachach ar ein strydoedd mawr;
- Caffael a chontractio yn y sector cyhoeddus sy'n cefnogi prynu a gwerthu bwyd a diod iachach;
- Cenedl Ail-lenwi, lle bydd mynediad i ddŵr yfed am ddim yn gyffredin yn ein dinasoedd, ein trefi a'n cymunedau;
- Cefnogi busnesau bwyd lleol i ddatblygu dewisiadau bwyd iach a chynyddu mwy o gyfleoedd tyfu bwyd lleol, a fydd yn effeithio ar yr amgylchedd ac yn cefnogi camau gweithredu ar newid yn yr hinsawdd.

4.3 Defnyddio Gorchmynion Dosbarthiadau ac Arlwyio Mwy Iach

Yng Nghymru, mae BCP wedi'u grwpio i orchymyn dosbarthiad A3, ochr yn ochr â sefydliadau eraill sy'n gwerthu bwyd a diodydd poeth. Mae 'dosbarthiadau defnydd' yn gosod tir ac adeiladau mewn categorïau at ddibenion rheoliadau cynllunio. Mae'r gorchymyn dosbarthiad A3 ar gyfer BCP yng Nghymru yn wahanol i Loegr, lle rhoddir gorchymyn dosbarthiad gwahanol (A5). Mae gorchmynion dosbarthiad eraill yn cynnwys siopau (A1) a gwasanaethau ariannol a phroffesiynol (A2), fel amlinellir yn y tabl isod [Ffigur 9].

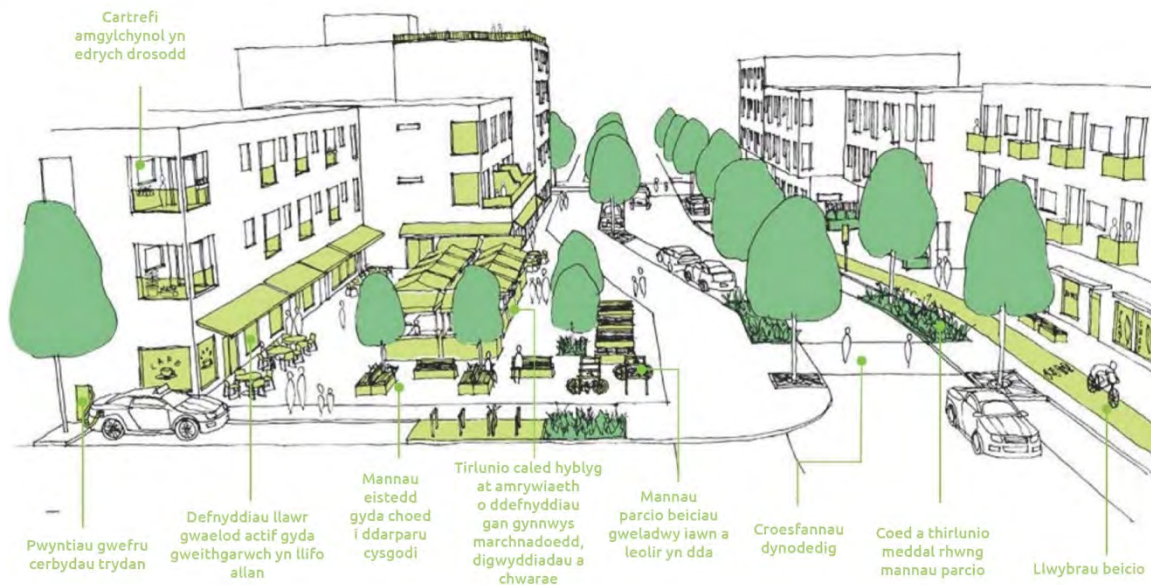
Mae Ffigur 9 yn amlygu'r ystod o safleoedd sy'n gwerthu bwyd, yn yr un categori â BCP (A3) ac mewn gorchmynion dosbarthiad defnydd eraill. Er enghraifft, yn nosbarth A1 (siopau), gall busnesau fel siopau papurau newydd neu siopau brechdanau werthu amrywiaeth eang o fwydydd sy'n ddwys o ran egni neu'n afiach a all effeithio'n negyddol ar iechyd a phwysau, er nad ydynt yn destun yr un ffocws neu gyfyngiadau â BCP. Er bod camau'n cael eu cymryd mewn perthynas â BCP, y realiti ar hyn o bryd yw nad yw'n ymarferol nac yn ddichonol i gyfyngu ar leoliad yr holl safleoedd sy'n gwerthu bwyd na'r hyn y maent yn ei werthu. Unwaith eto, mae'r sefyllfa hon yn cadarnhau'r angen am fabwysiadu ymagwedd systemau cyfan, lle mae cymryd camau i greu amgylchedd bwyd iach, yn cyd-fynd â strategaethau sy'n annog teithio llesol a mynediad i fannau gwyrdd a glas.

Gorchmynion Dosbarthiad yng Nghymru	
A3	Bwytai, Sefydliadau Yfed, Busnesau Cludfwyd
Yn cynnwys bwyta bwyd ar y safle (bwytai, bariâu byrbrydau, caffis, sefydliadau yfed) a bwyta oddi ar y safle (busnesau cludfwyd poeth)	
A2	Gwasanaethau Ariannol a Phroffesiynol
Gwasanaethau ariannol fel banciau a chymdeithasau adeiladu, gwasanaethau proffesiynol (ac eithrio gwasanaethau iechyd a meddygol) gan gynnwys asiantaethau ystadau a chyflogaeth a swyddfeydd betio.	
A1	Siopiau
Siopau, warysau manwerthu, trinwyr gwallt, ymgymeryr, asiantaethau teithio a thocynnau, swyddfeydd post (ond nid swyddfeydd didoli), siopau anifeiliaid anwes, bariâu brechdanau, ystafelloedd arddangos, siopau llogi domestig, glanhawyr sych a chyfarwyddwyr angladdau.	

Ffigur 9: Gorchmynion Dosbarthiad yng Nghymru [48]

Fodd bynnag, er y bu ffocws penodol ar BCP a'u rôl mewn lefelau gordewdra ac amgylcheddau obesogenig, dylid rhoi'r un pwys ar bwysigrwydd yr amgylchedd ehangach a hygyrchedd, fforddadwyedd a chyflenwad cynnyrch ffres er mwyn osgoi creu 'anialwch bwyd' a meithrin amgylchedd bwyd sy'n hybu iechyd.

Adran 5: Galluogi Llesiant Trwy Ddylunio Cymdogaethau Da



Ffigur 10: Canllaw Dylunio Cenedlaethol (Gweinidogaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol y DU) [49, t. 31]

Ceir ymagwedd at wella iechyd sy'n pwysleisio cyfrifoldebau personol yr unigolyn dros ffactorau eraill: bod yn fwy egniol, bwyta'n fwy iach a pheidio ag ysmegu [50]. Fodd bynnag, nid yw canolbwyntio'n ormodol ar newid ymddygiad unigol yn adlewyrchu'r angen i ystyried y ffactorau ehangach sy'n creu'r amodau ar gyfer dewisiadau ymddygiadol a gall arwain at greu amgylcheddau obesogenig.

O ran cynllunio ar gyfer amgylcheddau iach, cwestiwn defnyddiol yw **'pa rwystrau y mae pobl yn eu hwynebu yn eu hamgylcheddau lleol i gyflawni lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol da?'** Dylid ystyried llesiant yn ei gyfanrwydd, gan gydnabod y gall llesiant corfforol fod o fudd i lesiant meddyliol a'i gynnal ac i'r gwrthwyneb hefyd. O ystyried am eiliad y gwahanol rannau o'r cyfan, mae annog llesiant corfforol yn ymwneud â chydabod rhwystrau i weithgarwch corfforol: seilwaith gwyrdd, manau chwarae, teithio llesol ac yn y blaen. O gyfeiriad maethol, mae'n gallu ymwneud â darparu cynnig bwyd mwy cytbwys, addysg mewn perthynas â bwyd a rhandiroedd. O ran llesiant meddyliol, efallai y bydd diffyg manau cyhoeddus a rennir neu fannau cyfarfod. Gall y rhain ddarparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol anffurfiol a gweithgareddau sy'n dod â phobl at ei gilydd i leihau unigedd. Efallai y bydd angen lleihau amlygiad i sŵn hefyd a chynyddu manau heddychlon, diogel, gwyrdd a naturiol sy'n cynnig cyfle i ymlacio, cysylltu â natur, a thawelwch. Gan ddod â'r enghreifftiau

uchod at ei gilydd, gallwn ddechrau gweld sut mae'r elfennau hyn yn rhyngweithio i gyfrannu at lesiant cyffredinol. Mae rhandir yn darparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach. Gall seilwaith gwyrdd greu cyfleoedd ar gyfer cymdeithasu a gweithgarwch, fel grwpiau cerdded neu chwaraeon tîm.

“

“Pa mor dda yw dinas o ran hwyluso cyfnewid sy'n pennu ei hiechyd – economaidd, cymdeithasol, diwylliannol ac amgylcheddol. Mae manau cyhoeddus yn gyfrwng hanfodol yn y broses gyfnewid hon, gan ddarparu llwyfannau ar gyfer rhyngweithio bob dydd a llifoedd gwybodaeth – sail a chynnwys bywyd cyhoeddus dinasoedd.” [51]

Demos (melin drafod yn y DU): ‘People Make Places: growing the public life of cities’ [51, t. 9]

5.1 Dylunio Cymdogaethau ar gyfer Gweithgarwch Corfforol

Mae cyfran yr oedolion sy'n bodloni'r lefelau gweithgarwch corfforol a argymhellir yng Nghymru yn isel, hyd yn oed o gymharu â gwledydd eraill y DU.

Dim ond 51% o fenywod a merched yng Nghymru sy'n ymgymryd â'r maint a argymhellir o 150 munud o weithgarwch corfforol yr wythnos, o'i gymharu â 59% yn yr Alban a Lloegr [52, t. 53]. Yn yr un modd, dim ond 57% o ddynion yng Nghymru sy'n bodloni'r lefelau gweithgarwch corfforol a argymhellir, o'i gymharu â 69% yn yr Alban a 63% yn Lloegr [52, t. 53].

Mae amddifadedd yn ffactor allweddol mewn perthynas â lefelau gweithgarwch, gyda 47% o'r pumed fwyaf difreintiedig o'r boblogaeth yn cyrraedd lefelau digonol o'i gymharu â 62% ar gyfer y pumed lleiaf difreintiedig [52, t. 54]. Fel sy'n wir am y rhan fwyaf o benderfynyddion iechyd, mae rhesymau amrywiol dros y ffigurau hyn, megis daearyddiaeth, a fyddai'n golygu bod angen ymagwedd wahanol ar gyfer ardaloedd gwledig a threfol:

“

“Mae angen i ni ddeall y rhwystrau hyn a deall beth fyddai'n gwneud gweithgarwch corfforol yn haws ac yn fwy deniadol. Wedyn gallwn sicrhau yr eir i'r afael â rhai o'r rhwystrau strwythurol ac y darperir cynnig mwy amrywiol i blant, pobl ifanc a theuluoedd i gadw pobl yn egnïol am oes”

Cynllun Cyflwyno Pwysau Iach: Cymru Iach [53, t. 16]

Dylunio Llesol

Mae elfennau amrywiol a all gyfrannu at gynyddu gweithgarwch corfforol mewn amgylchedd iach fel cynllunio teithio, dylunio llesol, mynediad i fannau gwyrdd a glas, rhandiroedd, mannau diogel, aer glân a seinwedd gadarnhaol. Mewn un astudiaeth, roedd pobl â mynediad da i fannau gwyrdd 24% yn fwy tebygol o fod yn actif [54, t. 1]. Mae cyhoeddiad Sport England 'Active Design' [55] yn rhoi manylion, astudiaethau achos a fframwaith sy'n disgrifio sut i ymgorffori ffyrdd llesol o fyw a chwaraeon mewn dinasoedd, trefi a phentrefi. Maent yn darparu rhestr wirio ar gyfer y rhai sy'n ceisio cynllunio ar gyfer dylunio llesol [55, t. 79] seiliedig ar tua 10 egwyddor [55, t. 10]:

Deg Egwyddor Dylunio Llesol

1. Gweithgarwch i bawb –

Galluogi'r rhai sydd am fod yn actif, tra'n annog y rhai sy'n anweithgar i fod yn actif

2. Cymunedau y Gellir eu Cyrchu ar Droed –

Dylai cartrefi, ysgolion, siopau, cyfleusterau cymunedol, gweithleoedd, mannau agored a chyfleusterau chwaraeon fod o fewn cyrraedd hawdd i'w gilydd.

