



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Canfyddiadau Arolwg Mehefin 2026:

Rhestrau aros y GIG, defnyddio gwybodaeth faethol, amgylcheddau iach yn ddiofyn, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Cyhoeddwyd: Hydref 2026



Cefndir

- Panel cenedlaethol o drigolion 16 oed neu hŷn sy'n byw yng Nghymru yw **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus**. Fe'i sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn galluogi **ymgysylltiad cyhoeddus rheolaidd** i lywio polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Dyluniwyd y panel i gynrychioli poblogaeth Cymru yn gyffredinol yn ôl oedran, rhyw, amddifadedd, ethnigrwydd a bwrdd iechyd.
- Mae aelodau'r cyhoedd yn cael eu recriwtio i'r panel gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ac yna'n cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn arolygon rheolaidd i roi cipolwg ar faterion iechyd cyhoeddus allweddol.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o arolwg Mehefin 2026 sy'n cwmpasu:
 - Rhestrau aros y GIG
 - Defnyddio gwybodaeth faethol
 - Amgylcheddau iach yn ddiofyn
 - Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.



Trosolwg methodolegol

- Ymgwymerwyd â recriwtio cychwynnol i banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (Tachwedd 2022 i Ionawr 2023) dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar y cyfryngau cymdeithasol.
 - Mae recriwtio'n broses barhaus a gall unigolion gofrestru drwy wefan [Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus](#) ar unrhyw adeg. Yn seiliedig ar sgrinio demograffig cychwynnol, caiff unigolion naill ai eu recriwtio'n uniongyrchol i'r panel neu eu gwahodd i ymuno â rhestr aros os yw'r cwota ar gyfer eu proffil demograffig yn llawn.
 - Wrth gyflwyno pob arolwg, bydd recriwtio ychwanegol wedi'i dargedu yn digwydd drwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb ar y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu cynrychioldeb sampl yn ôl yr angen.
 - O fis Ebrill 2025, gwahoddir aelodau'r panel i gwblhau arolwg bob pedwar mis, naill ai ar-lein neu dros y ffôn.
 - Casglwyd y data ar gyfer yr arolwg hwn rhwng 1 Mehefin a 30 Mehefin 2026
 - Ni chynhigir unrhyw gymhellion ariannol ar gyfer cyfranogiad.
 - Oherwydd i'r panel ddewis ei hun yn rhannol ac yn canolbwyntio ar bynciau iechyd y cyhoedd, gallai'r sampl gael ei effeithio gan duedd tuag at drigolion sydd â mwy o ddiddordeb mewn pynciau iechyd y cyhoedd a materion gofal iechyd. Dylid ystyried hyn wrth ddehongli'r canfyddiadau.
 - Ceir rhagor o wybodaeth am ddulliau'r arolwg yn yr Atodiad.
- Ceir dadansoddiad demograffig o aelodau'r panel a wahoddwyd i gwblhau'r arolwg a'r 1,421 gymerodd ran, ac a gwblhaodd yr arolwg ym mis Mehefin 2026 yn yr Atodiad.
 - Oni nodir yn wahanol, mae data'n cael eu pwysoli i adlewyrchu demograffeg y boblogaeth genedlaethol yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.
 - Sylwer: efallai na fydd y canrannau yn yr adroddiad hwn yn gwneud cyfanswm o 100% oherwydd talgrynnu.

- Cymerodd 1,421 o bobl ran yn arolwg mis Mehefin 2026 (1 Mehefin hyd at 30 Mehefin 2026).

Rhestrau aros y GIG

- Dywedodd **68%** o unigolion eu bod wedi bod ar restr aros y GIG yn ystod y pum mlynedd diwethaf, gan gynnwys **36%** sy'n aros ar hyn o bryd.
- Pan ofynnwyd pa effaith oedd bod ar restr aros yn ei chael ar eu bywyd, y tri phrif faes (allan o 13) a gafodd sgôr o 'effaith negyddol fawr' oedd lefelau gweithgarwch corfforol (**39%**), iechyd corfforol (**38%**) a chwsig (**35%**).
- Dywedodd **74%** o'r rhai sydd ar y restr aros ar hyn o bryd nad oeddent wedi derbyn wybodaeth na chyfeiriadau i gefnogi ymddygiadau iach pan oeddent ar y restr aros.
- Roedd **36%** o unigolion wedi oedi cyn ceisio gofal iechyd neu driniaeth oherwydd pryderon ynghylch rhestrau aros y GIG.

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

- Roedd **81%** o bobl yn cefnogi bwyd a diodydd iachach fel opsiwn diofyn mewn lleoedd a ariennir yn gyhoeddus (**55%** yn cefnogi'n gryf).
- Roedd **77%** yn cefnogi hysbysebu, cynigion a hyrwyddiadau iachach yn ddiofyn. Arhosodd y gefnogaeth yn uchel ar **72%**, hyd yn oed os oedd hyn yn golygu hysbysebu a hyrwyddo bwydydd nad ydynt yn iach yn llai.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn credu y dylai ysgolion (**92%**), lleoliadau gofal plant (**92%**) ac ysbytai (**91%**) gynnig bwyd a diodydd iachach yn ddiofyn.

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

- Roedd **89%** o bobl yn gwybod y gall profi a thriniaeth gynnar leihau'r niwed a achosir gan rai heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Roedd ymwybyddiaeth o fynediad i brofion am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn is: roedd **47%** yn gwybod bod pecynnau ar gael o hybiau cymunedol ac roedd **46%** yn gwybod y gellid eu harchebu i'w cartref.
- O'r **23%** a oedd wedi defnyddio gwasanaeth iechyd ynglŷn ag haint a drosglwyddir yn rhywiol, dywedodd **83%** eu bod wedi cael profiad cadarnhaol ar y cyfan.
- O'r **10%** a oedd wedi chwilio am wybodaeth am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, y tair ffynhonnell uchaf oedd gwefan y GIG (**69%**), gwefannau iechyd (**60%**) a chlinigau iechyd rhywiol (**50%**).

Defnyddio gwybodaeth faethol

- Mae **70%** o bobl yn credu y dylai gwybodaeth faethol fod ar gael bob amser ar gyfer bwyd a brynir y tu allan i'r cartref, a dywedodd **66%** yr un peth am ddioddydd.
- Labeli goleuadau traffig oedd y dull dewisol o ran arddangos gwybodaeth faethol (**64%**).
- Cost (**40%**) oedd y ffactor pwysicaf wrth ddewis pa fwyd i'w brynu, ac yna (**36%**) gwybodaeth faethol (**36%**).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

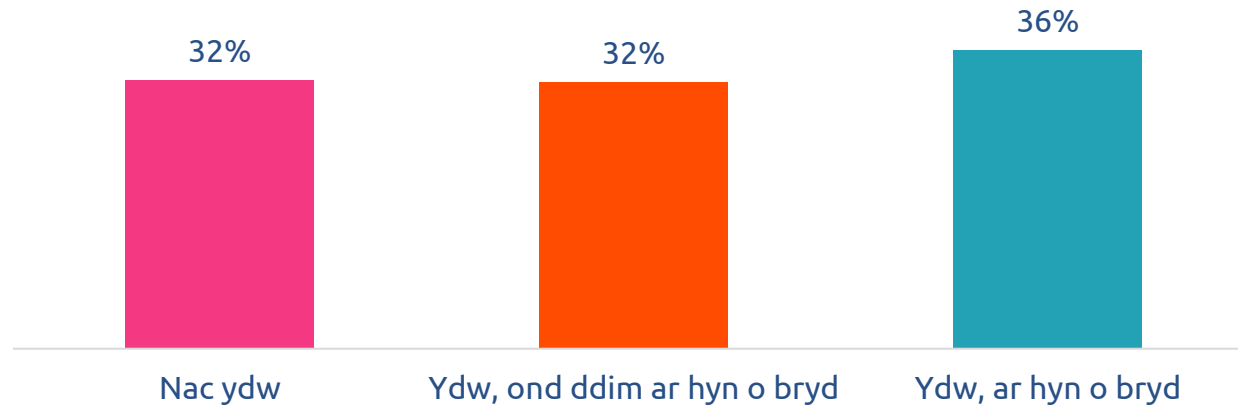
Rhestrau aros y GIG

Ceisiodd yr adran hon ddeall meddyliau, profiadau ac iechyd pobl sydd wedi bod ar restr aros y GIG yn ystod y 5 mlynedd diwethaf. Diffiniwyd bod ar restr aros i gyfranogwyr fel 'pan fyddwch wedi cael eich atgyfeirio am ofal ond heb gael yr apwyntiad, y prawf na'r driniaeth sydd eu hangen'. Os oedd cyfranogwyr wedi bod ar fwy nag un rhestr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf, gofynnwyd iddynt adrodd ar yr amser aros hiraf.

Noder y dylid osgoi cymharu'n uniongyrchol rhwng y data hwn ac ystadegau rhestr aros swyddogol y GIG. Mae'n bosibl bod cyfranogwyr yn yr arolwg hwn wedi dehongli eu profiad o fod ar restr aros mewn ffordd wahanol i'r hyn sy'n cael ei gofnodi yn y data swyddogol.

Rhestrau aros y GIG

A ydych chi wedi bod ar restr aros y GIG ar gyfer apwyntiad, prawf neu driniaeth yn ystod y 5 mlynedd ddiwethaf?



Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

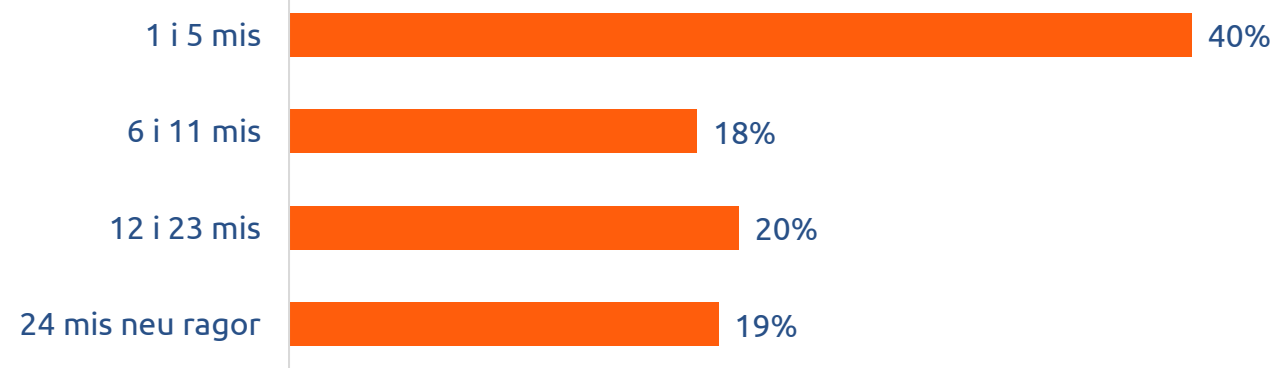
Rhestrau aros y GIG

Am sawl mis ydych chi wedi bod neu oeddech chi ar y rhestr aros?