3. Llwybrau cerdded a beicio cysylltiedig –

Blaenoriaethu teithio llesol drwy lwybrau cerdded a beicio diogel, integredig

4. Cydleoli cyfleusterau cymunedol –

Creu rhesymau lluosog dros ymweld â chyrchfan, isafu nifer a hyd y teithiau a chynyddu ymwybyddiaeth a chyfleustra cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

5. Rhwydwaith o fannau agored amlswyddogaethol –

Mae darparu mannau amlswyddogaethol yn agor cyfleoedd i fyny ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac mae iddo nifer o fanteision ehangach.

6. Strydoedd a gofodau o ansawdd uchel -

Strydoedd a gofodau sydd wedi'u dylunio'n dda yn cefnogi ac yn cynnal amrywiaeth ehangach o ddefnyddwyr a gweithgareddau cymunedol.

7. Seilwaith priodol –

Darparu a hwyluso mynediad i gyfleusterau a seilwaith arall i alluogi pob aelod o gymdeithas i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

8. Adeiladau llesol -

Darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch y tu mewn ac o amgylch adeiladau.

9. Rheoli, cynnal a chadw, monitro a gwerthuso -

Mae safon uchel o reoli, cynnal a chadw, monitro a gwerthuso'n hanfodol er mwyn sicrhau ymarferoldeb hirdymor pob man.

10. Hyrwyddo gweithgareddau ac eiriolwyr lleol -

Mae angen i fesurau ffisegol gyd-fynd ag uchelgais, arweinyddiaeth ac ymgysylltiad cymunedau a rhanddeiliaid.

Mewn cyhoeddiadau fel 'Cynllun Cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach 2020-2022' mae cefnogaeth gref i fuddsoddi mewn creu amgylcheddau sy'n annog ffyrdd actif o fyw. Mae'r amgylcheddau hyn yn ei gwneud yn haws i unigolion ymwneud â'r awyr agored, yn fwy ymarferol i ddewis teithio llesol i'r gwaith a hamdden, ac yn hyrwyddo mynediad i gynefinoedd naturiol Cymru a chwarae a theithio llesol i blant. Yn y ddogfen, mae nifer o ymrwymïadau ariannol a strategol sydd wedi'u hanelu at annog teithio llesol [53]:

- £30 miliwn i awdurdodau lleol fuddsoddi mewn cynlluniau teithio llesol, rhwydweithiau cerdded a beicio;
- Buddsoddiad £5 miliwn mewn Grant Llwybrau Diogel mewn Cymunedau;
- Grant Diogelwch ar y Ffyrdd gwerth £4 miliwn;
- Camau i weithredu terfyn cyflymder diofyn 20mya mewn ardaloedd preswyl;
- Annog syniadau i hyrwyddo manau ar gyfer teithio neu chwarae;
- Lansio rhaglen ddiwygiedig 'Hybu Teithio Llesol mewn Ysgolion';
- Gweithredu arolwg teithio 'Dwylo i Fyny' cenedlaethol i ddeall dulliau disgyblion o deithio i'r ysgol ac ailadrodd hyn yn flynyddol;
- Gweithio gyda Thrafnidiaeth Cymru i wella cyfleoedd teithio llesol o fewn y rhwydwaith cludiant cyhoeddus.

Ardaloedd Chwarae



"Mae chwarae mor hanfodol bwysig i bob plentyn wrth ddatblygu ei sgiliau corfforol, cymdeithasol, meddyliol, emosiynol a chreadigol fel y dylai cymdeithas chwilio am bob cyfle i'w gefnogi a chreu amgylchedd sy'n ei feithrin. Dylai'r broses o wneud penderfyniadau ar bob lefel o lywodraeth gynnwys ystyried effaith y penderfyniadau hynny, ar gyfleoedd plant i chwarae." [56]

Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru

Bu diddordeb cynyddol ym mhwsigrwydd chwarae i blant, fel math o ymarfer corff ac ar gyfer llesiant meddyliol. Mae'r rhain yn cynnwys manau chwarae mwy traddodiadol mewn parciau a dulliau mwy arloesol fel 'Strydoedd Chwarae' [Astudiaeth Achos J]. Mae cyhoeddiad Llywodraeth Cymru 'Cymru: Gwlad sy'n Creu Cyfle i Chwarae' yn rhoi canllawiau statudol i Awdurdodau Lleol, ar gyfer asesu a darparu cyfleoedd chwarae [57]. Cymru yw'r wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu ar gyfer chwarae plant.

Yn ogystal â'r manteision i iechyd a llesiant corfforol a meddyliol, ystyrir bod creu ardaloedd chwarae o ansawdd uchel, sy'n hawdd eu cyrraedd ac sy'n rhad ac am ddim, yn gallu gwrthweithio rhai o'r anghydraddoldebau a grëir gan dlodi:



"Gall cyfleoedd chwarae o ansawdd uchel i bob plentyn gyfrannu at liniaru effeithiau negyddol tlodi ar fywydau plant a helpu i feithrin eu gwydnwch. Gall chwarae hefyd fod yn ffordd o leihau anghydraddoldebau rhwng plant mewn teuluoedd sy'n gallu fforddio darpariaeth hamdden gostus a'r rhai na allant felly leihau tlodi profiad i bob plentyn." [57, t. 4]

Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru

Mae Chwarae Cymru yn elusen annibynnol, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, sy'n eirioli dros fanteision a chyfleoedd cynyddol i blant ar gyfer chwarae. Mae amrywiaeth o ffactorau a all atal neu annog rhieni a phlant eu hunain i beidio â chwarae. Ymysg y rhain y mae: ofnau o ran diogelwch, traffig, pwysau amser a gostyngiad yn nifer y lleoedd i chwarae ac mae'n nodi "mae ein profiad yn dangos bod oedolion sy'n creu cyfleoedd i chwarae mewn cymunedau yn helpu i ddileu neu leihau'r rhwystrau hyn, sy'n golygu y gall mwy o blant gael mwy o ryddid i chwarae allan yn hyderus". [58]

At hynny, mae Chwarae Cymru yn cynnal yr ymgyrch Plentyndod Chwareus, sy'n cynnwys gwybodaeth ymarferol i rieni a chymunedau ar sut i greu ardaloedd ar gyfer chwarae, sy'n ddiogel ac yn bleserus i blant. Yn fwy penodol, mae'n cynnwys:

- Syniadau ymarferol am ddarparu amser, lle a phethau i chwarae â nhw;
- Awgrymiadau gwybodaeth, canllawiau 'sut i' a syniadau ar gyfer chwarae plant;
- Gwybodaeth am godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd chwarae;
- Canllawiau ynghylch cynllunio ardal chwarae gymunedol;
- Enghreifftiau o gymunedau a phrosiectau chwareus;
- Dolenni i wybodaeth am gyfleoedd chwarae sydd ar gael ym mhob ALL yng Nghymru;
- Blog yn cynnwys erthyglau gwesteion rheolaidd a'r wybodaeth ddiweddaraf am chwarae plant. [59]

5.2 Yr Amgylchfyd Teithio

Gall amgylchfyd teithio a ystyrir yn dda greu cymunedau cysylltiedig a hygyrch; manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar gyfer teithio llesol a chlodiant cyhoeddus; gall arwain

at leihad mewn traffig a'r angen am ffyrdd newydd; a gwella ansawdd aer. Dengys tystiolaeth fod cerdded yn rheolaidd yn lleihau'r risg o bob achos marwolaeth hyd at 20% a'r risg o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd hyd at 30%, gan leihau'r risg o bwysedd gwaed uchel, strôc a cholesterol uchel hefyd [60, t. 11]. Dangoswyd bod cerdded a beicio'n gwella iechyd a llesiant meddyliol yn ogystal ag iechyd corfforol ac yn ystod y pandemig COVID-19 dechreuodd llawer mwy o bobl gymryd rhan mewn ymwneud â'r mathau hyn o weithgarwch o dan y polisiau cyfnod clo a weithredwyd yng Nghymru [8].

Teithio Llesol

Mae Deddf Teithio Llesol 2013 yn chwarae rhan hanfodol wrth gynnal a datblygu seilwaith ar gyfer teithio llesol, sy'n ei gwneud yn ofynnol i ALLau gwblhau bob blwyddyn:

- i) llwybrau teithio llesol newydd a chyfleusterau cysylltiedig, a
- ii) gwelliannau i lwybrau teithio llesol presennol a chyfleusterau cysylltiedig [15, t. 7]

Gan adeiladu ar hyn, erbyn 2030 nod Llywodraeth Cymru yw datblygu'r ysgogiadau a'r seilwaith i gynyddu apêl a dichonoldeb teithio llesol yng Nghymru [7]. Mae hyn yn berthnasol i ddatblygiadau newydd, lle gellir integreiddio rhwydweithiau'n haws yn ogystal â defnyddio strategaethau fel terfynau cyflymder 20 mya i annog cerdded a beicio mewn cymunedau sy'n bodoli eisoes. Nod Dyfodol Cymru yw hyrwyddo twf cymunedau o amgylch trefi sy'n bodoli eisoes gyda chyfleoedd a chyfleusterau gwaith lleol sy'n cyfyngu ar amser teithio trigolion. Mae hyn yn creu llwyfan arall i hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer teithio llesol a galluogi lefelau uwch o iechyd a llesiant. Fodd bynnag, gall a bydd cyfyngiadau ar gydnabyddiaeth i lawer o gymunedau gwledig, teithio llesol a chludiant cyhoeddus. [2, t. 34]

Beicio

Fel gyda llawer o strategaethau eraill i wella gweithgarwch corfforol a hyrwyddo pwysau iach, y ffordd orau o ystyried unrhyw gynllun penodol yw yng nghyd-destun lle y mae i gael ei leoli a sut y gallai gydweddu â chynlluniau a pholisiau ategol eraill. Er enghraifft, er bod tystiolaeth gymysg ar gyfer cynyddu lefelau beicio drwy greu lonydd beiciau ar wahân i fentrau eraill, roedd y canlyniadau mewn un astudiaeth yn llawer mwy cadarnhaol lle'r oedd cyfran uwch o fentrau beicio yn y gweithle [61, t. 22]. Yng Nghymru, mae nifer y bobl sy'n beicio o leiaf unwaith yr wythnos wedi newid cymharol ychydig ers 2013, sef tua 6% [62, t. 3], er bod rhai arolygon yn adlewyrchu niferoedd uwch yn ystod y pandemig COVID-19.

Yn ogystal, amcangyfrifir bod manteision i economi'r DU yn £3bn y flwyddyn trwy werthu beiciau, gweithgynhyrchu, llai o dagfeydd traffig, lefelau llygredd is, a chostau is i'r GIG [63]. Cyfrifodd adolygiad o Drefi Arddangos Beicio (CDT) gan yr Adran Drafnidiaeth, fod rhwng £2.60 a £3.40 o fudd-daliadau wedi'u hennill am bob £1 a wariwyd ar y rhaglen CDT oherwydd afiachedd ac effeithiau nad ydynt yn afiachedd [64, t. 20]. Mae'n bwysig nodi ei fod yn llawer mwy cost-effeithiol i ystyried llwybrau teithio

llesol yn y cynllunio cychwynnol ar gyfer safleoedd neu lwybrau newydd, o'i gymharu ag ôl-osod [65, t. 13].

Cerdded

Mae nifer y bobl sy'n cerdded fel ffordd o deithio wedi dangos tuedd ostyngol, gyda'r rhai sy'n cerdded o leiaf unwaith yr wythnos fel teithio llesol yn gostwng o 64% yn 2014-15 [66, t. 7] i 57% yn 2018-19 [62, t. 3]. Mae gwahaniaeth mawr rhwng rhanbarthau, gyda Chaerdydd â'r gyfran fwyaf o drigolion yn cerdded o leiaf 10 munud y mis fel math o drafnidiaeth (80%), o gymharu â Cheredigion, sydd â'r gyfran leiaf (52%) [62, t. 8]. O edrych ar gyfran y bobl sy'n cerdded bob dydd fel math o drafnidiaeth, mae'r gwahaniaeth hyd yn oed yn fwy trawiadol gyda Chaerdydd ar 40% a Phowys ar 14%. Yn ogystal, mae gwahaniaeth amlwg rhwng lefelau cerdded bob dydd wrth gymharu ardaloedd trefol (28%) â phoblogaethau gwledig (17%) [62, t. 9]. Mae'n werth nodi nad oes cydberthynas glir rhwng lefelau cerdded a beicio mewn gwahanol ardaloedd. Er enghraifft, mae Caerffili yn 16 allan o 22 ar gyfer lefelau beicio ond yn ail ar gyfer lefelau cerdded.

Mae'n ddealladwy bod ffactorau fel pellter o'r cartref i gyfleusterau a siopau lleol yn dylanwadu ar y gwahaniaethau hyn rhwng ardaloedd trefol a gwledig. O ganlyniad, efallai mai'r ffocws mwyaf addas yn y lleoliadau hyn fydd ar gyfleoedd teithio llesol ar gyfer teithiau byrrach, er enghraifft trigolion sy'n byw'n agosach at ganol trefi. Gall datblygiadau yn y dyfodol fel argaeledd ehangach beiciau trydan helpu i oresgyn rhai o'r heriau mewn ardaloedd gwledig. Unwaith eto, mae'r amrywiadau hyn a diffyg cysondeb yn gofyn am werthfawrogiad mwy cynnil sy'n seiliedig ar amgylcheddau a thueddiadau lleol, yn hytrach nag atebion cyffredinol.

5.3 Mannau a Seilwaith Agored, Gwyrdd a Glas

Mae ymrwymiad cryf mewn nifer o bolisiâu diweddar Llywodraeth Cymru, megis Dyfodol Cymru (FfDC), Polisi Cynllunio Cymru, Datganiadau Ardal fel rhan o Ddeddf yr Amgylchedd 2015 a 'Phwysau Iach: Cymru Iach', i greu mwy o fannau agored ar gyfer hamdden a chwarae, yn ogystal â chreu gwell cysylltiadau â'r amgylchedd naturiol. Mae'n bwysig hefyd, yn ogystal â chreu'r mannau hyn, fod seilwaith gwyrdd a glas wedi'i integreiddio ledled trefi a dinasoedd, yn hytrach na dim ond creu 'ynysoedd', y mae'n rhaid i bobl eu hygyrchu mewn car. Mae'r sylw hwn i greu lleoedd yn sicrhau bod trigolion yn cael cyfleoedd i ymgysylltu â'r amgylchedd naturiol drwy gydol y dydd ac yn annog teithio llesol ymhellach. Enghraifft dda o hyn yw'r prosiect 'Greener Grangetown' yng Nghaerdydd [Astudiaeth Achos H.]

Yn ogystal, mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 yn ei gwneud yn ofynnol i Gyfoeth Naturiol Cymru (CNC) gynhyrchu Datganiadau Ardal ar gyfer rhanbarthau o Gymru yr ystyrir eu bod yn briodol ar gyfer polisiau adnoddau naturiol cenedlaethol. Mae'n sicrhau bod pob rhanbarth yng Nghymru yn dod o dan o leiaf un datganiad. Dylai pob un o'r Datganiadau Ardal hyn:

- (a) esbonio pam mae datganiad wedi'i baratoi ar gyfer yr ardal o ran:
 - (i) adnoddau naturiol yr ardal;
 - (ii) y manteision y mae'r adnoddau naturiol yn eu darparu, a'r
 - (iii) blaenoriaethau, y risgiau a'r cyfleoedd ar gyfer rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy y mae angen mynd i'r afael â hwy;
- (b) esbonio sut y cymhwyswyd egwyddorion rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy wrth baratoi'r datganiad;
- (c) datgan sut mae CNC yn bwriadu mynd i'r afael â'r blaenoriaethau, y risgiau a'r cyfleoedd, a sut y mae'n bwriadu cymhwyso egwyddorion rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy wrth wneud hynny;
- (ch) pennu'r cyrff cyhoeddus y mae Cyfoeth Naturiol Cymru o'r farn y gallent fod o gymorth wrth fynd i'r afael â'r blaenoriaethau, y risgiau a'r cyfleoedd. [67]

Darperir canllawiau ar gyfer cynnal a chreu mannau agored ar gyfer chwarae, hamdden a thyfu gan Fields in Trust [68], sy'n rhan o'r Gymdeithas Caeau Chwarae Genedlaethol (NPFA). Ar hyn o bryd mae Fields in Trust yn diogelu 2,600 o safleoedd ledled y DU, sy'n cyfateb i 30,000 erw, gyda 280 o safleoedd yng Nghymru.

Mae Fields in Trust wedi cyhoeddi 'Canllawiau ar gyfer Chwaraeon a Chwarae Awyr Agored: Y Tu Hwnt i'r Safon 6 Erw (Cymru)', sy'n darparu gwybodaeth ymarferol am ddiogelu a datblygu mannau agored yn gynaliadwy gyda chanllawiau technegol [69].

Manteision Mannau Gwyrdd a Glas

Mae ymchwil wedi dangos bod pobl sydd â mynediad da i fannau gwyrdd 24% yn fwy tebygol o fod yn actif [70, t. 1]. Er enghraifft, mae 'Pwysau Iach: Cymru Iach' yn rhoi pwyslais arbennig ar bwysigrwydd manau agored mewn perthynas â phwysau iach. Mae'r mathau hyn o ofodau'n cynnwys parciau, coedwigoedd, traethau, llwybrau cenedlaethol, hawliau tramwy ac afonydd. Mae ymrwymiad i gael y canlynol erbyn 2030:



- Hyrwyddo manau gwyrdd lleol a hawliau tramwy ar gyfer hamdden yn fwy diogel a darparu mwy o gyfleoedd i gael mynediad atynt;
- Manau gwyrdd arloesol mewn ardaloedd difreintiedig, gan greu mwy o gyfleoedd ar gyfer cerdded neu feicio;
- Mwy o werthfawrogiad o Barciau Cenedlaethol ac Ardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol a'u cyfraniad at iechyd ac ansawdd bywyd pobl sy'n byw ynddynt neu'n ymweld â hwy. [7, t. 13]

Mae ymrwymiad cryf hefyd ym Mholisi Cynllunio Cymru i awdurdodau cynllunio, ar y lleiaf, warchod a, lle y bo'n bosib, wella tirweddau lleol [2, t. 133]. Yn fwy cyffredinol, mae hyn yn cynnwys ystyried nodweddion lleol sydd â rhinweddau neu nodweddion ag arwyddocâd arbennig, neu a allai fod â dynodiad Ardaloedd Tirwedd Arbennig (ATA), i'w pennu gan yr Awdurdod Cynllunio Lleol.

Wrth gydbwysu datblygu yn erbyn cadwraeth, mae Polisi Cynllunio Cymru yn datgan:



“Mae'n rhaid ystyried diogelu a gwella bioamrywiaeth yn ofalus fel rhan o ddarpariaeth seilwaith gwyrdd ochr yn ochr â'r angen i fodloni amcanion cymdeithasol ac economaidd ehangach cymdeithas ac anghenion cymunedau lleol... Gyda chynllunio a dylunio gofalus, gall seilwaith gwyrdd ymgorffori manteision bioamrywiaeth a gwasanaethau ecosystemau mewn datblygiadau a lleoedd newydd, gan helpu i oresgyn y potensial ar gyfer amcanion sy'n gwrthdaro, a chyfrannu at ddeilliannau iechyd a llesiant.” [2, t. 129]

5.4 Rhandiroedd a Thyfu Cymunedol

Mae cryn dipyn o ymchwil wedi'i chyhoeddi sy'n dangos manteision rhandiroedd a dangosir eu poblogrwydd gan y ffaith bod rhestri aros hir amdanyn nhw [16, t. 34]. Adroddwyd yn eang bod gan arddio a rhandiroedd cymunedol nifer o fanteision, megis gweithgarwch corfforol i bob grŵp oedran ac fel therapi galwedigaethol i wella o amrywiaeth o anhwylderau, cyflyrau a chlefydau. Cydnabuwyd hefyd bod garddio a rhandiroedd yn cyfrannu at well iechyd a llesiant meddyliol, ffactor y nodwyd bod ganddo rôl allweddol o ran hyrwyddo a chynnal pwysau iach [16, 45, 71].

Yng Nghymru, un arwydd o bwysigrwydd rhandiroedd i gymunedau lleol yw bod darpariaeth ar eu cyfer, tyfu cymunedol neu brosiectau tebyg yn rhan annatod o lawer o Gynlluniau Datblygu Lleol (CDLlau), er enghraifft yng Ngheredigion a Chasnewydd [72, 73]. Mae hyn yn adlewyrchu eu poblogrwydd a'u manteision niferus. Dengys tystiolaeth yng Nghymru mai lefel canolrif y ddarpariaeth ar gyfer rhandiroedd, gerddi cymunedol a ffermydd trefol oedd 0.3 hectar fesul 1,000 o'r boblogaeth [69, t. 12].



Un ffynhonnell o gyngor ar greu a chynnal rhandiroedd i gynllunwyr a llywodraeth leol yw '*Canllawiau ar gyfer Rhandiroedd Traddodiadol a Phrosiectau Garddio dan Arweiniad Cymunedol*' (Mawrth 2016) gan Lywodraeth Cymru. [74]. Mae uchelgeisiau hefyd i symleiddio elfennau o'r broses gynllunio mewn perthynas â rhandiroedd, megis yr ymgynghoriad 'Datblygu a Ganiateir a Rhandiroedd' [75] a fydd, os caiff ei gymeradwyo, yn symleiddio'r broses o godi siediau a thai gwydr mewn rhandiroedd.

Adran 6: Dylunio Cymdogaethau ar gyfer Llesiant Cymdeithasol a Meddyliol

I'r rhan fwyaf o'r boblogaeth, mae'r amgylchedd adeiledig yn nodwedd gyson o'u bywydau bob dydd ar ffurf man gwaith, preswylfa neu weithgaredd hamdden, ac felly mae ganddo'r potensial mawr i naill ai hyrwyddo neu leihau llesiant ac annog neu erydu cydlyniant cymdeithasol. Wrth gwrs, mae heriau a phwysau cymdeithasol sydd y tu hwnt i allu'r system gynllunio i ddylanwadu arnynt. Fodd bynnag, gall cynllun trefi a dinasoedd greu amgylchedd sy'n hyrwyddo llesiant meddyliol ac sy'n darparu seilwaith, cyfryngau a phropiau ar gyfer rhyngweithio yn y maes cyhoeddus, yn ogystal â'r manteision iechyd corfforol.

Yn gyhoeddus, er enghraifft strydoedd, canol trefi a pharciau, mae amrywiaeth o ymyriadau cynllunio y gellir eu gweithredu i annog ymdeimlad o le, perthyn, cymdeithasu a chydlyniant. Unwaith eto, mae'r rhain yn gamau a all chwarae rhan yn y gwaith o hyrwyddo lles a gwrthweithio rhaniadau mewn cymunedau, lleihau unigedd a tuedd tuag at unigrwydd mewn rhai sectorau o gymdeithas trwy greu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio ac ymgysylltu - hyd yn oed gyda chadw pellter



cymdeithasol oherwydd y pandemig COVID-19. Mae data o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn dangos bod pobl sy'n disgrifio eu hunain fel unig wedi cynyddu o 28% yn 2016-17 i 30% yn 2017-18 [76]. At hynny, mae'r arolwg yn dangos, er bod unigrwydd yn fwy cyffredin yn y grŵp oedran 16-44, ei fod yn her a wynebir gan bob cenedlaeth. Cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd yn ystod y pandemig COVID-19, i fesur y ffyrdd yr effeithiwyd ar boblogaeth Cymru, gan y pandemig a'r cyfyngiadau a roddwyd ar waith [77]. Dangosodd canlyniadau wythnos chwech yr arolwg fod 34% o ymatebwyr wedi dweud eu bod wedi teimlo'n unig yn ystod y saith diwrnod diwethaf gyda 39% yn teimlo'n ynysig.

Yn bwysig, er mwyn creu mannau sy'n gwasanaethu'r gymuned gyfan, mae angen ystyried yr hyn y mae pob grŵp yn chwilio amdano ac y byddai'n elwa ohono, yn y maes cyhoeddus. Un enghraifft a ddarparwyd gan Demos yw bod esgeuluso darparu mannau ymgysylltiol i bobl ifanc yn eu gadael gyda diffyg lleoedd ar gyfer cymdeithasu: *"gan eu gorfodi i'w greu drostynt eu hunain ar gorneli strydoedd a meinciau. Roedd pobl eraill yn aml yn ei chael hi'n anodd dehongli eu hymddygiad ac felly yn ymateb yn anesmwyth i'w presenoldeb."* [51, t. 52]. Mae hyn yn bwydo'n ôl i'r thema 'diogelwch cymunedol' (gweler Adran 6.1) ac a yw rhannau eraill o'r gymuned, o ganlyniad, yn teimlo'n esmwyth i fwynhau a rhyngweithio â mannau cyhoeddus i'w llawn botensial.