Y rhai sydd ar restr aros ar hyn o bryd
(n=515; heb ei bwysoli)



Y rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydynt ar hyn o bryd
(n=455; heb ei bwysoli)

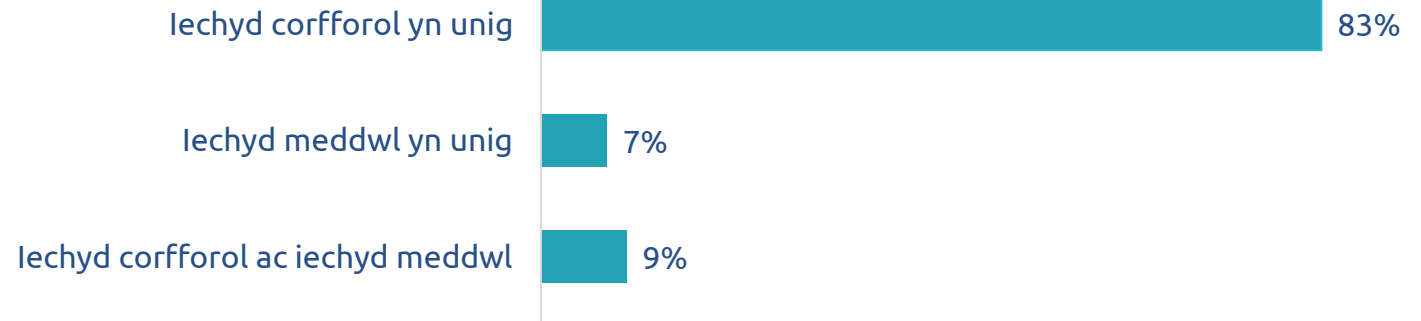


Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gyfnod amser: 2% neu lai

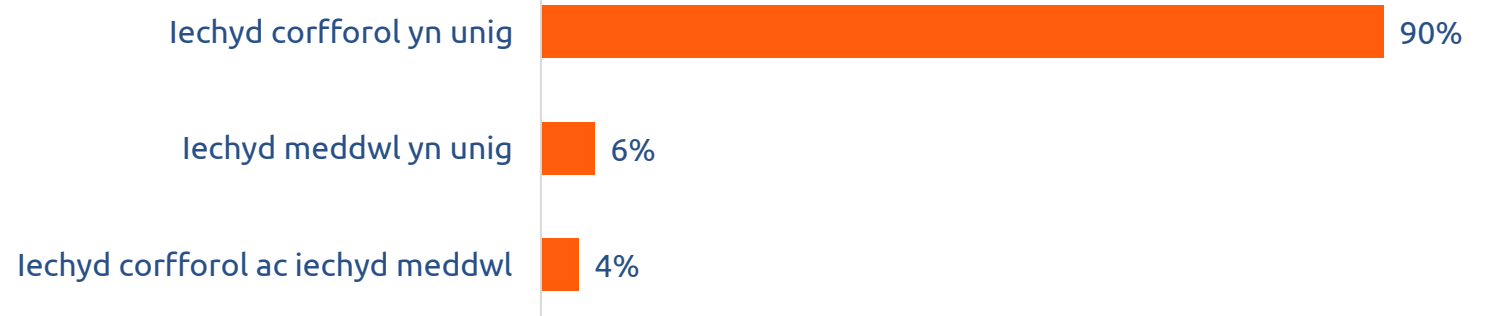
Rhestrau aros y GIG

Ar gyfer pa un o'r canlynol ydych chi ar restr aros y GIG ar hyn o bryd neu wedi bod ar restr aros y GIG?

Y rhai sydd ar restr aros ar hyn o bryd
(n=515; heb ei bwysoli)



Y rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydynt ar hyn o bryd
(n=455; heb ei bwysoli)



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gyfnod amser: 1%

Rhestrau aros y GIG

Ydych chi neu oeddech chi'n aros i gael gofal ysbyty?

Y rhai sydd ar restr aros ar hyn o bryd
(n=515; heb ei bwysoli)



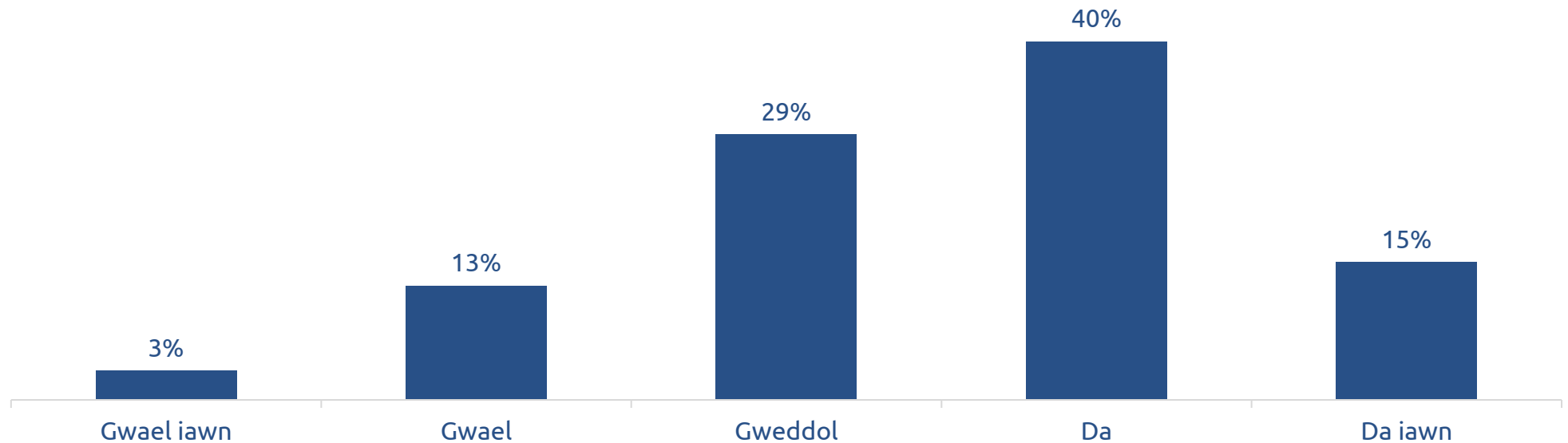
Y rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydynt ar hyn o bryd
(n=455; heb ei bwysoli)



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gyfnod amser: 2%

Rhestrau aros y GIG

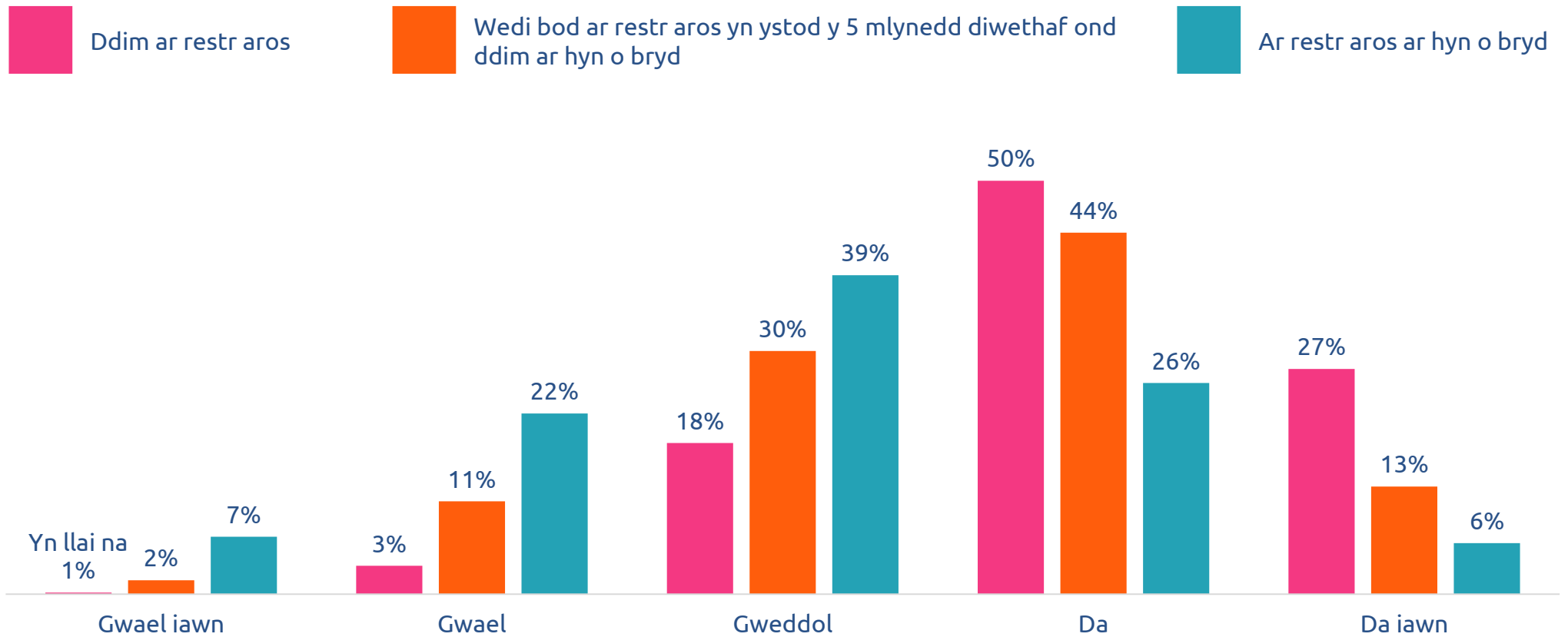
Pa mor dda yw eich iechyd yn gyffredinol? (Gofynnwyd i'r holl gyfranogwyr)



Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

Rhestrau aros y GIG

Pa mor dda yw eich iechyd yn gyffredinol? (Gofynnwyd i'r holl gyfranogwyr, wedi'i gyflwyno yn ôl statws rhestr aros hunan-gofnodedig)



Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

Rhestrau aros y GIG

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydyn nhw ar hyn o bryd (n = 455; heb ei bwysoli)

Sut fydddech chi wedi disgrifio eich iechyd yn gyffredinol pan oeddech chi ar restr aros y GIG?

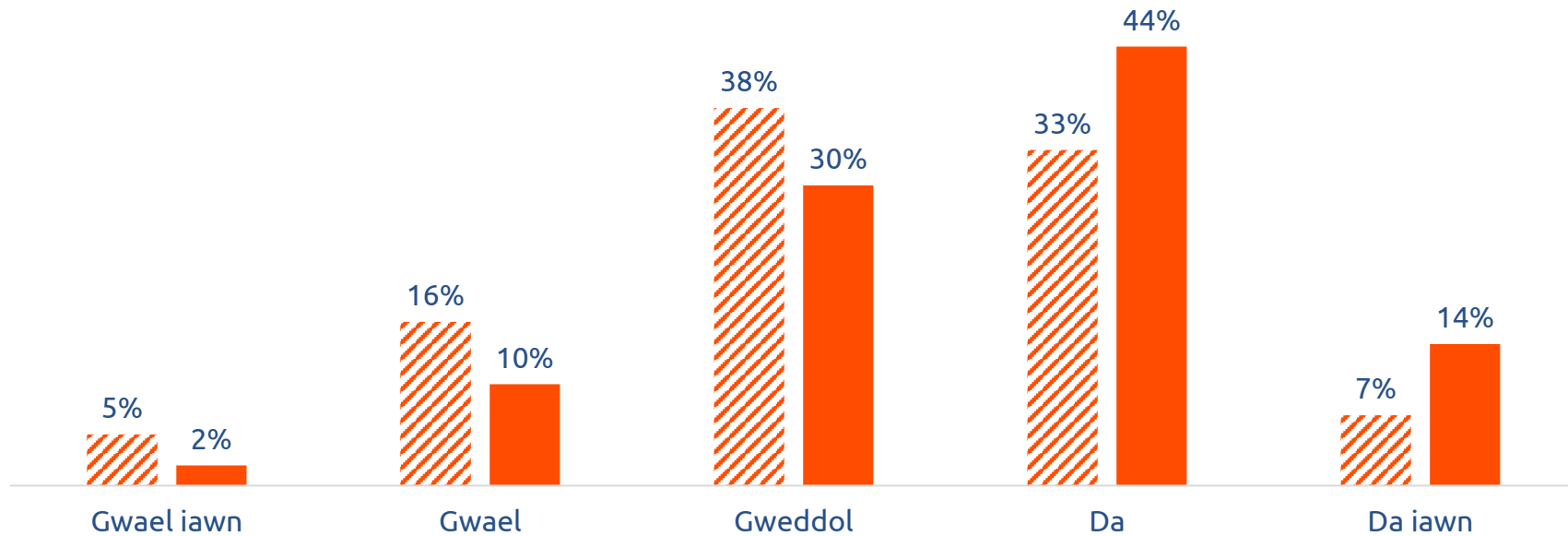
Cymhariaeth a ddarperir â statws iechyd cyfredol



Iechyd cyffredinol hunan-gofnodedig pan ar restr aros



Iechyd cyffredinol hunan-gofnodedig nawr (pan nad ar restr aros)



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gyfnod amser: 1% neu lai

Rhestrau aros y GIG

Gofynnwyd i'r rhai sydd ar y rhestr aros ar hyn o bryd (n = 515; heb ei bwysoli)

Pa effaith y mae bod ar restr aros y GIG wedi ei chael ar yr agweddau canlynol ar eich bywyd?

Datganiadau 1 i 7 o 13 (yn parhau ar y sleid nesaf)

	Effaith negyddol fawr	Effaith negyddol fach	Dim effaith	Effaith gadarnhaol fach	Effaith gadarnhaol fawr	Amherthnasol
Eich lefelau gweithgarwch corfforol	39%	34%	22%	1%	2%	3%
Eich iechyd corfforol	38%	43%	14%	1%	1%	2%
Eich cwsg	35%	38%	21%	2%	1%	3%
Eich gallu i gyrchu cymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol	33%	24%	32%	3%	2%	6%
Eich iechyd meddwl	32%	40%	22%	1%	1%	2%
Eich hyder o ran rheoli eich iechyd	27%	43%	21%	3%	2%	3%
Eich gallu i weithio neu astudio	26%	27%	29%	1%	2%	15%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1% neu lai

Rhestrau aros y GIG

Gofynnwyd i'r rhai sydd ar restr aros ar hyn o bryd (n = 515; heb ei bwysoli)

Pa effaith y mae bod ar restr aros y GIG wedi ei chael ar yr agweddau canlynol ar eich bywyd?

Datganiadau 8 i 13 o 13

	Effaith negyddol fawr	Effaith negyddol fach	Dim effaith	Effaith gadarnhaol fach	Effaith gadarnhaol fawr	Amherthnasol
Eich perthnasoedd personol	20%	34%	35%	3%	1%	7%
Eich gallu i ddefnyddio rhwydweithiau trafndiaeth a theithio	19%	22%	46%	1%	1%	11%
Eich arferion bwyta	18%	26%	44%	2%	2%	7%
Eich cyfrifoldebau gofalu (e.e. aelod o'r teulu)	18%	23%	39%	1%	1%	18%
Eich sefyllfa ariannol	17%	16%	52%	1%	1%	12%
Eich gallu i gyrchu cymorth anffurfiol (e.e. teulu a ffrindiau)	13%	19%	51%	4%	3%	10%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1% neu lai

Rhestrau aros y GIG

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydyn nhw ar hyn o bryd (n = 455; heb ei bwysoli)

Pa effaith oedd bod ar restr aros y GIG wedi'i chael ar yr agweddau canlynol ar eich bywyd?

Datganiadau 1 i 7 o 13 (parhad ar y sleid nesaf)

	Effaith negyddol fawr	Effaith negyddol fach	Dim effaith	Effaith gadarnhaol fach	Effaith gadarnhaol fawr	Amherthnasol
Eich lefelau gweithgarwch corfforol	25%	32%	36%	2%	2%	3%
Eich iechyd corfforol	23%	39%	32%	1%	2%	3%
Eich cwsg	22%	33%	37%	2%	1%	5%
Eich gallu i gyrchu cymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol	16%	25%	45%	3%	2%	7%
Eich iechyd meddwl	21%	36%	34%	2%	2%	5%
Eich hyder o ran rheoli eich iechyd	20%	38%	34%	3%	1%	4%
Eich gallu i weithio neu astudio	16%	26%	44%	1%	Yn llai na 1%	13%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1% neu lai

Rhestrau aros y GIG

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf nad ydyn nhw ar hyn o bryd (n = 455; heb ei bwysoli) **Pa effaith oedd bod ar restr aros y GIG wedi'i chael ar yr agweddau canlynol ar eich bywyd?**

Datganiadau 8 i 13 o 13

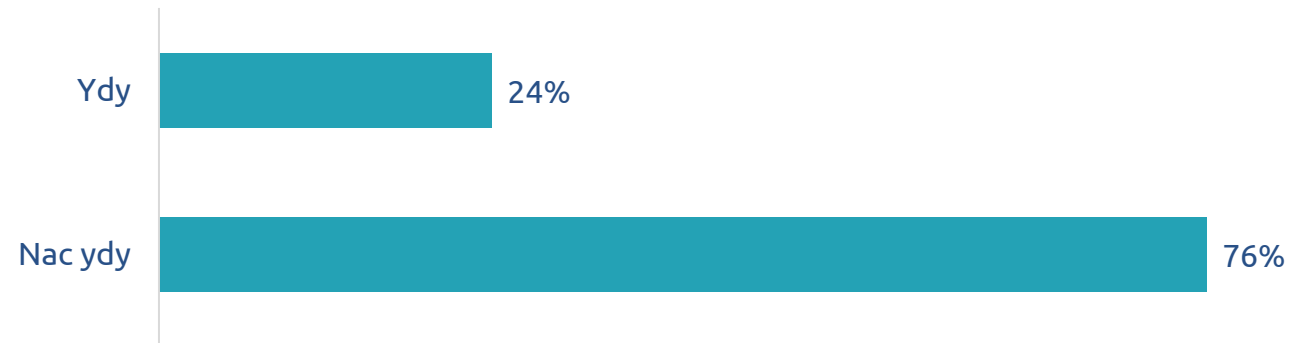
	Effaith negyddol fawr	Effaith negyddol fach	Dim effaith	Effaith gadarnhaol fach	Effaith gadarnhaol fawr	Amherthnasol
Eich perthnasoedd personol	11%	26%	55%	1%	Yn llai na 1%	6%
Eich gallu i ddefnyddio rhwydweithiau trafnidiaeth a theithio	10%	18%	60%	Yn llai na 1%	1%	11%
Eich arferion bwyta	13%	19%	56%	2%	2%	8%
Eich cyfrifoldebau gofalu (e.e. aelod o'r teulu)	9%	20%	52%	1%	1%	18%
Eich sefyllfa ariannol	8%	13%	66%	1%	Yn llai na 1%	11%
Eich gallu i gyrchu cymorth anffurfiol (e.e. teulu a ffrindiau)	7%	14%	65%	2%	2%	9%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1% neu lai

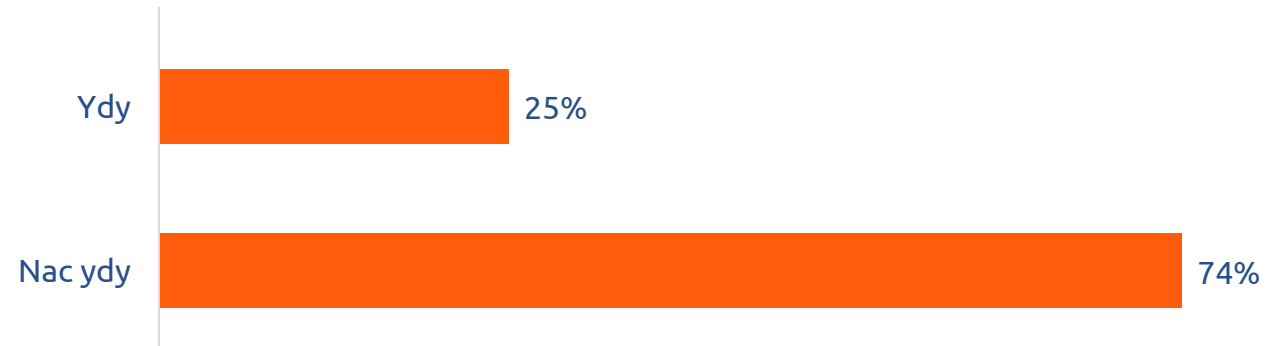
Rhestrau aros y GIG

A yw neu a oedd gwybodaeth neu atgyfeirio wedi cael eu cynnig i chi i gefnogi ymddygiadau iach pan oeddech chi ar restr aros?

Y rhai sydd ar restr aros ar hyn o bryd
(n=515; heb ei bwysoli)



Y rhai sydd wedi bod ar restr aros yn ystod y 5 mlynedd diwethaf ond nad ydyn nhw bellach
(n=455; heb ei bwysoli)



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gyfnod amser: Yn llai na 1%

Rhestrau aros y GIG

Yn ystod y 5 mlynedd diwethaf, a ydych chi wedi oedi cyn cysylltu neu weld gweithwyr gofal iechyd oherwydd pryderon am restrau aros y GIG? (Gofynnwyd i'r holl gyfranogwyr)

Ydw, rwyf wedi oedi cyn gofyn am ofal iechyd neu driniaeth

36%

Nac ydw, rwyf wedi gofyn am ofal iechyd neu driniaeth pan oedd angen

48%

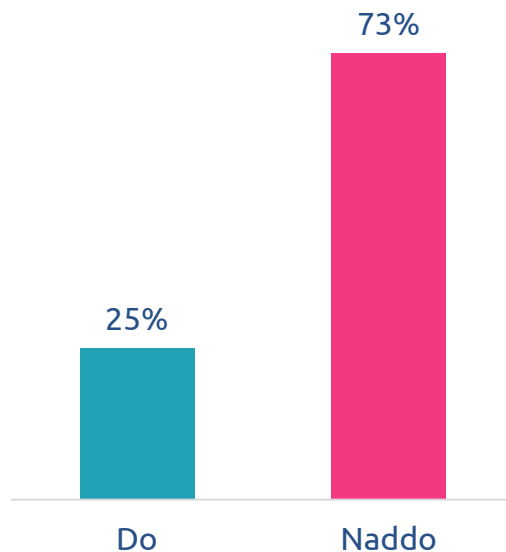
Nac ydw, ni fu arnaf angen gofal iechyd na thriniaeth yn ystod y 5 mlynedd ddiwethaf

14%

Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Rhestrau aros y GIG

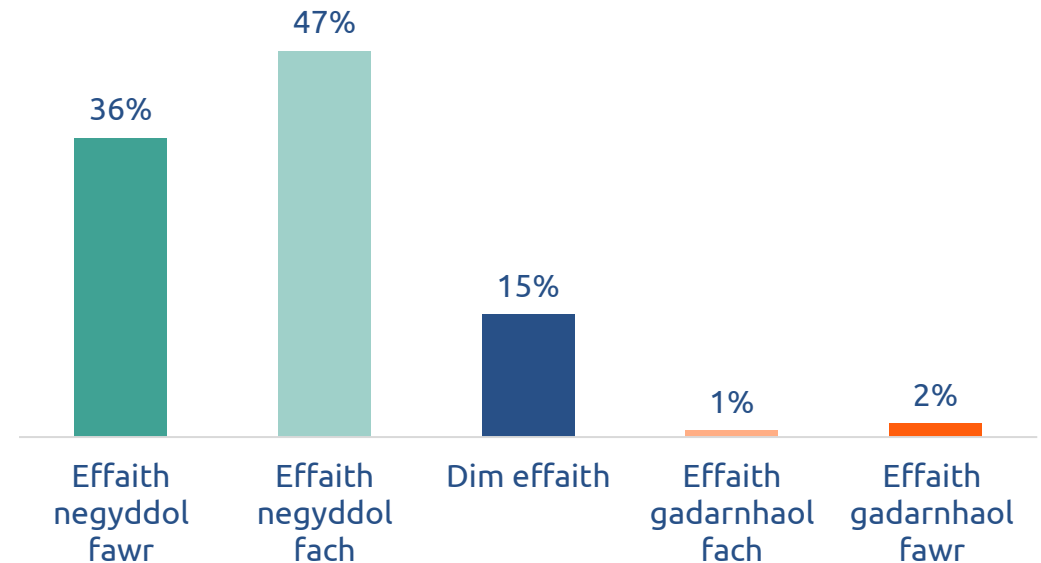
Yn ystod y 5 mlynedd ddiwethaf, a fu'n ofynnol i chi ddarparu cymorth rheolaidd i rywun am ei fod ar restr aros y GIG ar gyfer apwyntiad, prawf neu driniaeth? Mae hyn yn cyfeirio at gymorth sy'n ychwanegol at unrhyw gymorth gofal yr ydych yn ei ddarparu i rywun.



Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi rhoi cymorth i rywun ar restr aros y GIG (n = 371; heb ei bwysoli)

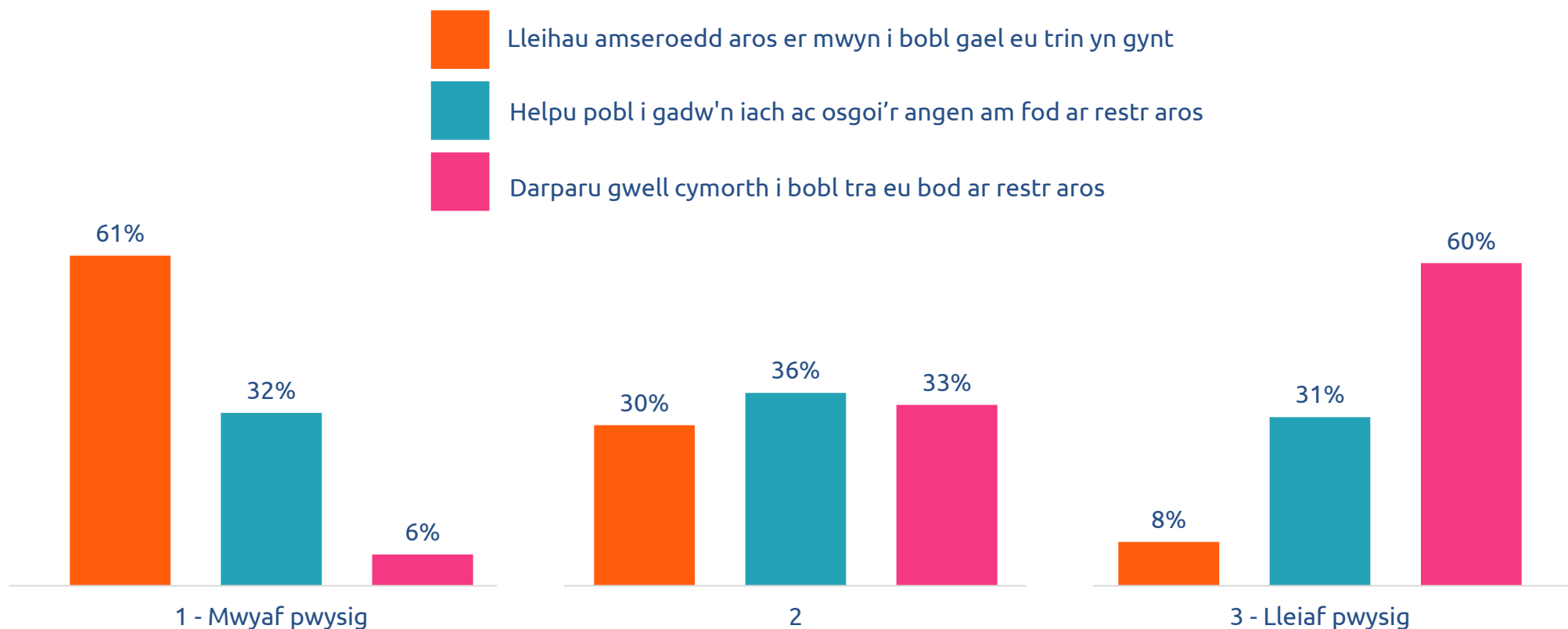
Yn gyffredinol, pa effaith y mae gorfod rhoi cymorth i rywun tra ei fod ar restr aros y GIG wedi ei chael ar eich iechyd a'ch llesiant?



Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

Rhestrau aros y GIG

Pe byddai arian ychwanegol ar gael ar gyfer y GIG, sgoriwch y camau gweithredu canlynol yn nhrefn pwysigrwydd, gydag 1 yn nodi'r mwyaf pwysig a 3 yn nodi'r lleiaf pwysig, o ran sut y dylid gwario'r arian, yn eich barn chi.



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y cwestiwn dan sylw: 1%



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

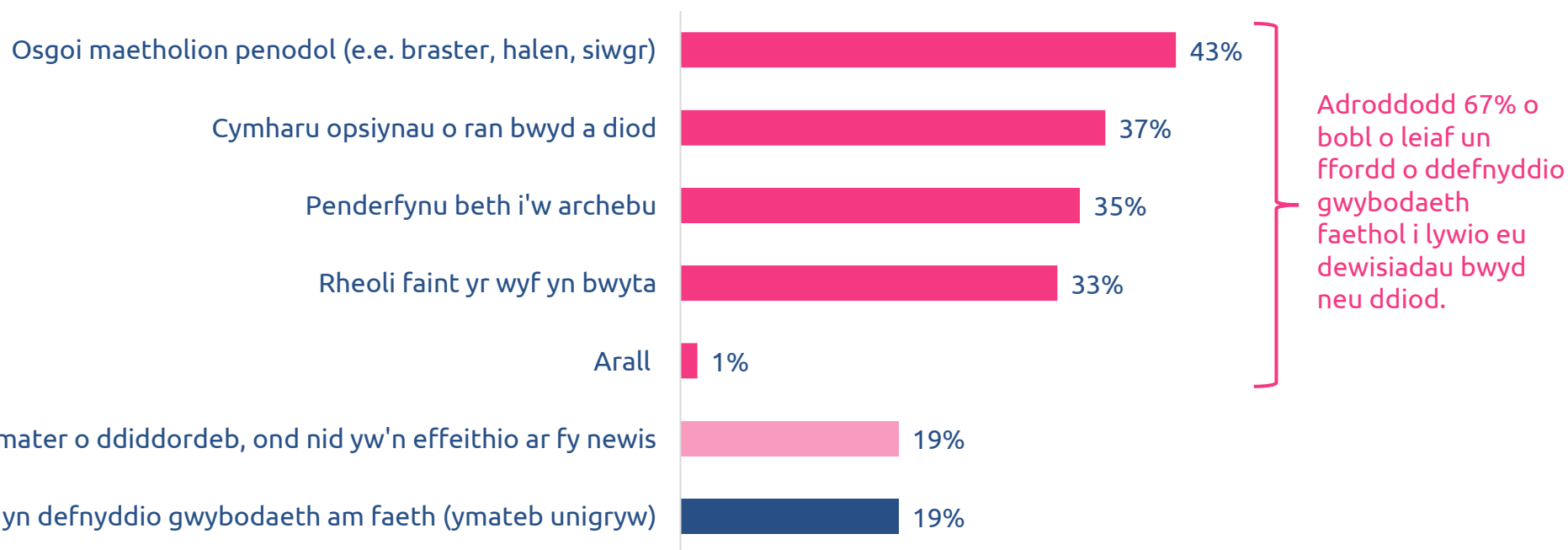
Defnyddio gwybodaeth faethol

Ceisiodd yr adran hon ddeall barn pobl am ddefnyddio gwybodaeth am faeth yn achos bwyd a diod a baratoir y tu allan i'r cartref.

Mae gwybodaeth am faeth yn dangos faint o egni (calorïau) a maetholion (e.e. braster, siwgr, halen a phrotein) sydd mewn bwyd a diod, y gellir ei gweld weithiau ar becynnau a bwydlenni. Mae bwyd a diod sy'n cael eu paratoi y tu allan i'r cartref yn cynnwys bwyta allan mewn mannau fel caffis, bwytai, ffreuturau yn y gweithle, peiriannau gwerthu bwyd mewn ysbytai, faniau bwyd symudol, yn ogystal â chludfwyd a bwyd sy'n cael ei gludo i'r cartref.

Defnyddio gwybodaeth faethol

Sut, os o gwbl, ydych chi'n ddefnyddio wybodaeth am faeth i ddewis bwyd neu ddiod a baratoir tu allan i'r cartref?
 (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

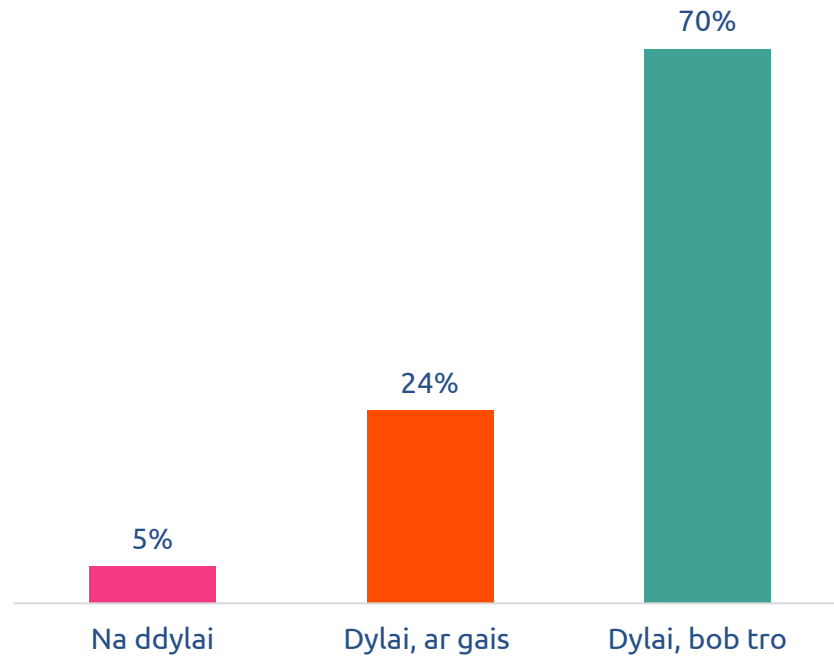


Cafodd themâu testun rhydd a gasglwyd drwy'r opsiwn ymateb 'arall' eu codio i gategoriâu presennol lle bo'n berthnasol. Rhoddodd 1% arall o bobl ymatebion testun rhydd a nododd nad oeddent yn bwyta bwyd a diod a baratowyd y tu allan i'r cartref, na allent ddefnyddio gwybodaeth faethol neu na wnaethant nodi a oeddent yn ei defnyddio ai peidio. Nid yw'r ymatebion hyn wedi'u cynnwys yn y graff.
 Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

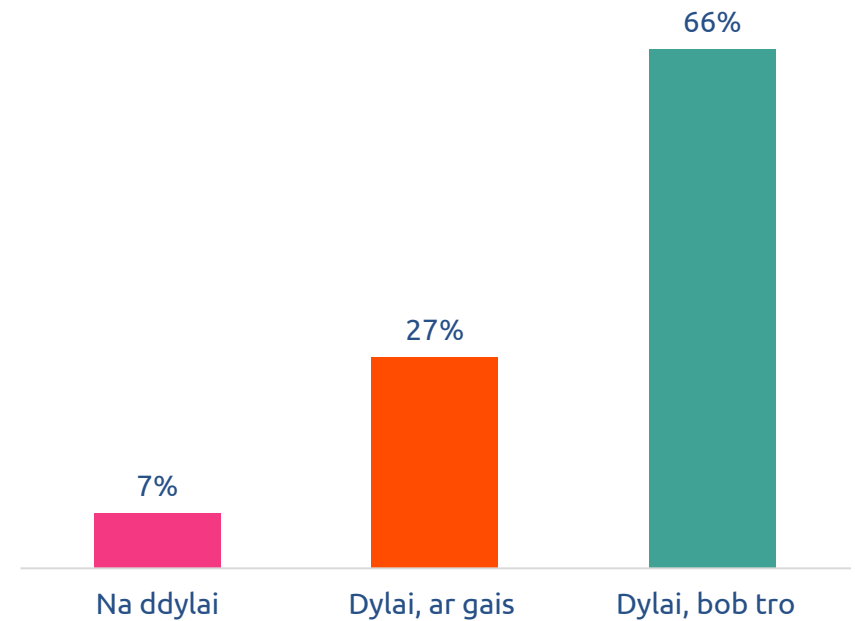
Defnyddio gwybodaeth faethol

Yn gyffredinol, ydych chi'n meddwl y dylai gwybodaeth am faeth fod ar gael ar gyfer bwyd a diod a baratoir y tu allan i'r cartref?