Mae gan fannau gwyrdd a naturiol o ansawdd uchel fanteision i bob cymuned ac oedran a bydd sicrhau bod y rhain ar gael yn hwylus o fudd arbennig i bobl hŷn a phobl ag anableddau corfforol, a allai fel arall ei chael yn anodd teithio atynt. I'r grwpiau hyn, mae'r cyfleoedd i gymdeithasu a bod yn gorfforol actif yn arbennig o bwysig o ystyried y cyfyngiadau hyn [78, t. 10].

Mae gan fannau gwyrdd, glas a mannau naturiol eraill botensial mawr hefyd i gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant. Mae corff esblygol o dystiolaeth sy'n cydnabod y cyswllt hwn, gyda Pholisi Cynllunio Cymru yn amlygu'r berthynas hon mewn cyd-destun cynllunio:

"Mae'n rhaid i leoedd Naturiol ac Unigryw gynnal neu gynnwys seilwaith gwyrdd, gan gydnabod y rhan eang y gall ei chwarae fel elfennau allweddol eu ffabrig naturiol neu adeiledig. Bydd gwneud hynny'n gwella iechyd a llesiant cymunedau a'r amgylchedd." [2, t. 123]

Mae'r ymchwil sy'n sail i'r dull hwn yn eang ac wedi bod yn casglu momentwm wrth i fwy o dystiolaeth ddod i'r amlwg. Mae'r ystod o ffactorau a all gyfrannu at iechyd a llesiant meddyliol yn eang ac yn gymhleth. Am y rheswm hwn, mae wedi cymryd amser i sefydlu cysylltiadau uniongyrchol clir rhwng mannau gwyrdd, glas a naturiol ac iechyd a llesiant meddyliol, sy'n annibynnol ar ffactorau fel amddifadedd, er enghraifft.

Nododd un astudiaeth yn yr Iseldiroedd, a edrychodd ar gyfraddau iselder a phryder mewn perthynas ag agosrwydd at fannau gwyrdd, gan addasu ar gyfer ffactorau sy'n cyfuno fel incwm, y berthynas ganlynol:

"Ar gyfer anhwylderau gorbryder, yr achosion blynyddol i bobl â nodweddion cyfartalog gyda 10% o fannau gwyrdd o fewn radiws o 1 km oedd 26 fesul 1000 o bobl ac i'r rhai â 90% o fannau gwyrdd mewn radiws o 1 km 18 fesul 1000 o bobl. Ar gyfer iselder, y ffigurau hyn yw 32 a 24 fesul 1000 yn y drefn honno." [79].

Astudiaeth gan Brifysgol Caerwysg (*Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data*), ddata gan 10,000 o gyfranogwyr i ddarparu dystiolaeth o gysylltiad rhwng mannau gwyrdd ac iechyd a llesiant meddyliol [80]. Gan addasu ar gyfer ffactorau eraill fel incwm, statws priodasol ac iechyd, canfu'r awduron fod gan drigolion *"drallod meddyliol is a lles uwch wrth fyw mewn ardaloedd trefol gyda*

mwy o fannau gwyrdd" [80, t. 920]. Er yn cydnabod y gallai'r manteision ar lefel unigol ymddangos yn llai arwyddocaol, maent yn pwysleisio bod yr effaith gronnol ar lefel gymunedol neu ranbarthol yn creu sail resymegol gymhellol i'r dull hwn gael ei gynnwys yn fwy amlwg mewn polisi cynllunio. Mae'r awduron yn honni "*y gellir gwneud enillion cyfanredol sylweddol o gynyddu faint o fannau gwyrdd mewn lleoliadau trefol*" [80, t. 927].

6.1 Canfyddiadau o ddiogelwch

Un ystyriaeth bwysig wrth ddylunio amgylcheddau iach yw'r ymdeimlad o ddiogelwch y maent yn ei gynnig, a all ddylanwadu ar y graddau y mae pobl am ymwneud â nhw a chyda phobl eraill. Gall 'diogelwch', fel y amlygir mewn strategaethau cynllunio a datblygu cenedlaethol, fod ar sawl ffurf:

- Darparu amgylcheddau diogel sy'n mynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol a throsedd;
- Darparu diogelwch ar y ffyrdd, i gerddwyr a beicwyr;
- Creu mannau chwarae y mae rhieni'n teimlo sy'n ddiogel i blant;
- Teimlo'n ddiogel o amgylch dieithriaid [2, t. 29].

Mae creu amgylcheddau diogel, o'u gweithredu gyda pholisïau eraill sy'n ymwneud â seilwaith gwyrdd a theithio llesol, gan annog gweithgarwch corfforol ledled yr amgylchedd. Mae hyn yn osgoi'r angen am yrru i bocedi o fannau mwy diogel a gwyrdd ar gyfer gweithgarwch corfforol neu chwarae, a gall annog pobl i fod yn actif yn eu cymdogaeth leol.

Mae amgylcheddau lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel rhag ymddygiad gwrthgymdeithasol neu drosedd hefyd yn rhai lle bydd pobl yn fodlon treulio mwy o amser ac yn gallu cynyddu cyfleoedd ar gyfer cymdeithasu a chydlyniant cymdeithasol. Gellir cyflawni'r rhain mewn nifer o ffyrdd, y mae rhai ohonynt y tu allan i gylch gwaith cynllunio, megis plismona. Serch hynny, mae ymyriadau a pholisïau y gall y system gynllunio eu hyrwyddo i annog pobl i beidio ag ymwneud ag ymddygiad gwrthgymdeithasol ac i gefnogi'r boblogaeth i deimlo'n fwy tawel eu meddyliau yn eu hamgylchedd lleol. Gall hyn hefyd arwain at gyfyngu ar yr angen am wylidwriaeth fwy ymwthiol fel camerâu. Maent yn cynnwys:

- ffryntiadau gweithredol ar hyd ei ymylon, a ddarperir gan fynedfeydd i'r gofod a ffenestri sy'n edrych drosto, fel bod pobl yn mynd ac yn dod ar wahanol adegau;
- gwyliadwriaeth naturiol o'r tu mewn i adeiladau a ddarperir gan ffenestri a balconïau, fel bod defnyddwyr y gofod yn teimlo y gallai pobl ar y tu mewn fod yn edrych drostynt;

- rhesymau i bobl fynd i mewn i'r gofod, ar gyfer gweithgaredd neu gyrchfan neu am ei fod ar linell deithio naturiol;
- asesu a lliniaru risg yn gynnar yn y broses ddylunio, fel y gellir integreiddio mesurau diogelwch i nodweddion dylunio cadarnhaol.

Canllaw Dylunio Cenedlaethol (Gweinidogaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol y DU) [49, t. 32]

Un pwynt pwysig a nodwyd gan Demos ynglŷn â'r defnydd a rennir o'r maes cyhoeddus gyda dieithriaid, yw sut y gellir defnyddio 'propiau', er enghraifft dodrefn stryd i chwalu a gwasgaru drwgdybiaeth rhwng gwahanol sectorau a grwpiau mewn cymdeithas:



“Pan fydd gan ddefnyddwyr man cyhoeddus y teimlad yr ymddengys fod gan bobl eraill reswm i fod yno, er enghraifft mynd â'r ci am dro, mynd â phlant allan neu baentio llun, maent yn tueddu i fod yn fwy cyfforddus yn rhannu lle gyda nhw... ac yn bwysig yn helpu pobl i ryngweithio. Cael y prop yn iawn ac mae pobl yn teimlo bod ganddynt ganiatâd i ymwneud yn fwy ag ymddygiad cyhoeddus, cymdeithasol.”

Demos: People Makes Places [51, t. 66]

Ymgysylltu â'r cyhoedd a 'pherchnogaeth'

Mae cael ymdeimlad o reolaeth a chyfranogiad mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd a chyfranogiad yn y gymuned yn ffactorau amddiffynnol pwysig ar gyfer llesiant meddyliol (Cooke et al. 2011). Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru (2018/19) yn nodi mai dim ond 18% o ymatebwyr sy'n dweud eu bod yn cytuno (15%) neu gytuno'n gryf (3%) iddynt deimlo y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau yn eu hardal leol [81].

Gall amrywiaeth o brosesau a dulliau hwyluso a galluogi trigolion i gymryd rhan, ymgysylltu a chydweithio wrth gynllunio datblygiadau lleol. Mae ymchwil wedi dangos bod ymgysylltu eang â'r gymuned ar ddatblygiadau cyhoeddus yn ennyn ymdeimlad o bartneriaeth a 'pherchnogaeth', er enghraifft, y 'Drift Park' yn Y Rhyl, Sir Ddinbych [Astudiaeth Achos B]. Mae'r datblygiad yn cynnwys pum gardd gysgodol, gardd chwarae dŵr a golff bach. Ymgysylltwyd yn helaeth â'r gymuned leol ar eu dymuniadau, mewnbyn dylunio gan ysgolion a grwpiau lleol, arddangosfa tri diwrnod ac ymgynghori parhaus. Un o fanteision ychwanegol y broses hon oedd lleihau fandaliaeth a thybiwyd bod hyn yn adlewyrchu'r ymgysylltu llwyddiannus ac arwain at arbedion cost cysylltiedig [82].

Yn ddi-os mae creu manau priodol ar gyfer pob sector o gymdeithas yn heriol. Trwy edrych ar yr ystod o astudiaethau achos yn yr adnodd hwn, a'r argymhellion presennol a rhai sy'n dod i'r amlwg yn y llenyddiaeth a gwmpesir drwy'r adnodd hwn a'r CCA, gallai hyn fynd yn broses a allai fod yn haws ei hwyluso.

Adran 7: Ansawdd Aer a'r Seinwedd

Mae ansawdd yr aer a anadlwn a'r seinwedd yr ydym yn byw, yn gweithio ac yn ymlacio ynddo, yn arwain at amrywiaeth o ddeilliannau uniongyrchol i iechyd a llesiant. At hynny, mae amgylcheddau swnllyd a llygredig yn annog neu'n lleihau manteision teithio llesol, chwarae, gweithgarwch corfforol neu fannau ar gyfer cymdeithasu. Cydnabyddir pwysigrwydd hyn yn benodol ym mholisiau'r llywodraeth megis 'Cynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd 2018-2023 ar gyfer [83] Cymru, 'Rheoli ansawdd aer lleol yng Nghymru' [84], ac yn fwy cyffredinol mewn polisi cynllunio:



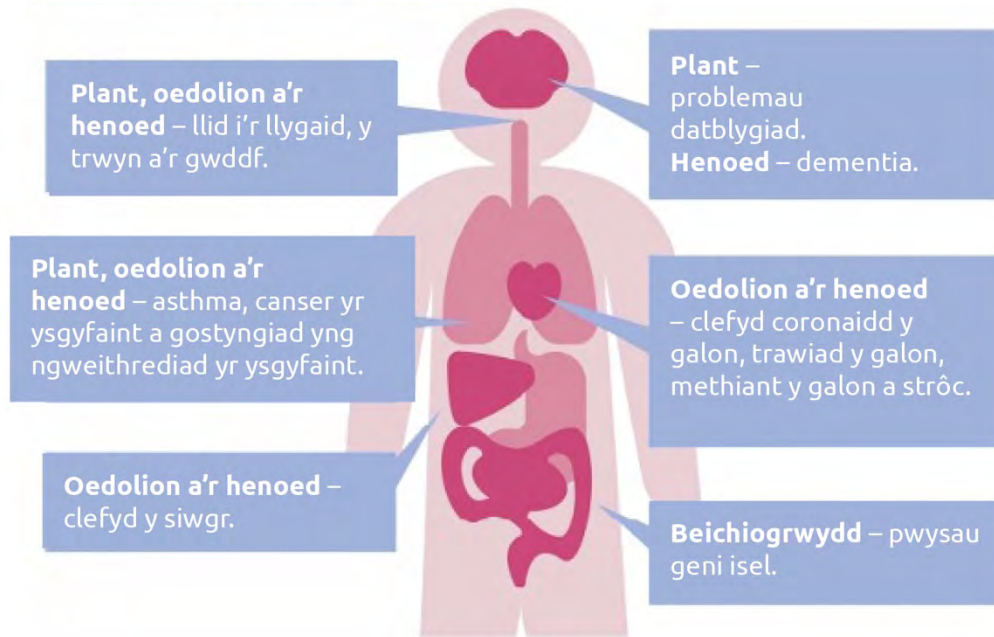
“Mae aer glân a seinwedd briodol yn cyfrannu at brofiad cadarnhaol o le yn ogystal â bod yn angenrheidiol ar gyfer iechyd y cyhoedd, amwynder a llesiant. Maent yn ddangosyddion o ansawdd yr amgylchedd lleol a phriodoleddau annatod lle a ddylai gael eu gwarchod drwy gamau gweithredu ataliol neu ragweithiol drwy'r system gynllunio.” [2, t. 152]

Polisi Cynllunio Cymru

7.1 Ansawdd Aer

Mae'n hysbys mai llygredd aer awyr agored yw'r risg amgylcheddol fwyaf i iechyd a gall anadlu llygryddion megis nitrogen deuocsid (NO₂) a deunydd gronynnau mân (PM_{2.5}) achosi ystod o broblemau iechyd [85]. Mae'r rhain yn cynnwys clefydau'r galon a'r ysgyfaint; cyflyrau fel dementia, pwysau geni isel, clefyd y siwgr; ac effeithiau mwy tymor byr ar iechyd megis llid y llygaid, y trwyn a'r gwddf [Ffigur 11]. Mae llawer o anheddwyr dinasoedd ledled y Deyrnas Unedig (DU) yn agored i grynodiadau o NO₂ sy'n mynd ymhell i'r terfynau a argymhellir [86].

Effeithiau llygredd aer ar iechyd



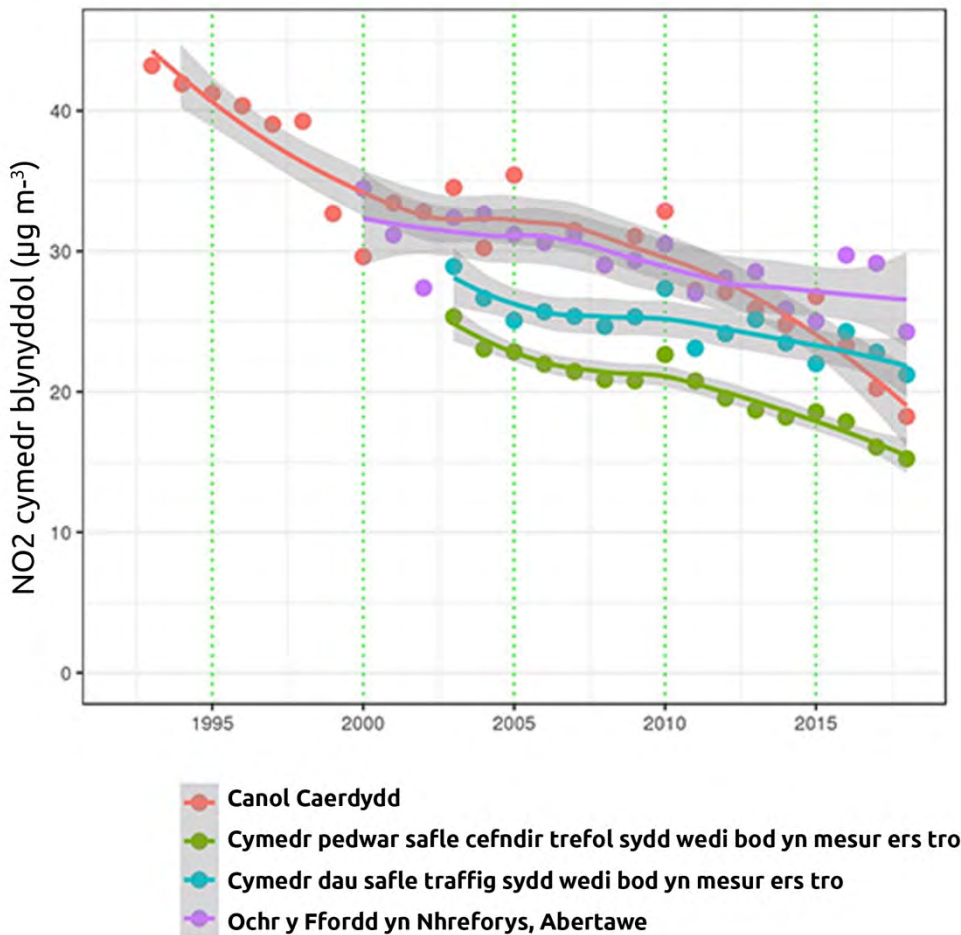
Ffigur 11: Effeithiau llygredd aer ar iechyd – Cynllun Aer Glân Cymru [87, t. 24]

Er bod gan Gymru yn gyffredinol grynodiadau cymedrig blynyddol is o lygryddion aer o gymharu â rhai rhannau eraill o'r DU [88, t. 5], mae 45 o Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aer (AQMAS) wedi'u datgan yng Nghymru serch hynny ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn, sy'n adlewyrchu lefelau llygryddion uwchlaw lefelau canllaw [89].

Mae strategaethau ehangach a mwy hirdymor, fel y rhai sydd wedi'u cynnwys ym Mholisi Cynllunio Cymru [2, t. 152] a Fframwaith Parthau Aer Glân Cymru [90], yn amlinellu dulliau o leihau'r defnydd o geir ac yn hyrwyddo'r defnydd o gerbydau sy'n achosi llai o lygredd. Byddai cyflawni'r nodau hyn yn lleihau'r bygythiad corfforol mwy uniongyrchol a achosir i gerddwyr a beicwyr gan niferoedd uchel o gerbydau ar y ffordd, a gallai wella ansawdd aer i bawb.

Yn y tymor byrrach, mae rhai strategaethau y gall awdurdodau cynllunio eu defnyddio i leihau'r effeithiau negyddol y mae allyriadau cerbydau yn eu cael ar iechyd unigol. Er enghraifft, er bod chwarae neu ymarfer mewn ardaloedd llygredig yn lleihau manteision iechyd y gweithgareddau hynny oherwydd i gemegau niweidiol gael eu hanadlu'n ddyfnach, gall symud ychydig strydoedd i ffwrdd o ffordd brysur leihau eu heffaith [91]. Gan hynny, gall cynllunwyr gydnabod cyfleoedd i ddefnyddio strategaethau fel seilwaith gwyrdd neu lwybrau beicio a cherddwyr, i greu mwy o bellter oddi wrth gerbydau sy'n achosi llygredd, ochr yn ochr â phrosiectau ar raddfa fwy i leihau'r defnydd o geir.

Mae lefelau nitrogen deuocsid a deunydd gronynnol, y llygryddion mwyaf niweidiol, wedi gostwng ledled Cymru ers i gofnodion ddechrau gael eu cadw. Dengys Ffigur 12 sut mae lefelau nitrogen deuocsid wedi gostwng dros y blynyddoedd, mewn gwahanol safleoedd profi ledled Cymru. Er hynny, fel y gwelir yn y graff hwn, mae'r lefelau hyn yn dal i dueddu i gynyddu neu lefelu mewn rhai blynyddoedd. O'r herwydd, mae angen ymdrechion pendant i barhau i wella ansawdd aer yng Nghymru a defnyddio dulliau cynllunio perthnasol pan fyddant yn bodoli.



Ffigur 12: Crynodiad Nitrogen Deuocsid Blynyddol Cymedrig ar safleoedd sydd wedi bod yn mesur ers tro yng Nghymru (Ansawdd Aer yng Nghymru)

Mae cymunedau gwledig a threfol yn cyfrannu at ansawdd aer gwael drwy ystod eang o weithgareddau a ffactorau [Ffigur 13], ac felly gall cynllunio a deddfwriaeth ranbarthol a lleol weithio i liniaru'r rhain. Ar yr un pryd, gellir teimlo effaith ansawdd aer gwael mewn lleoliadau gwledig a threfol er gwaethaf y ffocws dealladwy ar ddinasoedd a threfi mawr. Gall cerbydau, diwydiannau a gweithgareddau sy'n llygru effeithio ar ansawdd aer lleol, rhanbarthol, cenedlaethol a rhyngwladol, lle bynnag y maent wedi'u lleoli. At hynny, mae angen i'r rhanbarthau hynny yng Nghymru sydd â lefelau uwch o ansawdd aer da sicrhau bod hyn yn parhau i'r dyfodol.



Ffigur 13: Prif Ffynonellau Llygredd Aer (Defra) [93, t. 24]

Er bod gan rai awdurdodau lleol CCA yn benodol eisoes ar gyfer ansawdd aer, er enghraifft Cyngor Dinas Casnewydd [94], yn eithaf aml maent wedi'u hintegreiddio i CDLL ehangach er enghraifft yn Sir Ddinbych [95], neu heb eu cynnwys o gwbl. Gan fod cysylltiad mor sefydledig rhwng ansawdd aer gwael ac iechyd, ychwanegir budd o'i gyddestun mewn perthynas â chynllunio gofodol gan ddefnyddio CCA ac offer eraill.

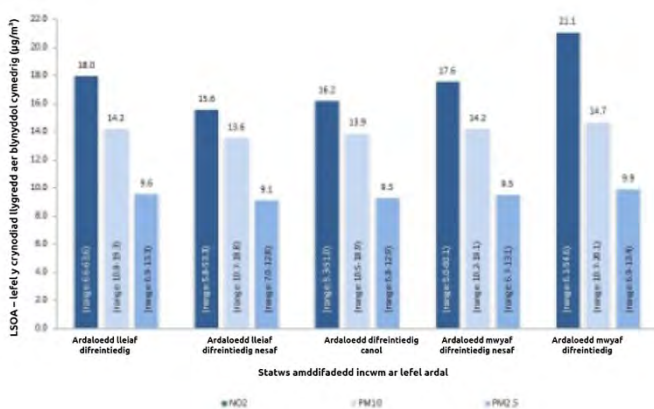
Ym mhapur polisi 2017 Llywodraeth Cymru '*Rheoli ansawdd aer lleol yng Nghymru*', cawn ein hatgoffa na ddylid mynd i'r afael ag ansawdd aer gwael fel ateb tymor byr nac ar wahân i ddeilliannau iechyd cysylltiedig eraill. Yn hytrach, dylid ei "*integreiddio â chynllunio defnydd tir a thrafnidiaeth, iechyd y cyhoedd, teithio llesol, seilwaith gwyrdd, diogelwch ar y ffyrdd a newid yn yr hinsawdd lle bynnag y gwyddys bod synergeddau a gwrthdaro hirdymor posib â'r meysydd polisi eraill hynny yn bodoli*" [96, t. 6]. O'r safbwynt hwn, dylid ystyried yr holl ffactorau ar y cyd, beth bynnag fu'r ffocws cynllunio cychwynol.

Mae cyd-fanteision hefyd i fynd i'r afael ag achosion llygredd aer ar y cyd â chynllunio trafndiaeth yn effeithiol. Strategaeth Llywodraeth Cymru i wella ansawdd aer, 'Cynllun Aer Glân i Gymru: Awyr Iach, Iechyd Cymru', yn tynnu sylw at amrywiaeth o ddulliau ar gyfer sut y gall yr integreiddio hwn weithio [87]. Un enghraifft a roddir yw'r defnydd o Ardollau Parcio yn y Gweithle, lle codir arian gan gyflogwyr sy'n gyfrifol am ddarparu parcio [87, t. 33]. Rhagwelir y byddai hyn nid yn unig yn annog pobl i beidio â defnyddio ceir ac felly'n lleihau tagfeydd ar y ffyrdd a llygredd aer, ond y byddai hefyd yn darparu arian i ailfuddsoddi'n uniongyrchol yn y ddarpariaeth drafnidiaeth leol.

Yn union fel y dengys tystiolaeth fod cymunedau sydd wedi'u cysylltu'n dda â llwybrau gostegu traffig neu lwybrau di-draffig yn annog beicio a cherdded, mae'r newid hwn i deithio llesol yn ei dro yn lleihau llygredd o draffig. Yn ei dro, mae hyn yn lleihau'r angen am ffyrdd newydd, gan sefydlu proses atgyfnerthu sy'n creu ac yn hyrwyddo gwell ansawdd aer ac iechyd a llesiant [65, t. 13].

7.2 Ansawdd Aer ac Amddifadedd

Fel gyda'r rhan fwyaf o ffactorau eraill sy'n cyfrannu at amgylcheddau tlawd, mae cydberthynas rhwng y lefelau uchaf o nitrogen deuocsid a'r lefelau uchaf o amddifadedd [Figure 14]. Mae hyn yn cyfrannu at fwy o achosion o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd, megis clefyd yr ysgyfaint, ar gyfer pobl sy'n byw yn yr ardaloedd hyn o amddifadedd a'r rhai sy'n teithio drwyddynt [85]. Ochr yn ochr â'r ffactorau a phenderfynyddion eraill a drafodwyd yn flaenorol, gall yr amgylcheddau hyn fethu â darparu ardaloedd iach o ansawdd da lle gall unigolion sefydlu arferion, gweithgareddau a dewisiadau iach. Mae cyhoeddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Gwneud Gwahaniaeth: Lleihau risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd aer traffig ar y ffyrdd yng Nghymru', yn disgrifio sut mae ansawdd aer gwaeth ac ardaloedd o amddifadedd yn cyfuno i greu: "perygl triphlyg, lle gall llygredd aer, amhariad ar ryngweithiadau iechyd ac amddifadedd greu beichiau clefydau anghymesur rhwng ac o fewn cymunedau, gan gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd." [97, t. 5]



Ffigur 14: Crynodiadau (ac amrediadau) llygryddion aer blyneddol cymedrig Cymru fesul statws amddifadedd incwm, 2011-13 [88, t. 6]

Yn olaf, mae manteision economaidd i wella ansawdd aer. Canfu astudiaeth yn 2017 a gynhaliwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) dystiolaeth i ddangos, am bob £1 a wariwyd ar greu parthau allyriadau isel mewn trefi a dinasoedd, fod budd cost o £29 [98, t. 39].