Bwyd



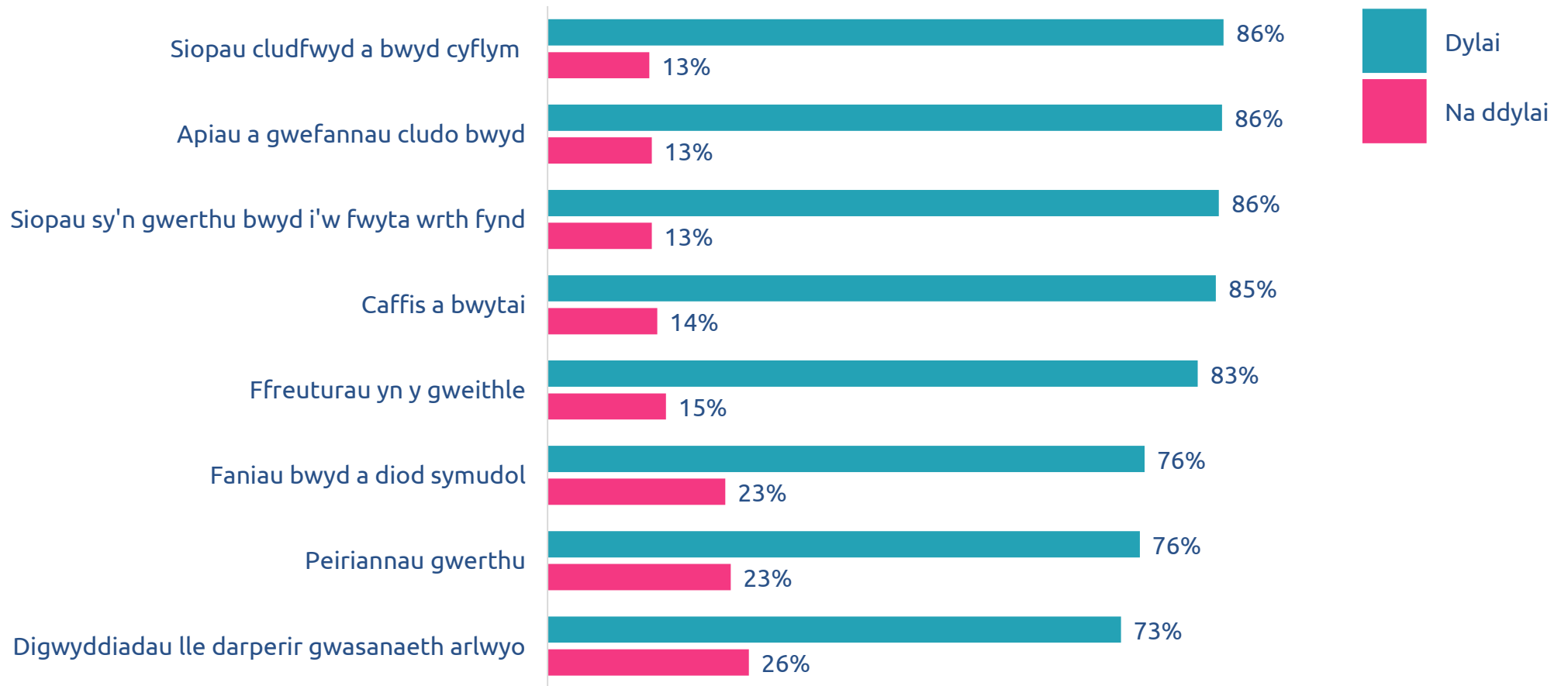
Diod



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1%

Defnyddio gwybodaeth faethol

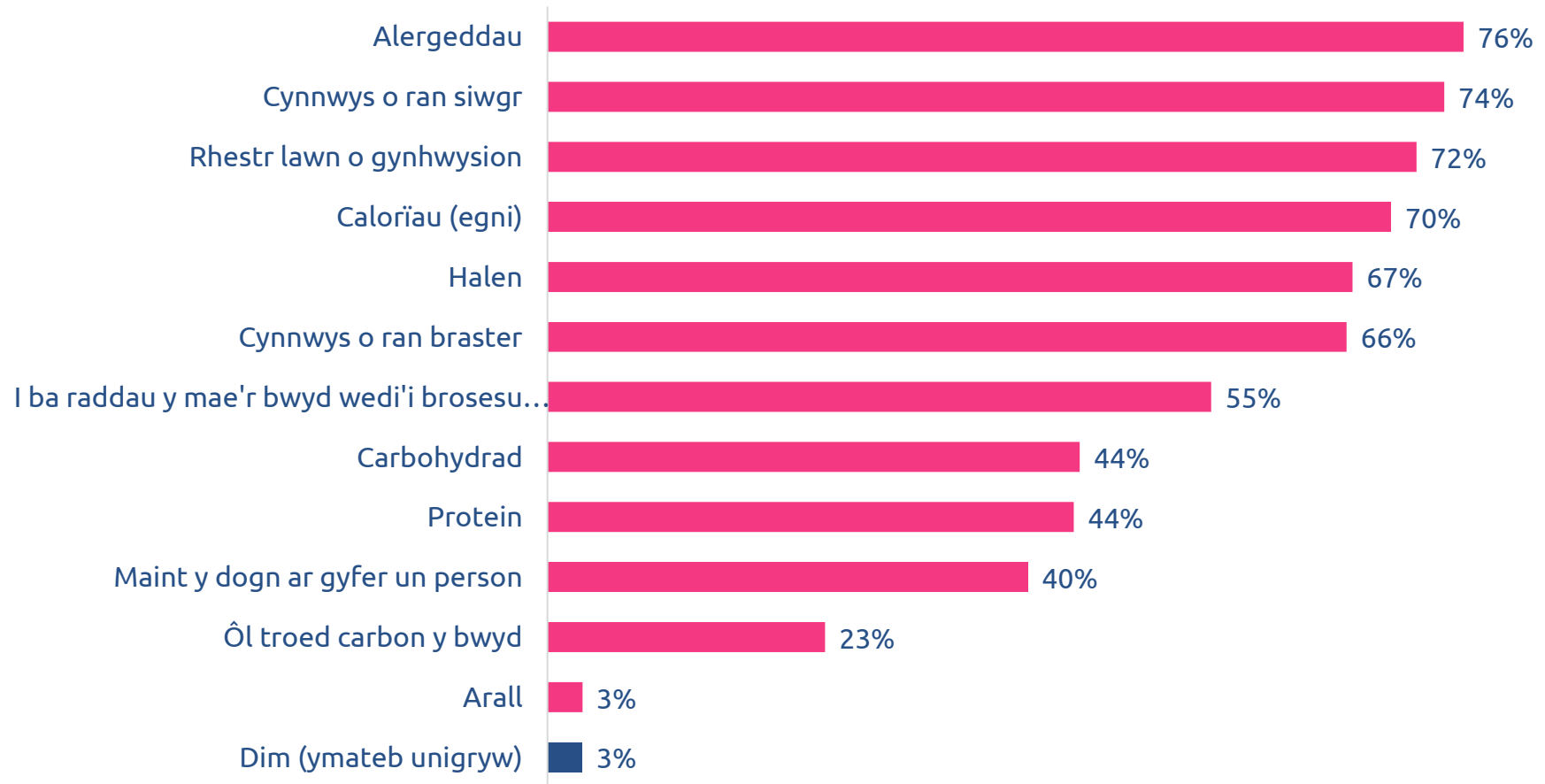
Ydych chi'n meddwl y dylai gwybodaeth am fwyd gael ei darparu bob amser yn unrhyw rai o'r manau canlynol?



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 2% neu lai

Defnyddio gwybodaeth faethol

Pa fathau o wybodaeth am faeth, os o gwbl, a ddylai fod ar gael yn eich barn chi wrth ddewis bwyd a diod a baratoir y tu allan i'r cartref? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Defnyddio gwybodaeth faethol

Sut y byddai'n well gennych chi weld gwybodaeth am faeth yn cael ei chyflwyno wrth ddewis bwyd a diod a baratoir y tu allan i'r cartref? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

System goleuadau traffig sy'n defnyddio labeli lliw (h.y. coch, oren, gwyrdd) i helpu i ddangos yn gyflym pa mor iach yw bwyd neu ddiod

64%

Ffigurau manwl (e.e. calorïau, gramau)

50%

Labeli syml i ddangos a yw bwyd yn iachach neu'n llai iach

42%

Canran o'r swm dyddiol a argymhellir

36%

Arall

3%

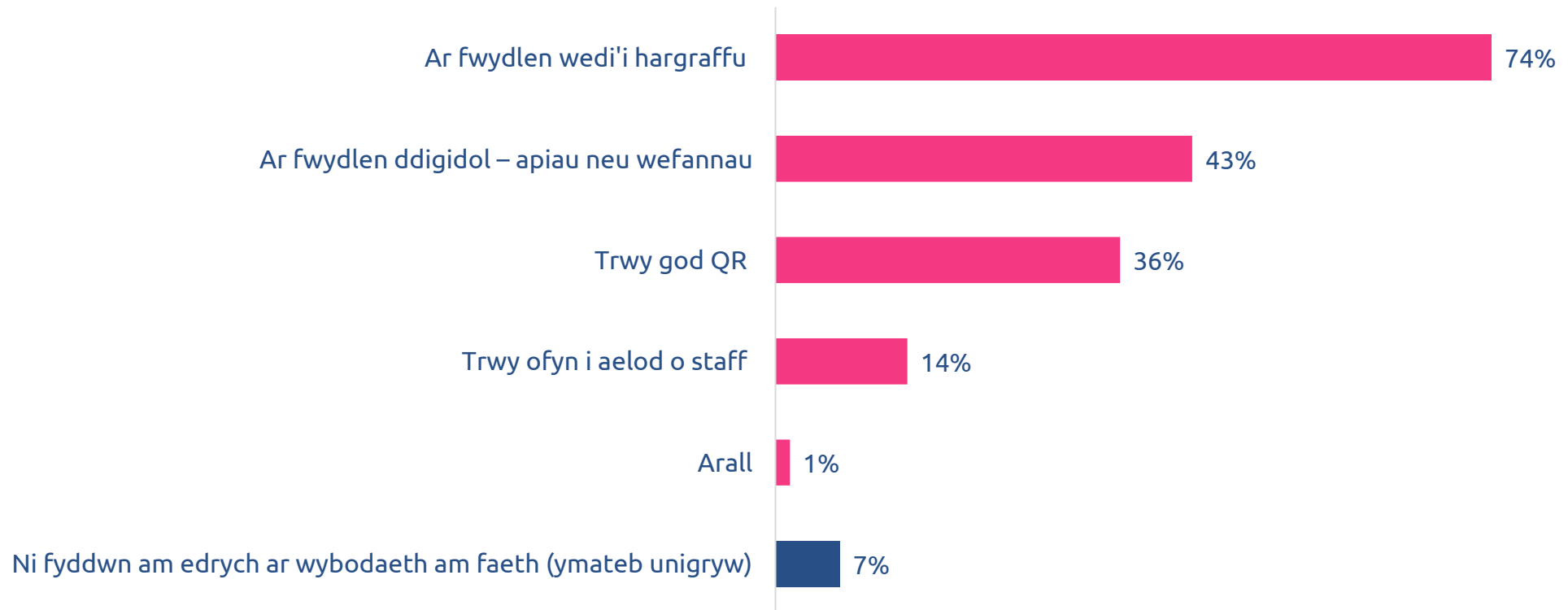
Ni fyddai gennyf ddiddordeb (ymateb unigryw)

6%

Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Defnyddio gwybodaeth faethol

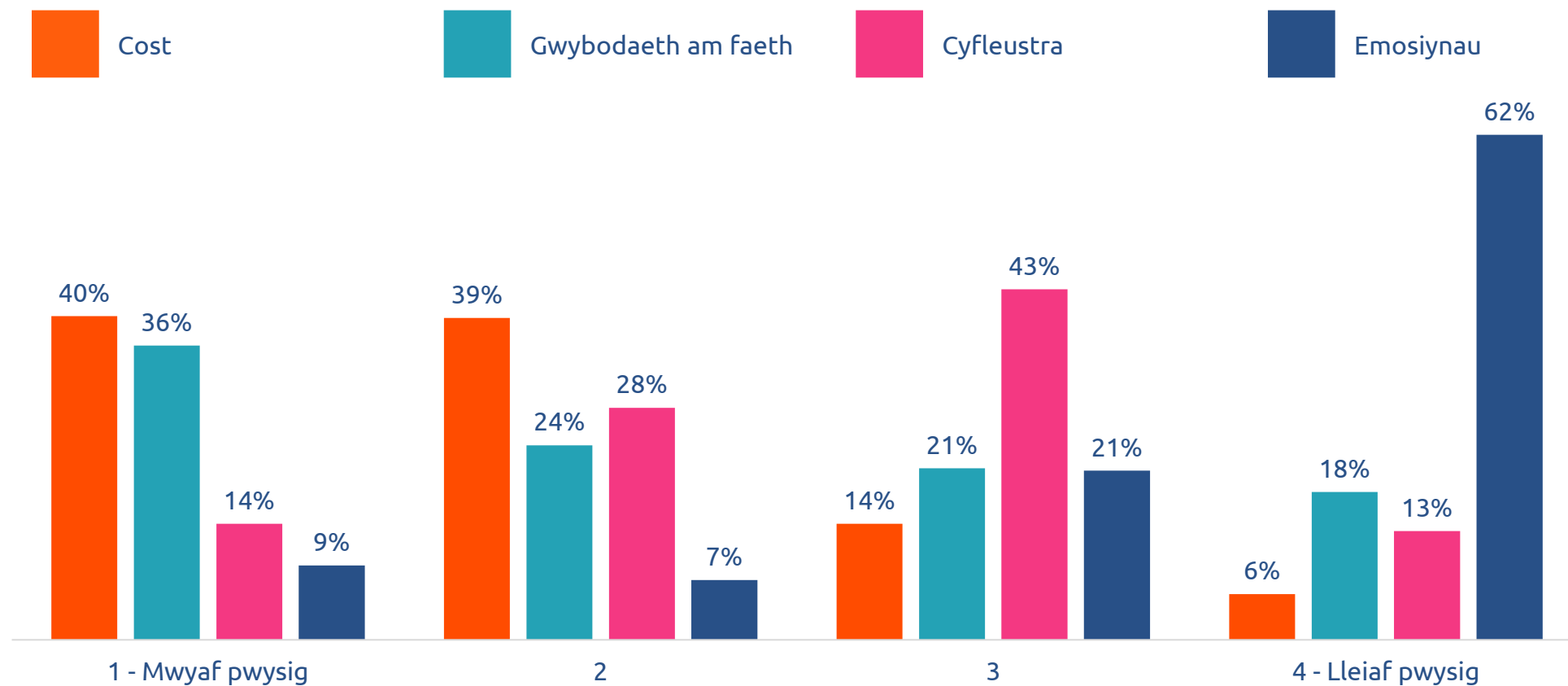
Pe byddech yn edrych ar wybodaeth am faeth wrth brynu bwyd a diod a baratoir y tu allan i'r cartref, sut fydddech chi eisiau cael gfael ar yr wybodaeth? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Defnyddio gwybodaeth faethol