7.3 Y Seinwedd

Sŵn



"Gall sŵn, sy'n golygu sain annymunol neu niweidiol, amharu ar gwsg yn y tymor byr a chynyddu lefelau straen, anniddigrwydd a blinder, yn ogystal ag ymyrryd â gweithgareddau pwysig fel dysgu, gweithio ac ymlacio. Mewn geiriau eraill, mae'n lleihau ansawdd ein bywydau."

Cynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd Llywodraeth Cymru [83, t. 1]

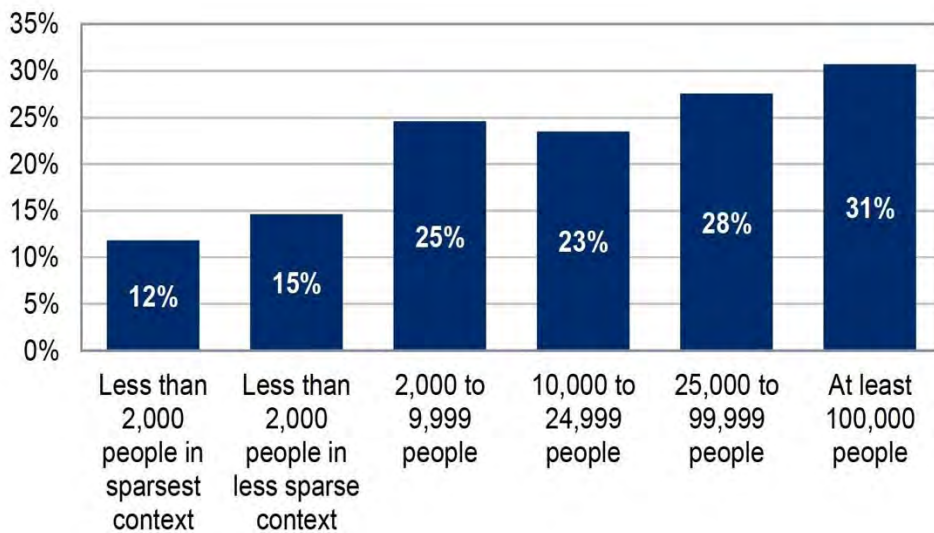
Cydnabyddir yn eang bod y seinwedd mewn tystiolaeth a pholisi rhyngwladol a cenedlaethol yn chwarae rhan bwysig mewn iechyd a llesiant corfforol a meddyliol. Amlygodd ymchwil gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar effaith sŵn traffig ar iechyd glefyd cardiofasgwlaidd, diffyg cwsg, gwybyddiaeth ostyngol y ystod plentyndod a straen fel rhai meysydd iechyd y gellir effeithio arnynt [99]. Daeth yr adroddiad i'r casgliad bod miliwn o oriau bywyd iach yn cael eu colli yng Ngorllewin Ewrop bob blwyddyn oherwydd effeithiau sŵn gormodol [99, t. v].

Mae cyfres o gyhoeddiadau wedi nodi bod amgylchedd swnllyd yn dylanwadu ar amrywiaeth o gyflyrau iechyd, er enghraifft gorbwysedd, clefyd y galon, strôc a chlefyd y siwgr [100, 101, 102]. Canfu un prosiect ymchwil yn Sweden, o fwy na 5,000 o unigolion, lefelau uwch o ordewdra craidd, sy'n gymesur â lefel, mathau a chyfuniadau sŵn traffig (ffyrdd, rheilffyrdd, aer) [103]. Er iddynt gydnabod cymhlethdod ac amwysedd posib astudiaeth o'r fath, cynigiwyd y gallai cynhyrchu cortisol fel ymateb i straen arwain at storio braster o amgylch yr abdomen. Mae astudiaethau eraill wedi canfod cysylltiad rhwng sŵn ffyrdd a chynydd mewn BMI [104].

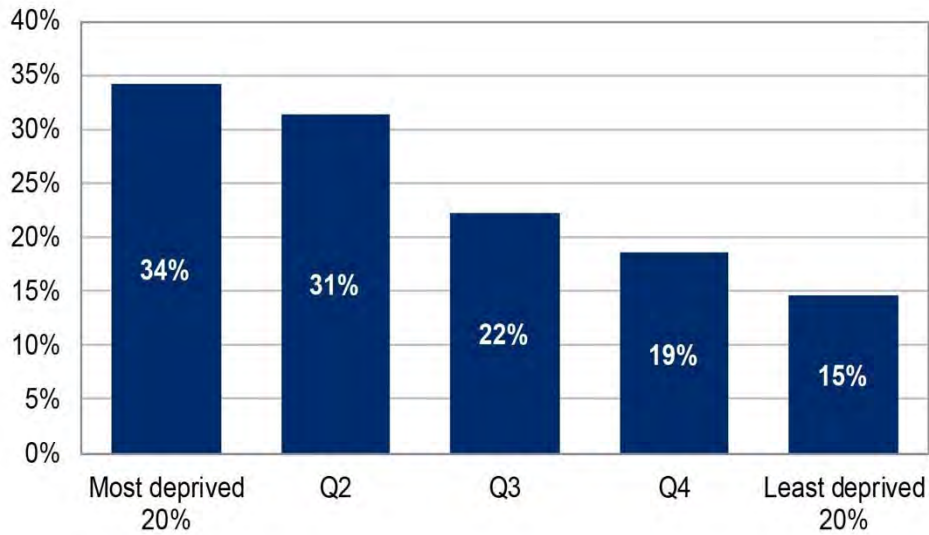
Yn aml mae cysylltiad anorfod rhwng sŵn a pheryglon amgylcheddol eraill, megis ansawdd aer gwael. Mae amgylchedd sydd â chyfuniad o ansawdd aer gwael, sŵn

gormodol ac sy'n cael ei ystyried yn anniogel oherwydd lefelau uchel o draffig yn annog gweithgarwch corfforol ac yn lleihau manteision iechyd a llesiant gweithgarwch yn yr amgylcheddau hyn. O'r herwydd, bydd ymdrechion i fynd i'r afael â sŵn yn aml yn golygu mynd i'r afael â'r ffactorau eraill hyn ar yr un pryd; bydd cydnabod y cysylltiadau yn arwain at ddull mwy effeithiol: *"Gall sŵn amgylcheddol ddigwydd ar y cyd â pheryglon amgylcheddol eraill, yn enwedig mathau eraill o allyriadau o draffig a diwydiant ffyrdd. Dylai ymyriadau i fynd i'r afael â sŵn hefyd anelu at wella iechyd trwy leihau amlygiad i lygryddion eraill, a/neu gael cyd-fanteision iechyd anuniongyrchol, er enghraifft, o lai o dagfeydd, gwell diogelwch ar y ffyrdd a theithio llesol."* [83, t. 13]

Dengys Ffigur 15 fod cyfran y bobl sy'n cael eu trafferthu gan sŵn diangen yn cynyddu yn ôl maint aneddiadau. Mae Ffigur 16 yn dangos gydberthynas rhwng amddifadedd a llygredd sŵn, â'r effeithir fwyaf ar y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig.



Ffigur 15: Canran y bobl sy'n cael eu trafferthu gan sŵn, yn ôl maint anheddiad [83, t. 116]



Ffigur 16: Canran y bobl sy'n cael eu trafferthu gan sŵn, yn ôl lefel amddifadedd yr ardal [83, t. 118]

Mae ymdrin â'r seinwedd trwy gynllunio hefyd yn ymwneud ag ystyried synau cadarnhaol, yn hytrach na lliniaru sŵn yn unig.

Mae Polisi Cynllunio Cymru yn adlewyrchu pwysigrwydd seinweddau i ddylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd, boed hynny drwy greu digon o fannau gwyrdd a glas agored ar gyfer eu seinweddau cadarnhaol neu gadw safleoedd hanesyddol a diwylliannol ar gyfer eu rhinweddau llonydd ac adferol [2, t. 157]. Unwaith eto, gall y manteision fod yn fwy pwerus mewn cyd-destun ehangach: "*Gall ardal gynnig heddwch a thawelwch neu seinwedd gadarnhaol lle mae synau naturiol fel dŵr sy'n llyfo, adar, y gwynt yn y coed a sgwrs ddydol yn fwy amlwg na sŵn traffig cefndir*" [83, t. 29].

Adran 8: Sylwadau i Gloi

Mae polisi cynllunio strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer yr ugain mlynedd nesaf, Fframwaith Datblygu Cenedlaethol 2020-40 [13], yn cydnabod y berthynas annatod rhwng iechyd, llesiant a chynllunio gofodol ac yn eirioli dros bolisi cynllunio sy'n gosod iechyd corfforol a meddyliol fel un o'i themâu canolog. Felly, mae'n ofynnol i awdurdodau lleol lunio cynlluniau gweithredu a pholisïau sy'n gwella iechyd a llesiant cyffredinol ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd, a'u rhoi ar waith.

Gellir galluogi creu amgylcheddau iach trwy ystyried yn ofalus yr elfennau a'r penderfyniadau amrywiol a amlinellir yn y ddogfen hon. Mae'r amgylcheddau hyn yn fwy effeithiol o'u haddasu i'r cyd-destun lleol a phan fyddant yn ymateb i anghenion cymunedau a phoblogaethau lleol. Yn ogystal â'r cyd-fanteision o amgylcheddau iach i iechyd corfforol, mae amrywiaeth o fanteision o ran cydlyniant cymdeithasol a llesiant meddyliol unigolion a'r gymuned ehangach. Mae'r pandemig COVID-19 wedi dangos yn glir hefyd sut y gall amgylcheddau gyfrannu at iechyd a llesiant mewn amrywiaeth o ffyrdd, er enghraifft agosrwydd ac ansawdd lle ar gyfer gweithgarwch corfforol a'r angen am fwy o le i hwyluso teithio llesol a chadw pellter cymdeithasol i gerddwyr.

Fel y gwelwyd trwy gydol yr adnodd hwn, y cysylltiad cyson rhwng y ffactorau sy'n llywodraethu anghydraddoldebau iechyd yw amddifadedd a thlodi. O fynediad i fannau gwyrdd a glas i ddwysedd busnesau cludfwyd poeth, o ansawdd aer gwael hyd at amser hamdden, mae amddifadedd yn ymddangos fel achos salwch a deiliant ohono. Yn ddi-os, mae'r berthynas rhwng iechyd ac amddifadedd yn un gymhleth, gyda llawer o newidynnau sy'n cydblethu ond serch hynny mae'n bodoli bob amser ac mae angen ei hystyried wrth gynllunio ar gyfer amgylcheddau iach.