Rhowch sgôr yn ôl trefn pwysigrwydd, gydag 1 yn fwyaf pwysig a 4 yn lleiaf pwysig, i'r pedair eitem ganlynol sy'n eich helpu i benderfynu wrth i chi brynu bwyd a/neu ddiod a baratoir y tu allan i'r cartref?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

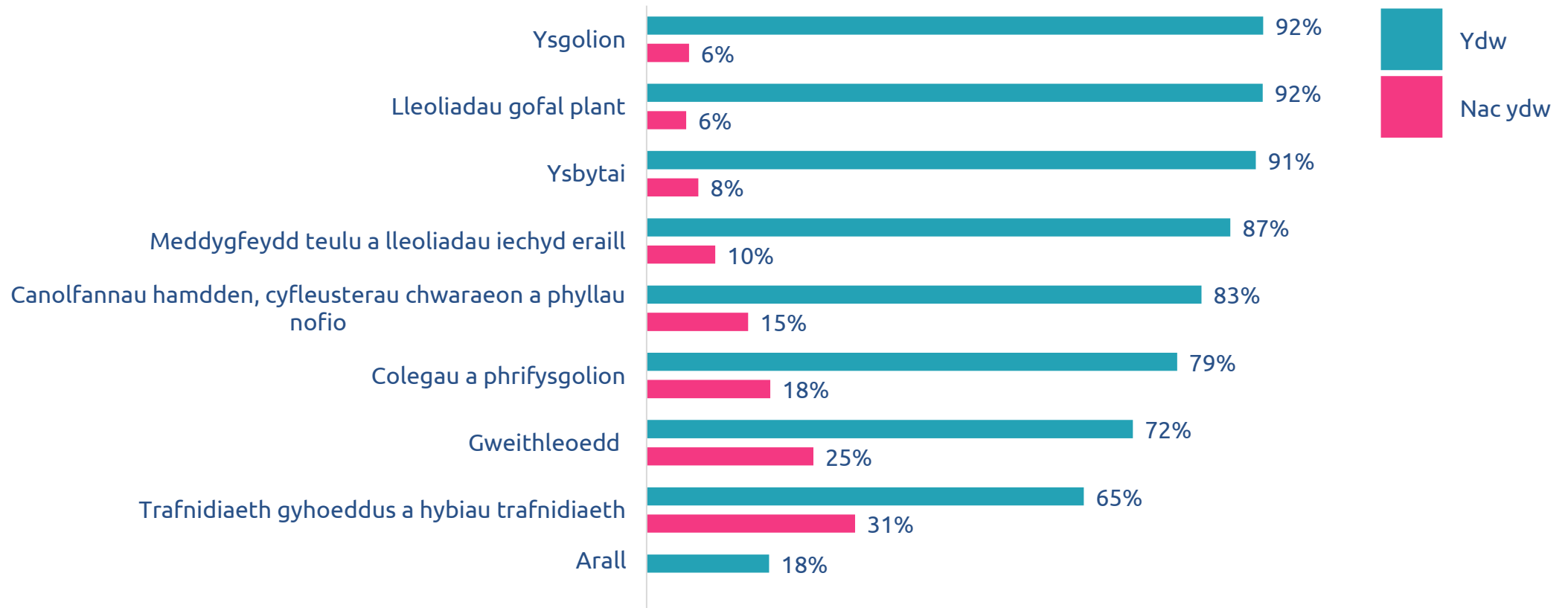
Amgylcheddau iach yn ddiofyn

Ceisiodd yr adran hon ddeall barn pobl ar wneud bwyd a diod iachach yn opsiwn diofyn mewn gwahanol fannau.

Mae amgylcheddau iach yn ddiofyn yn cynnwys gwneud opsiynau iachach yn haws i'w dewis ac ar gael i'w prynu'n haws, er enghraifft, bwyd a diod sy'n cynnwys llai o fraster, siwgr a halen, a meintiau dogneau iachach.

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

Ydych chi'n meddwl y dylai bwyd a diod iachach fod yn ddewis diofyn n unrhyw rai o'r manau canlynol?

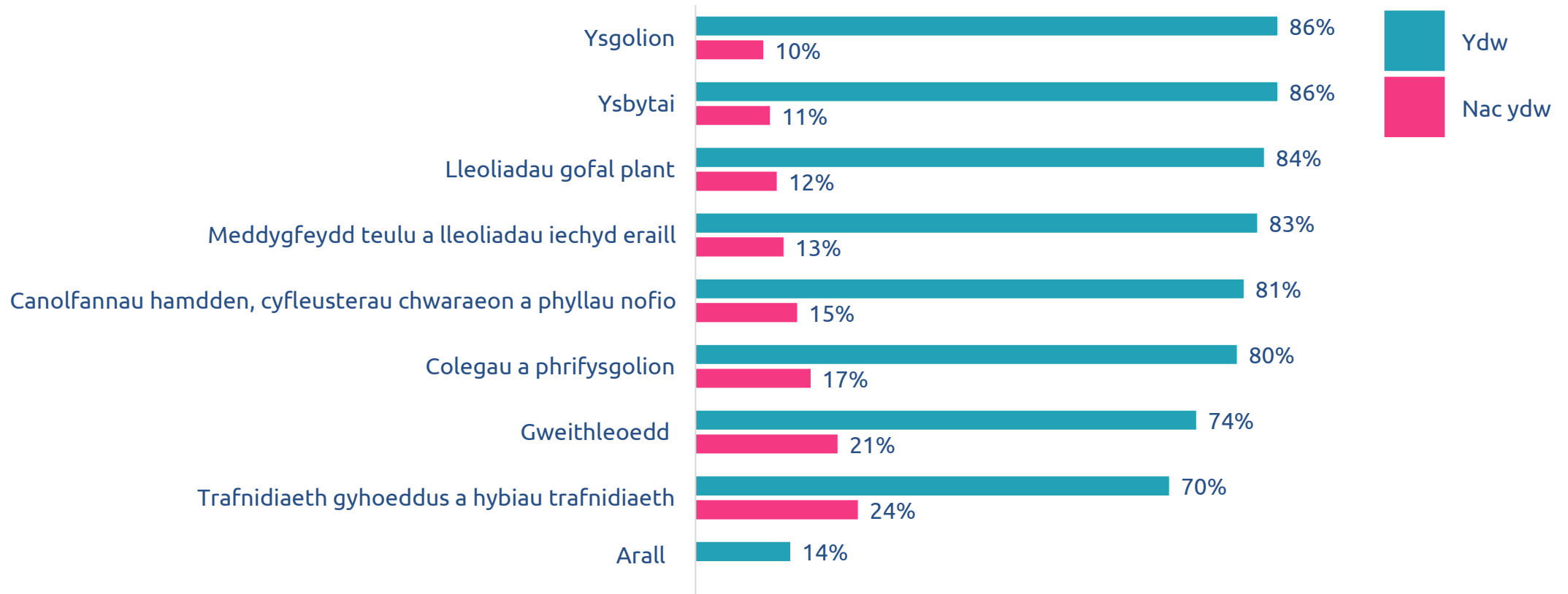


Roedd y themâu a nodwyd yn yr ymateb 'arall' yn cynnwys cludfwyd, archfarchnadoedd, peiriannau gwerthu, lleoliadau chwaraeon, sinemâu, gwasanaethau traffordd a cartrefi gofal.

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 4% neu lai

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

Ydych chi'n meddwl mai hysbysebu, cynigion arbennig ac ymgyrchoedd hyrwyddo prisiau ar gyfer bwyd a diod iachach ddylai fod yr opsiwn diofyn yn unrhyw rai o'r manau canlynol?

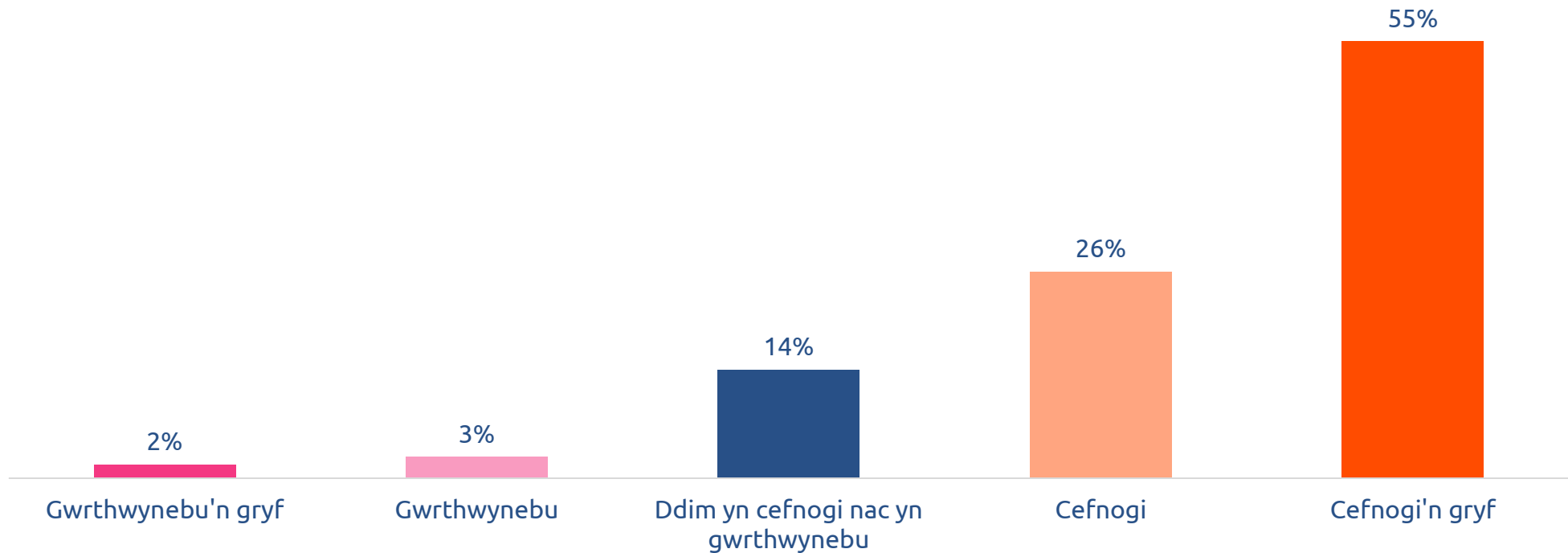


Roedd y themâu a nodwyd yn yr ymateb 'arall' yn cynnwys caffis, archfarchnadoedd, peiriannau gwerthu, lleoliadau chwaraeon, gorsafoedd petrol, stondinau arlwyio mewn digwyddiadau a gwestai.

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 4% neu lai

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

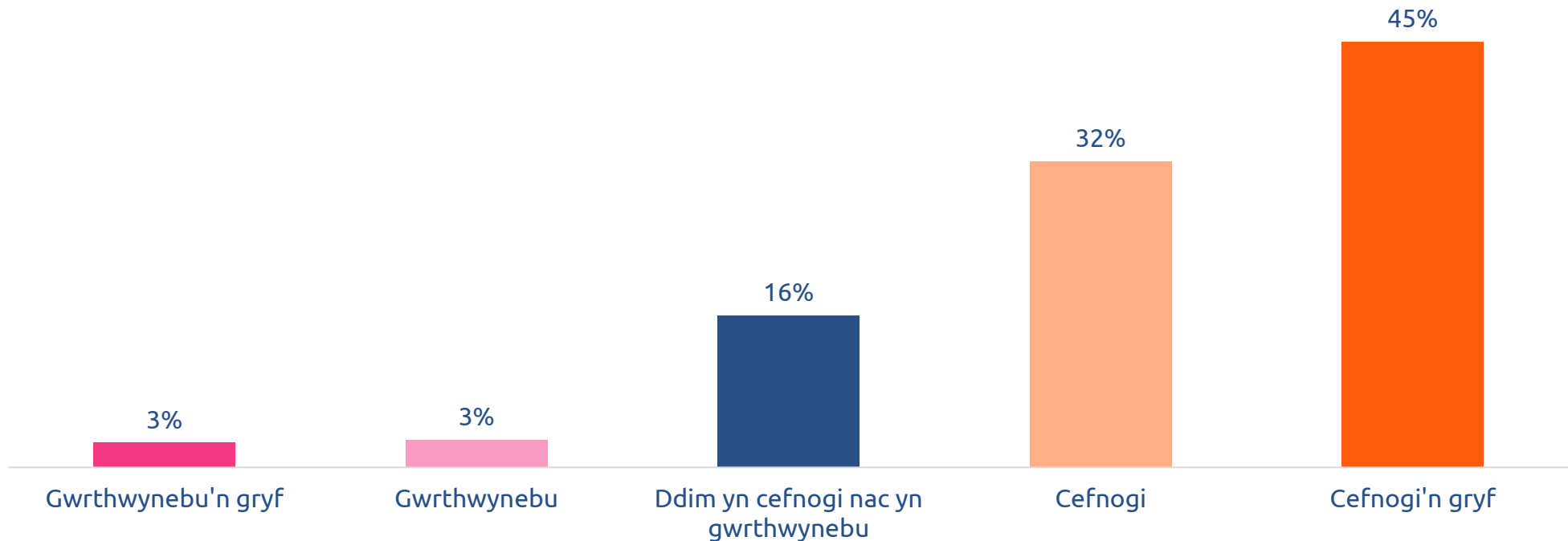
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu y dylai mannau a ariennir yn gyhoeddus (e.e. ysbytai, gweithleoedd, ysgolion, canolfannau hamdden) gynnig bwyd a diod iachach fel opsiwn diofyn?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

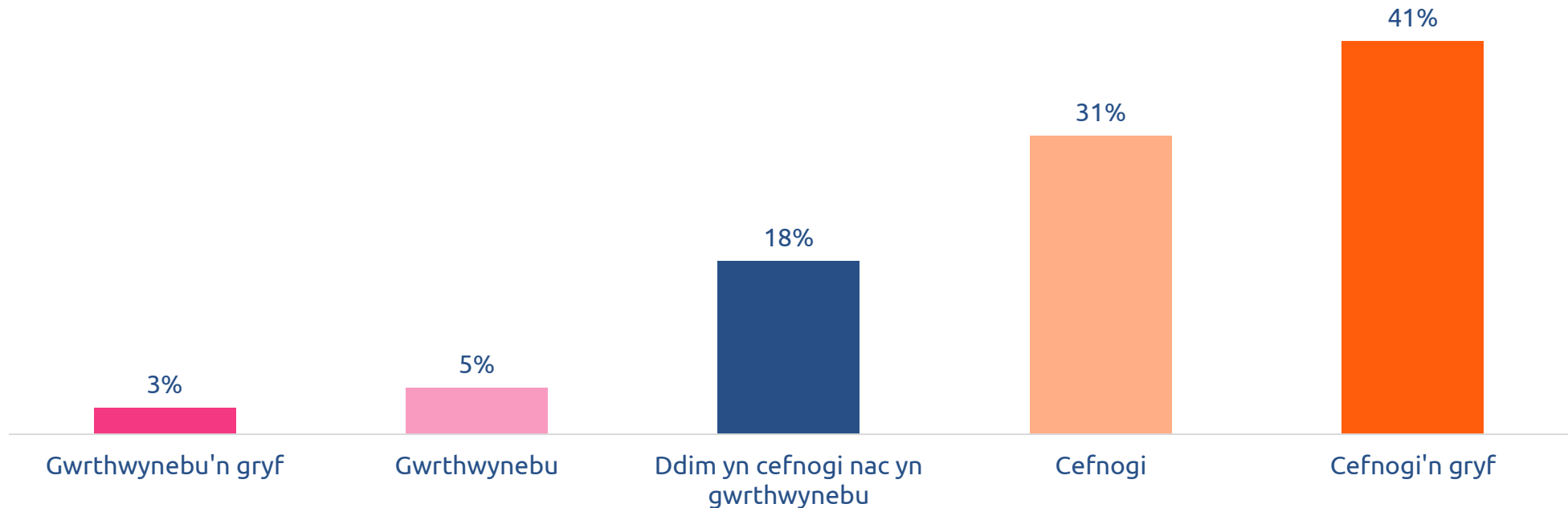
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu gwneud hysbysebu, cynigion arbennig ac ymgyrchoedd hyrwyddo prisiau ar gyfer bwyd a diod iachach yn opsiwn diofyn (e.e. bwyd a diod â llai o fraster, siwgr a halen)?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Amgylcheddau iach yn ddiofyn

I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu gwneud hysbysebu, cynigion arbennig ac ymgyrchoedd hyrwyddo prisiau ar gyfer bwyd a diod iachach yn opsiwn diofyn, hyd yn oed os yw'n golygu llai o hysbysebu, cynigion arbennig ac ymgyrchoedd hyrwyddo prisiau ar gyfer bwyd a diod nad ydynt yn iach?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%



GIG
CYMRU
NHS
WALES

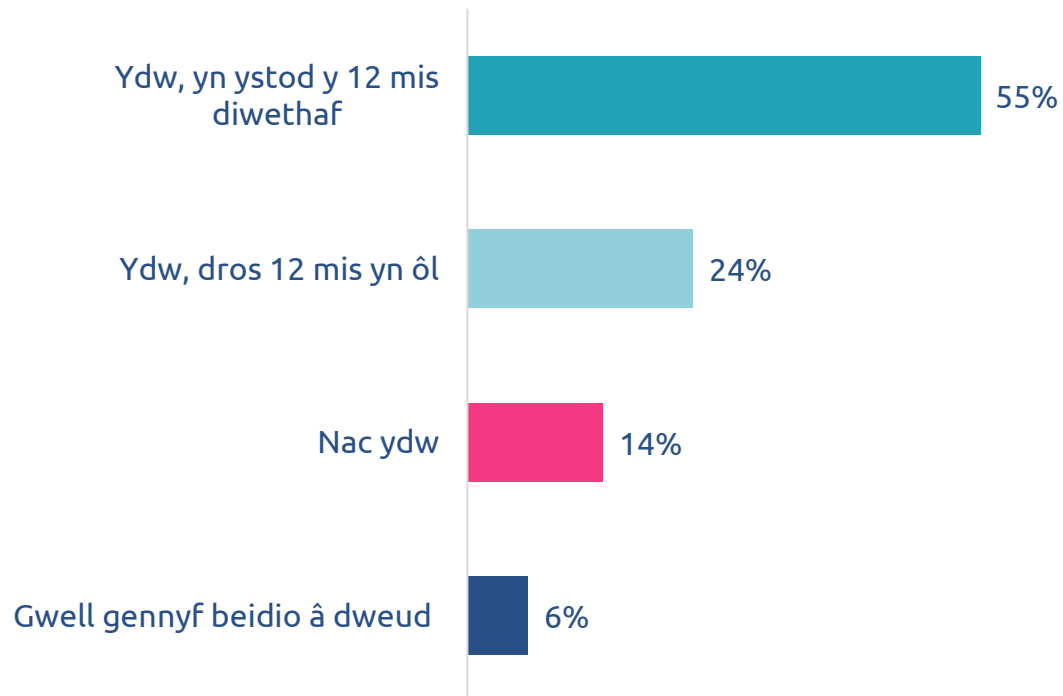
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Ceisiodd yr adran hon ddeall gwybodaeth pobl am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs).

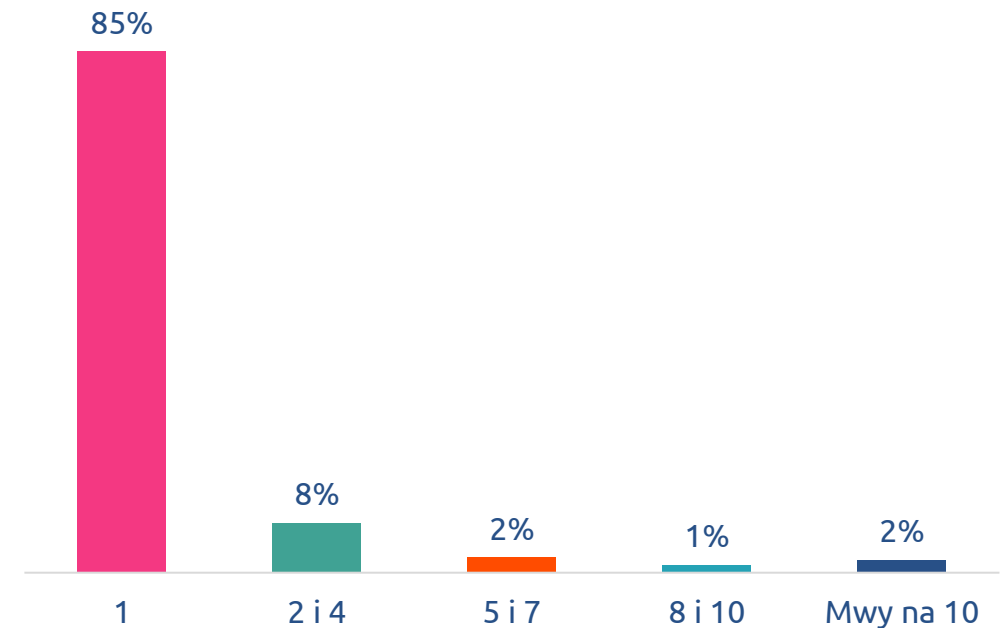
Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Ydych chi erioed wedi bod yn weithredol yn rhywiol gydag unigolyn arall?



Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi bod yn weithgar yn rhywiol yn ystod y 12 mis diwethaf (n = 761, heb ei bwysoli).

Sawl partner rhywiol ydych chi wedi'i gael yn ystod y 12 mis diwethaf?

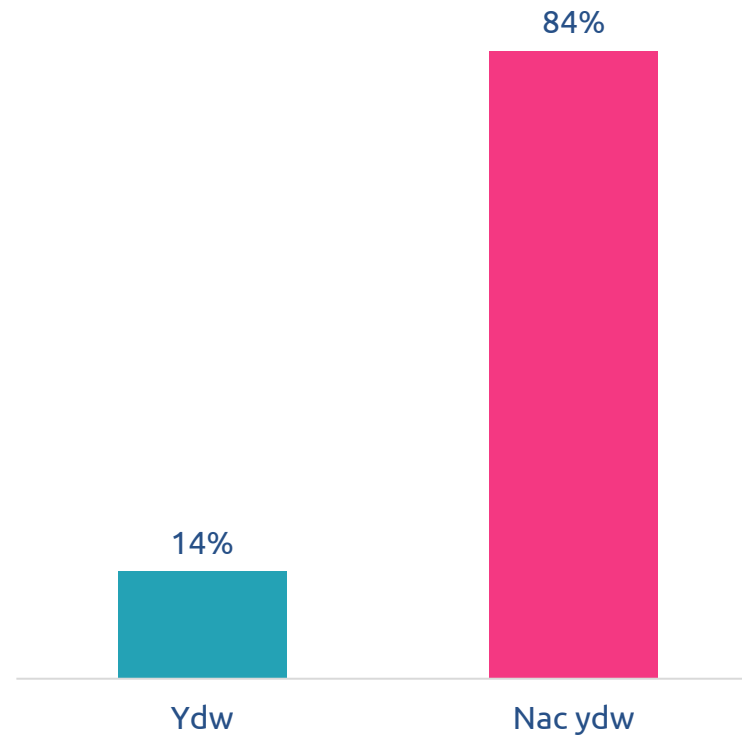


Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Gofynnwyd i'r rhai sydd erioed wedi bod yn weithgar yn rhywiol (n = 1,122, heb ei bwysoli).