Mae'r ddogfen hon wedi dangos sut mae gan y system gynllunio botensial pellach i greu mannau cymdeithasol, ymgysylltiol a chydlynus gyda chyfleoedd i iechyd. Mae wedi amlygu camau ymarferol tuag at gyflawni hyn, megis cynyddu cyfleoedd ar gyfer teithio llesol a chwarae, sicrhau bod gan gartrefi fynediad hawdd i fannau gwyrdd a gwella ansawdd aer. At hynny ceir llawer o enghreifftiau lle mae cynllunio eisoes wedi'i ddefnyddio er budd iechyd a llesiant. Byddai datgloi potensial y system gynllunio ymhellach, drwy ymgorffori'r dulliau gweithredu o'r adnodd hwn a'r CCA, yn golygu cefnogi lles corfforol, cymunedol a meddyliol a gwneud polisïau cynllunio ac iechyd yn realiti llwyddiannus. Mae gan Awdurdodau Cynllunio Lleol rôl graidd i'w chwarae ynghyd â'r system iechyd:



“Mae lleoedd o ansawdd uchel yn agored ac yn gynhwysol i bob aelod o gymdeithas. Maent yn sicrhau bod pawb yn cael byw, gweithio, teithio a chwarae mewn ffordd sy’n cefnogi iechyd corfforol a meddyliol da. Dylid cynllunio ein hamgylcheddau adeiledig a naturiol i hyrwyddo ein llesiant meddyliol a chorfforol.” [2, t. 18]

Polisi Cynllunio Cymru 11

Rhestr termau

Awdurdod Cynllunio Lleol	ACLI	Awdurdod cyhoeddus y mae ei ddyletswydd yw cyflawni swyddogaethau cynllunio penodol ar gyfer ardal benodol. Mae'r holl gyfeiriadau at awdurdod cynllunio lleol yn berthnasol i gynghorau ardal, cynghorau sir ac Awdurdodau Parc Cenedlaethol.
Canllaw Cynllunio Atodol	CCA	Wedi'u cynhyrchu gan awdurdodau lleol i adeiladu ar y polisiau sydd wedi'u cynnwys mewn Cynllun Datblygu Lleol a rhoi cyngor manylach arnynt.
Creu lleoedd		Ymagwedd at gynllunio a datblygu sy'n canolbwyntio ar greu mannau cynaliadwy ac iach sy'n ystyried ffactorau o'r lefel fyd-eang i lawr i'r lleol.
Cynllun Datblygu Lleol	CDLI	Cynllun ALL sy'n nodi'r polisi datblygu, cynllunio a gweledigaeth benodol ar gyfer eu hardal, gan gwmpasu cyfnod o 10 mlynedd, yn unol â Pholisi Cynllunio Cymru.
Cynlluniau Datblygu Strategol	CDS	Cynllun datblygu ar gyfer gwahanol ranbarthau Cymru, a luniwyd gan yr Awdurdodau Cynllunio Lleol yn y rhanbarth hwnnw ac a gadarnhawyd gan Lywodraeth Cymru.
Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)	DLICD	Deddf yn diffinio'r gofynion sydd ar Gyrrff Cyhoeddus i ystyried effeithiau gwneud penderfyniadau ar feysydd fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid yn yr hinsawdd, yn unol â'r egwyddor datblygu cynaliadwy.
Dull systemau cyfan		Mae dull systemau cyfan lleol yn ymateb i gymhlethdod drwy ffordd barhaus, ddeinamig a hyblyg o weithio. Mae'n galluogi rhanddeiliaid lleol, gan gynnwys cymunedau, i ddod at ei gilydd, a rhannu dealltwriaeth o realiti'r her.
Fframwaith Datblygu Cenedlaethol (2020)	FFDC	O'r enw Dyfodol Cymru, dyma gynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer datblygu gofodol a defnydd tir ar draws Cymru gyfan
Gorchymyn Dosbarthiad Defnydd		Y categorïau y rhoddir gwahanol fathau o sefydliadau iddynt, at ddibenion cynllunio.
Mannau Gwyrdd a Glas		Ardaloedd o laswellt, coed neu lystyfiant, a nodweddion dŵr
Polisi Cynllunio Cymru Rhifyn 11 (2018)	PCC	Strategaeth gynllunio Cymru, sy'n nodi gofynion cynllunio ac yn cyflwyno'r weledigaeth o Gymru a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
Seinwedd		Yr amgylchedd acwstig yn ôl dirnadaeth neu brofiad a/neu ddealltwriaeth person neu bobl ohono, mewn cyd-destun.
Ystyriaeth Berthnasol		Unrhyw ystyriaeth sy'n ymwneud â diben deddfwriaeth gynllunio, sef rheoleiddio'r gwaith o ddatblygu a defnyddio tir er budd y cyhoedd, ac sy'n ymwneud yn deg ac yn rhesymol â'r cais dan sylw.

Cyfeiriadau

- [1] Public Health England, "Using the planning system to promote healthy weight environments: Guidance and supplementary planning document template for local authority public health and planning teams," Public Health England, 2020.
- [2] Llywodraeth Cymru, "Polisi Cynllunio Cymru (Rhifyn 11)," 2021.
- [3] Cynulliad Cenedlaethol Cymru, "Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)," 2015.
- [4] Llywodraeth Cymru, "Deddf Cynllunio (Cymru) 2015," Llywodraeth Cymru, 2015.
- [5] Llywodraeth Cymru, "Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru)," Llywodraeth Cymru, 2017.
- [6] Llywodraeth Cymru, "Llawlyfr Cynlluniau Datblygu, Rhifyn 3," Llywodraeth Cymru, 2020.
- [7] Llywodraeth Cymru, "Pwysau Iach : Cymru Iach, Ein strategaeth hirdymor i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru," 2019.
- [8] Green L, Morgan L, Azam S, Evans L, Parry-Williams L, Petchey L a Bellis MA, "Asesiad o Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i bandemig COVID-19. Crynodeb Gweithredol". Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020.
- [9] Llywodraeth Cymru, "Adeiladu Lleoedd Gwell: Y System Gynllunio Sicrhau Dyfodol Cadarn a Mwy Disglair," Llywodraeth Cymru, 2020.
- [10] Harrabin, R, "Coronavirus: Boom time for bikes as virus changes lifestyles", BBC, 2020.
- [11] Cyngor Caerdydd, Cyfarfod Cabinet "Ailgychwyn, Adfer, Adnewyddu: Y Camau Nesaf i Gaerdydd yn ystod Argyfwng Covid-19," 2020
- [12] Llywodraeth Cymru, "Datganiad Ysgrifenedig: Cyllid ar gyfer mesurau trafndiaeth gynaliadwy lleol mewn ymateb i Covid 19," 2020.
- [13] Llywodraeth Cymru, "Fframwaith Datblygu Cenedlaethol 2020-2040: Drafft Ymgynghori," Llywodraeth Cymru, 2020.

- [14] Senedd y DU, "Deddf Cymru 2017," Senedd y DU, 2017.
- [15] Llywodraeth Cymru, "Deddf Teithio Llesol (Cymru)", Llywodraeth Cymru 2013.
- [16] TCPA, WHIASU & Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Cynllunio ar gyfer Gwell Iechyd a Lles yng Nghymru: Briff ar integreiddio cynllunio ac iechyd y cyhoedd," TCPA, 2016.
- [17] M. Chang a A. Ross, "Planning Healthy-Weight Environments: a TCPA reuniting health with planning project," Town & Country Planning Association, 2014.
- [18] M. Chang a A. Ross, "Planning Healthy-Weight Environments - Six Elements," Town and Country Planning Association, 2014.
- [19] Llywodraeth Cymru, "Fframwaith Datblygu Cenedlaethol 2020-2040 - Nodiadau Esboniadol - Cynllunio Gofodol," Llywodraeth Cymru, Caerdydd, 2019.
- [20] Living Streets, "The Pedestrian Pound: The Business Case for Better Streets and Places," 2018.
- [21] Town and Country Planning Association, "The State of the Union: reuniting health with planning in promoting healthy communities," TCPA, 2019.
- [22] Llywodraeth Cymru, "Llawlyfr Cynlluniau Datblygu Rhifyn 3," Llywodraeth Cymru, 2020.
- [23] Public Health England, "Public Health Outcomes Framework" [Ar-lein]. Ar gael: <https://fingertips.phe.org.uk/profile/public-health-outcomes-framework>
- [24] Public Health England, "SHAPE Strategic Health Asset Planning and Evaluation", [Ar-lein]. Ar gael: <https://shapeatlas.net/>
- [25] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gorbwysau a Gordewdra," [Ar-lein]. Ar gael: <https://phw.nhs.wales/topics/overweight-and-obesity/>
- [26] Public Health England, "Excess Weight and COVID-19. Insights from new evidence," Public Health England, 2020.
- [27] M. Hamer, M. Kivimäki, C. Gale a G. Batty, "Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization A community-based cohort study of 387,109 adults in UK," *Brain, Behavior, and Immunity*, cyfrol 87, pp. 184-187, 2020.
- [28] Foresight Programme, "Tackling Obesities: Future Choices," Government Office for Science, 2007.
- [29] M. Marmot, "Fair Society, Healthy Lives: The Marmot Review," The Marmot Review, 2010.
- [30] L. Keaver, C. Pérez-Ferrer, A. Jaccard a L. Webber, "Future trends in social inequalities in obesity in England, Wales and Scotland," *Journal of Public Health*, cyfrol 42, rhif 1, pp. 52-58, 2019.

- [31] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Yr Achos dros Weithredu ar Ordeddra yng Nghymru," Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018. planning-policy/local-planning-guidance-notes
- [32] Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gordewdra yng Nghymru," Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019.
- [33] M. Simmonds, A. Llwellyn, C. Owen a N. Woolacott, "Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis," *Obesity Reviews*, pp. 95-107, 2015.
- [34] S. Davies, "Time to Solve Childhood Obesity: An Independent Report by the Chief Medical Officer," 2019.
- [35] C. Beynon, "Ffactorau risg sy'n gysylltiedig â gordewdra ymhlith plant yng Nghymru: dadansoddiad eilaidd o ddata trawsadrannol o Arolwg Iechyd Cymru," 2016.
- [36] C. J. Phillips, C. Harper, J. Rance a A. Farr, "Asesu'r costau i'r GIG sy'n gysylltiedig ag alcohol a gordewdra yng Nghymru," Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010.
- [37] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Lles Cynaliadwy ar gyfer Pobl Cymru (Crynodeb Gweithredol)," 2016.
- [38] Llywodraeth Cynulliad Cymru, "Creu Cymru Actif," Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2009.
- [39] Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrexham, "Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrexham," 2011. [Ar-lein]. Ar gael: <https://www.wrexham.gov.uk/service/development-plans-and-other->
- [40] Cyngor Caerdydd, "Cynllun Datblygu Lleol Caerdydd: 2006-2026," 2016.
- [41] BBC, "Takeaway Wales: Britain's fast-food capital?," 23 Hydref 2018 [Ar-lein]. Ar gael: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-45943124>
- [42] C. Beynon a L. Bailey, "Dwysedd Bwyd Cyflym yng Nghymru," Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019.
- [43] M. Keeble, T. Burgoine, M. White, C. Summerbell a S. Cummins, "How does local government use the planning system to regulate hot food? A census of current practice in England using document," *Health and Place*, pp. 171-178, 2019.
- [44] C. Snowdon, "Fast Food Outlets and Obesity: What is the evidence?," *Current Controversies*, rhif 59, 2018.
- [45] T. Townshend a A. Lake, "Obesogenic environments: current evidence of the built and food environments," *Perpectives in Public Health*, cyfrol 137, rhif 1, pp. 38-44, January 2017.
- [46] Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrexham, "Canllaw Cynllunio Lleol Rh.9: Busnesau Cludfwyd Poeth," Wrexham, 2011.
- [47] S. Toner, V. Hannah, V. Jefferies, S. Williams, M. Williams a C. Morgan, "Gordewdra, Busnesau Cludfwyd Poeth a Chynllunio yng Nghaerdydd," Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd

- Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, 2018.
- [48] Porth Cynllunio, "Caniatad Cynllunio - Dosbarthiadau Defnydd," [Ar lein]. Ar gael: https://www.planningportal.co.uk/wales_en/info/3/common_projects/6/changeofuse
- [49] Ministry of Housing, Communities and Local Government, "National Design Guide: Planning practice guidance for beautiful, enduring and successful places," Gweinidogaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol, 2021.
- [50] The Lancet, "Adressing Weight Stigma," *The Lancet*, 2019.
- [51] Demos, "People Make Places: growing the public life of cities," 2005.
- [52] Y GIG yng Nghymru, "Iechyd a'i benderfynyddion yng Nghymru: Cyfeirio cynllunio strategol," Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.
- [53] Llywodraeth Cymru, "Cynllun Cyflwyno Pwysau Iach : Cymru Iach 2020-2022," Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020.
- [54] Natural England, Technical Information Note TIN055, "An Estimate of the Economic and Health Value and Cost Effectiveness of the Expanded WHI scheme," Natural England, 2009.
- [55] Sport England, "Active Design: Planning for health and wellbeing through sport and physical activity," Sport England 2015.
- [56] Llywodraeth Cymru, "Polisi Chwarae Llywodraeth Cynulliad Cymru," Llywodraeth Cymru, 2002.
- [57] Llywodraeth Cymru, "Cymru - Gwlad sy'n Creu Cyfleoedd i Chwarae," Llywodraeth Cymru, 2014.
- [58] Play Wales, "ChwaraeCymru.org.uk," [Ar lein]. Ar gael: <https://www.chwaraecymru.org.uk>.
- [59] Plentyndod Chwareus, "PlentyndodChwaraeus.Cymru," [Ar lein]. Ar gael: <https://www.playfulchildhoods.wales/>
- [60] D. Sinnett, K. Williams, K. Chatterjee a N. Kavill, "Making the Case for Investment in the Walking Environment: A review of the evidence," University of the West of England, Bristol, and Cavill Associates, 2011.
- [61] J. Bennie and e. al, "Physical activity and the environment update: Effectiveness and cost effectiveness, Evidence review 2: 'Ciclovia' and Street Closures, Trails and Safe Routes to Schools NICE guideline NG90", NICE, 2018.
- [62] Ystadegau Cymru, "Cerdded a beicio yng Nghymru: Teithio Llesol 2018-19," Llywodraeth Cymru, 2019.
- [63] J. Muirie, "Active transport in Glasgow: what we've learnt so far," Glasgow Centre for Population Health , 2017.
- [64] J. Bennie and e. al, "Physical activity and the environment update: Effectiveness and cost effectiveness, Evidence review 2: 'Ciclovia' and Street

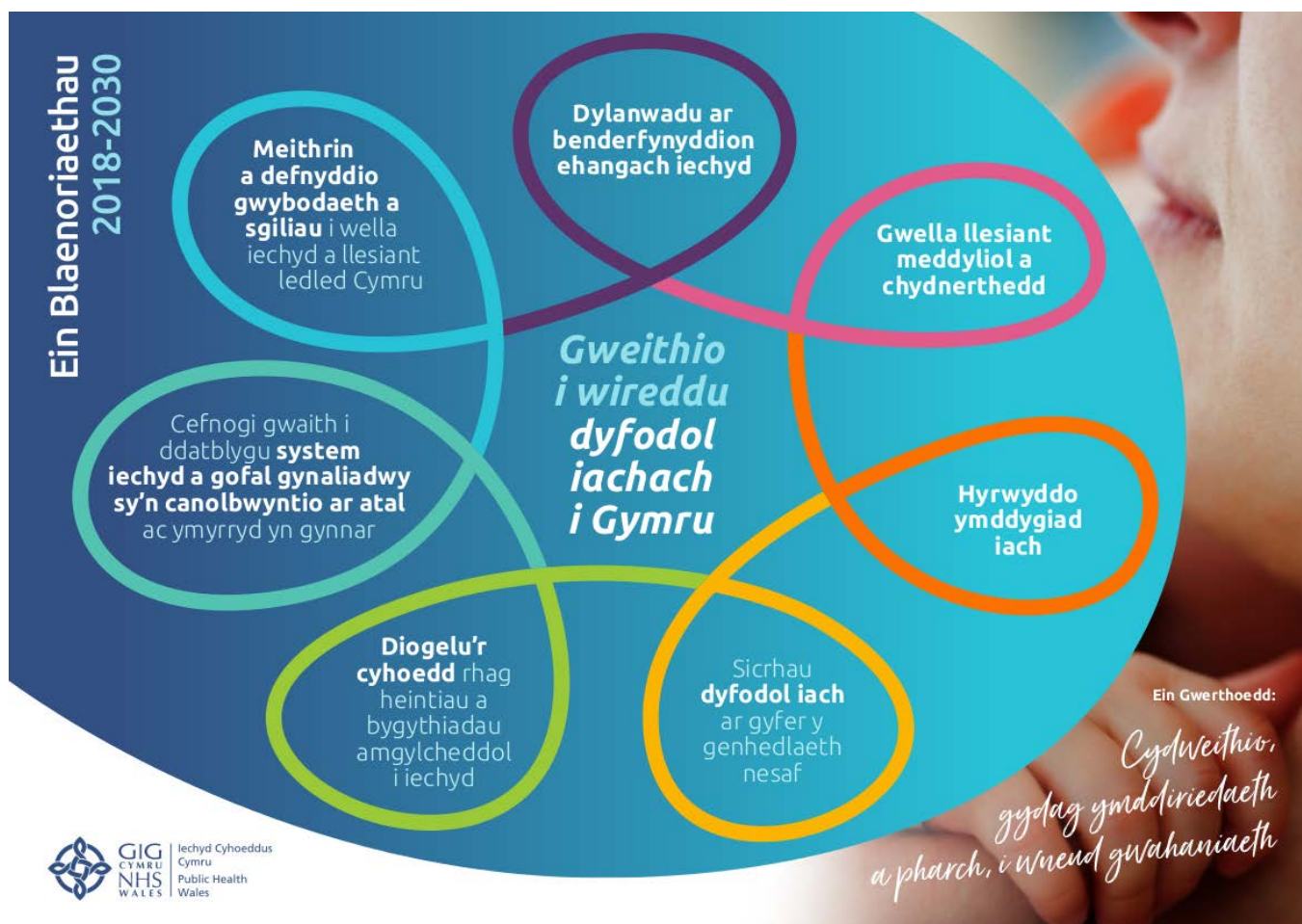
- Closures, Trails and Safe Routes to Schools NICE guideline NG90”, NICE, 2017.
- [65] Iechyd Cyhoeddus Cymru, “Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Lles Cynaliadwy i Bobl Cymru,” 2016.
- [66] Ystadegau Cymru, “Cerdded a beicio yng Nghymru: Teithio llesol yng Nghymru, 2014-15,” Llywodraeth Cymru, 2015.
- [67] Llywodraeth Cymru, “Deddf yr Amgylchedd (Cymru),” Llywodraeth Cymru, 2016.
- [68] “Fields In Trust,” [Ar lein]. Ar gael: <http://www.fieldsintrust.org/>.
- [69] Fields in Trust, “Canllawiau ar gyfer Chwaraeon a Chwarae Awyr Agored: Y Tu Hwnt i'r Safon Chwe Erw (Cymru),” Fields in Trust, 2017.
- [70] Natural England, “Technical Information Note TIN055: An Estimate of the Economic and Health Value and Cost Effectiveness of the Expanded WHI Scheme,” 2009.
- [71] L. Geddes, J. Allen, M. Allen a L. Morrissey, “The Marmot Review: implications for Spatial Planning,” The Marmot Review Team, 2011.
- [72] Cyngor Sir Ceredigion, “Cynllun Datblygu Lleol Ceredigion 2007-2022,” Cyngor Sir Ceredigion, 2013.
- [73] Cyngor Dinas Casnewydd, “Cynllun Datblygu Lleol Casnewydd: 2011-2026 (Cynllun Mabwysiedig 2015),” 2015.
- [74] Llywodraeth Cymru, “Canllawiau ar gyfer Rhandiroedd Traddodiadol a Phrosiectau Garddio dan Arweiniad y Gymuned,” Llywodraeth Cymru, 2016.
- [75] Llywodraeth Cymru, “Hawliau datblygu a ganiateir a rhandiroedd,” [Ar lein]. Ar gael: <https://llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2019-12/ymgyngoriad-datblygiadau-a-rhandiroedd-a-ganiateir.pdf>.
- [76] Ystadegau Cymru, “Arolwg Cenedlaethol Cymru,” 2018.
- [77] Iechyd Cyhoeddus Cymru, “Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws,” Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020.
- [78] Iechyd Cyhoeddus Cymru, “Creu manau a lleoedd iachach ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol,” Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.
- [79] J. Maas, R. A. Verheij, S. de Vries, S. Spreeuwenberg, F. G. Schellevis a P. P. Groenewegen, “Morbidity is related to a green living environment,” *Journal of Epidemiology & Community Health*, cyfrol 63, rhif 12, pp. 967-973, 2009.
- [80] M. P. White, I. Alcock, B. Wheeler a M. Depledge, “Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data,” *Psychological Science*, cyfrol 24, rhif 6, pp. 920-928, 2013.
- [81] Llywodraeth Cymru, “Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018 i 2019,” 2019.

- [82] Cyngor Dylunio Cymru, "Drift Park - Sir Ddinbych," [Ar lein]. Ar gael: <https://dcfw.org/drift-park-denbighshire/>.
- [83] Llywodraeth Cymru, "Cynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd 2018-2023," 2018.
- [84] Llywodraeth Cymru, "Rheoli ansawdd aer lleol yng Nghymru: Canllawiau Polisi," 2017.
- [85] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Llygredd Aer ac Iechyd yng Nghymru," Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020.
- [86] The Committee on the Medical Effects of Air Pollutants, "Associations of long-term average concentrations of nitrogen dioxide with mortality," Public Health England, 2018.
- [87] Llywodraeth Cymru, "Cynllun Aer Glân Cymru: Awyr Iach, Cymru Iach," Llywodraeth Cymru, 2020.
- [88] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gweithio gyda'n gilydd i leihau llygredd aer awyr agored, risgiau ac anghydraddoldebau," Llywodraeth Cymru, 2018.
- [89] Llywodraeth Cymru, "Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aer," [Ar lein]. Ar gael: <https://airquality.gov.wales/cy/laqm/air-quality-management-areas>.
- [90] Llywodraeth Cymru, "Fframwaith Parthau Awyr Glân i Gymru," 2018.
- [91] King's College London, "Personal Exposure and Air Quality in Northbank," The Northbank, 2017.
- [92] Department for Environment and Rural Affairs, "Air Quality: A Briefing for Directors of Public Health," Department for Environment and Rural Affairs, 2017.
- [93] Cyngor Dinas Casnewydd, "Rheoli Datblygu Ansawdd Aer: Canllawiau Cynllunio Atodol Ansawdd Aer Mabwysiedig," 2018.
- [94] Cyngor Sir Ddinbych, "Cynllun Datblygu Lleol Mabwysiedig 2006-21," 2006. [Ar lein]. Ar gael: <https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/planning-and-building-regulations/local-development-plan/ldp-adopted-ldp/adopted-ldp.pdf>. [Cyrchwyd Chwefror 2020].
- [95] Cyngor Sir Ddinbych, "Cynllun Datblygu Lleol Mabwysiedig 2006-21," 2006. [Ar-lein]. Ar gael: <https://www.denbighshire.gov.uk/en/planning-and-building-regulations/local-development-plan/adopted-local-development-plan.aspx>
- [96] Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gwneud Gwahaniaeth: Lleihau'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd aer traffig ar y ffyrdd yng Nghymru," Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.
- [97] NICE, "Air pollution: outdoor air quality and health," 2017. [Ar lein]. Ar gael: www.nice.org.uk/guidance/ng70. [Cyrchwyd Chwefror 2020].
- [98] NICE, "Air pollution: outdoor air quality and health," 2017. [Ar lein]. Ar gael: www.nice.org.uk/guidance/ng70

- [99] J. Dratva, H. C. Phuleria, M. Foraster, J.-M. Gaspoz, D. Keidel, N. Kunzli, L. S. Liu, M. Pons, E. Zemp, M. W. Gerbase a C. Schindler, "Transportation Noise and Blood Pressure in a Population-Based Sample of Adults," *Environmental Health Perspectives*, cyfrol 120, rhif 1, 2012.
- [100] J. Selander, M. Nilsson, G. Bluhm a M. Rosenlund, "Long-Term Exposure to Road Traffic Noise and Myocardial Infarction," Ovid, 2009.
- [101] M. Sorensen, M. Hvidbery, Z. J. Andersen, R. B. Nordsborg, K. G. Lillelund, J. Jokobsen, A. Tjonneland, K. Overvad a O. Raaschou-Nielsen, "Road traffic noise and stroke: a prospective cohort study," *European Heart Journal*, cyfrol 32, rhif 6, pp. 737-744, 2011.
- [102] A. Pyko, C. Eriksson, B. Oftedal, A. Hilding, C.-G. Ostenson, N. Krog, B. Julin, G. M. Aasvang a G. Pershagen, "Exposure to traffic noise and markers of obesity," *Occupational and Environmental Medicine*, 2015.
- [103] M. Foraster a E. Ikenna, "Long-term exposure to transportation noise and its association with adiposity markers and development of obesity," *Environment International*, cyfrol 121, rhif Part 1, pp. 879-889, 2018.
- [104] Llywodraeth Cymru, "Rhaglen £90 miliwn i drawsnewid trefi yng Nghymru," 27 Ionawr 2020. [Ar lein]. Ar gael: <https://gov.wales/90-million-programme-transform-wales-towns>.
- [105] Cyngor Abertawe, "Canolfan sector cyhoeddus posib newydd i ganol y ddinas: Cyfle i ddweud eich dweud," December 2019. [Ar lein]. Ar gael: <https://www.swansea.gov.uk/CivicSurvey>. [Cyrchwyd 2020].
- [106] Cyngor Abertawe, "Hyb cyhoeddus canol y ddinas newydd posibl: Rhowch eich barn," Rhagfyr 2019. [Ar-lein]. Ar gael: <https://www.swansea.gov.uk/CivicSurvey>
- [107] A. Baxter, "Design and Access Statements in Wales: Why, What and How," Comisiwn Dylunio Cymru, 2017

Ynghylch Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn un o'r 11 sefydliad sy'n ffurfio GIG Cymru a hi yw'r asiantaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol yng Nghymru.



Iechyd Cyhoeddus Cymru

2 Capital Quarter

Stryd Tyndall

Caerdydd

CF10 4BZ

E-bost: general.enquiries@wales.nhs.uk