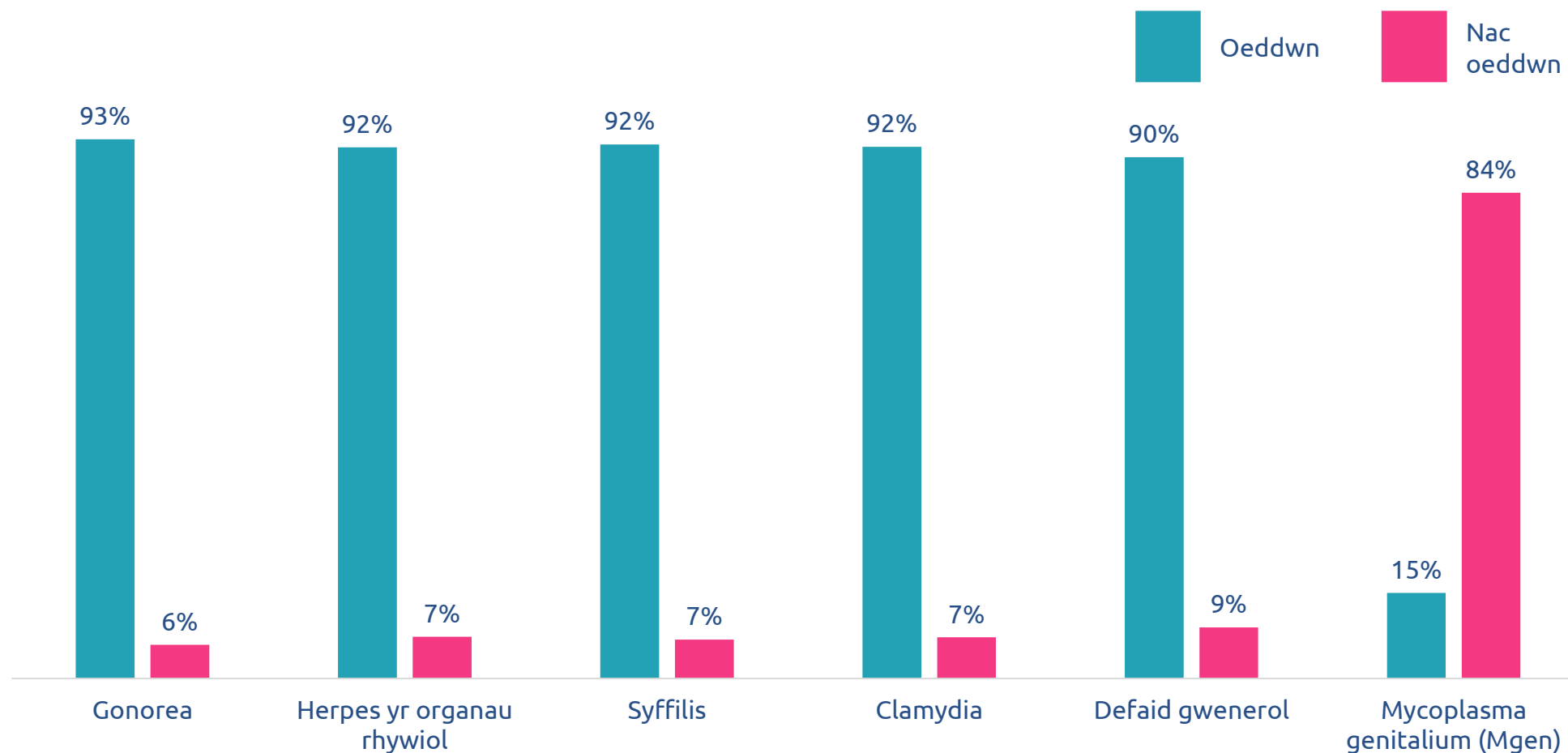
Ydych chi erioed wedi cael STI?



Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Dyma restr o STIs. Cyn heddiw, pa rai o'r canlynol oeddech chi wedi clywed amdanyn nhw?



Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad : 1%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

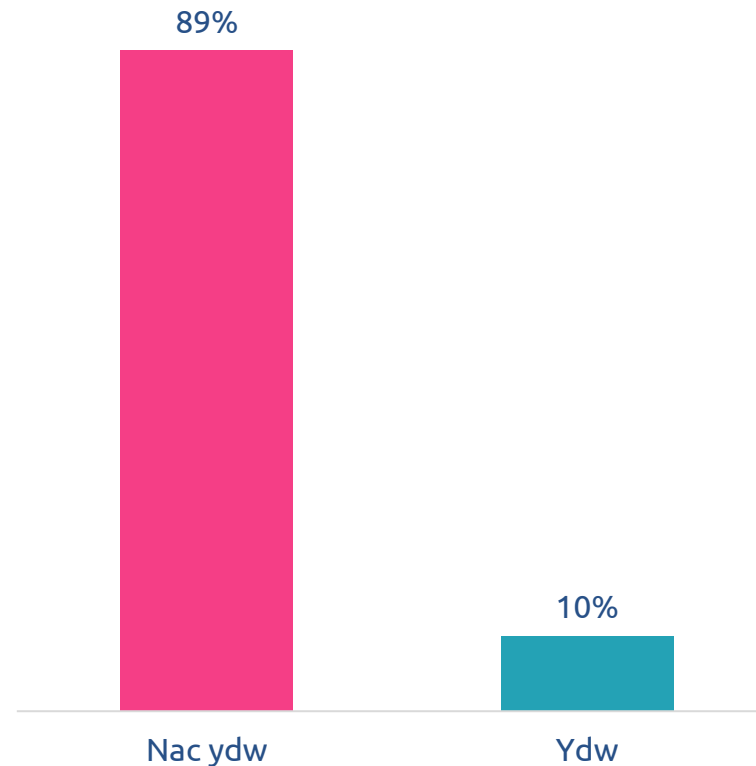
Dyma rai ffeithiau am STIs. Cyn heddiw, pa rai o'r ffeithiau canlynol oeddech chi eisoes yn gyfarwydd â nhw?

	Oeddwn	Nac oeddwn
Gall pobl ddal STI ar unrhyw oed os ydynt yn weithredol yn rhywiol	92%	5%
Gall y niwed a achosir gan rai STIs gael ei leihau trwy brofi a thrin yn gynnar	89%	8%
Gall rhywun fod ag STI heb unrhyw symptomau	86%	11%
Nid yw bod ag STI yn golygu na fyddwn yn dal un arall	81%	17%
Gallwch gasglu cit profi STI o hybiau cymunedol (e.e. fferyllfa)	47%	50%
Gallwch archebu cit profi STI i'ch cartref	46%	50%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 4% neu lai

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Ydych chi wedi chwilio am wybodaeth am STIs yn ystod y 12 mis diwethaf? Gallai hyn fod ar eich cyfer chi neu ar gyfer rhywun arall.



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Pa un o'r ffynonellau gwybodaeth canlynol y gwnaethoch chi ei defnyddio neu os oeddech chi eisiau gwybodaeth am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, pa un o'r ffynonellau canlynol fydddech chi'n ei defnyddio? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

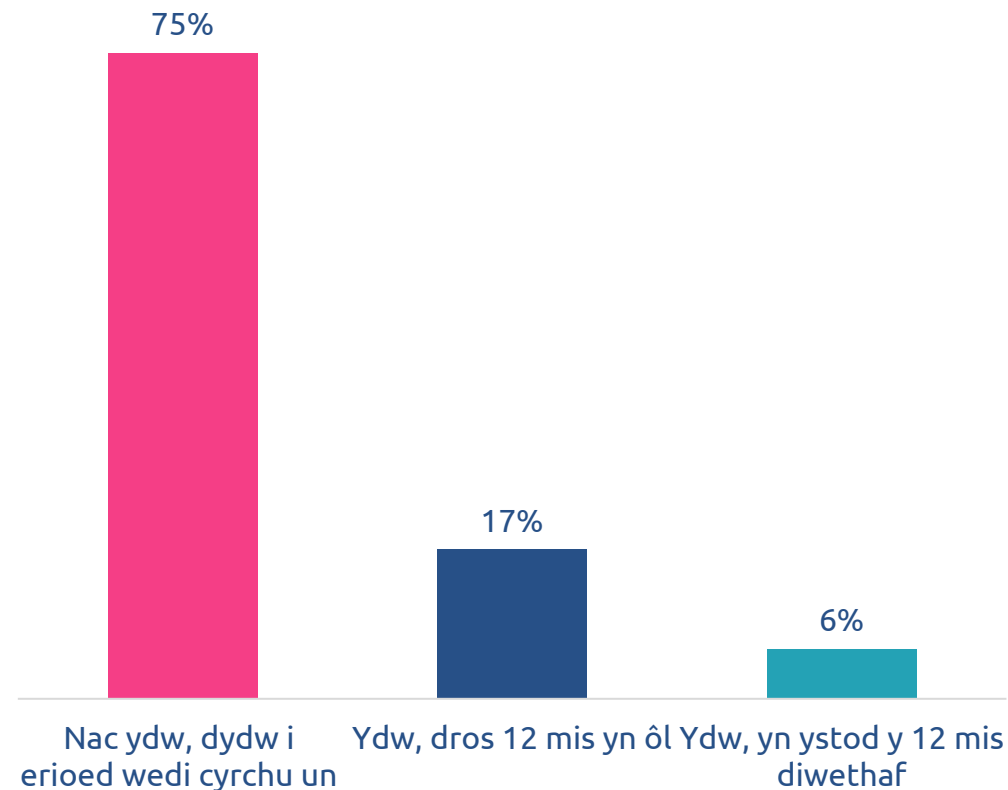
	Y rhai sydd wedi chwilio am wybodaeth (n=121; heb ei bwysoli)	Y rhai nad ydynt wedi chwilio am wybodaeth (n=1,290; heb ei bwysoli)
Gwefan y GIG	69%	79%
Gwefannau iechyd (e.e. iechyd rhywiol)	60%	54%
Clinig iechyd rhywiol	50%	48%
Sefydliadau gwirfoddol iechyd rhywiol (e.e. Ymddiriedolaeth Terrence Higgins)	22%	25%
Gwefannau eraill	17%	14%
Teulu, ffrindiau a chyd-weithwyr	14%	8%
Apiau iechyd	13%	25%
Sefydliadau cymunedol (e.e. Llwybr Carlam Cymru)	9%	8%
Meddygfa deulu	7%	56%
Y cyfryngau cymdeithasol (e.e. TikTok, Facebook)	7%	5%
Fferyllfa gymunedol	3%	26%
Llinell gymorth (ffôn)	2%	13%
Arall	7%	3%
Ni fyddwn yn gwybod ym mle i edrych (ymateb unigryw)	-	5%

Gwell gennyf beidio â dweud: 2% neu lai

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Ydych chi erioed wedi cyrchu gwasanaeth iechyd ynghylch STI?

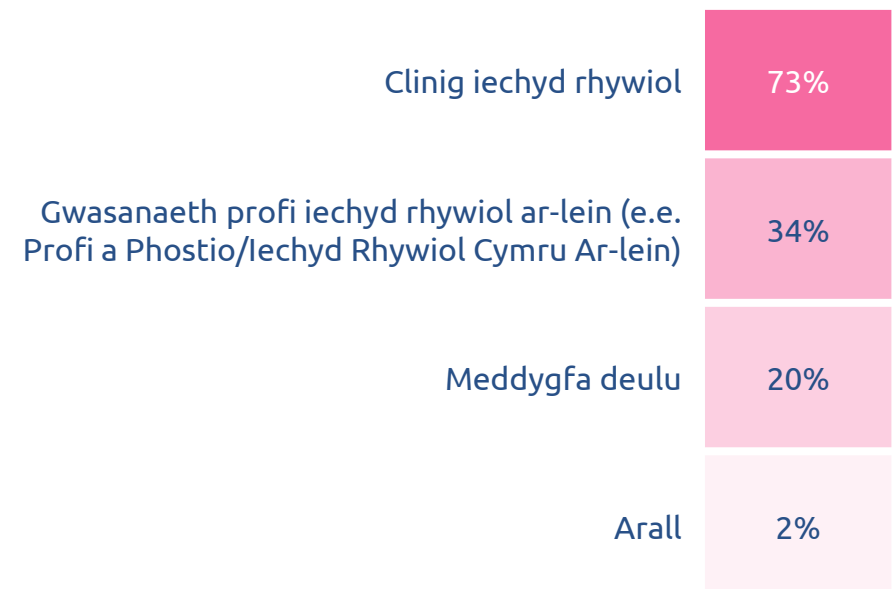
Gallai hyn fod ar eich cyfer chi neu ar gyfer rhywun arall.



Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi defnyddio gwasanaeth iechyd ynghylch haint a drosglwyddir yn rhywiol (n = 306, heb ei bwysoli)

Pa rai o'r gwasanaeth(au) iechyd canlynol y gwnaethoch eu cyrchu? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

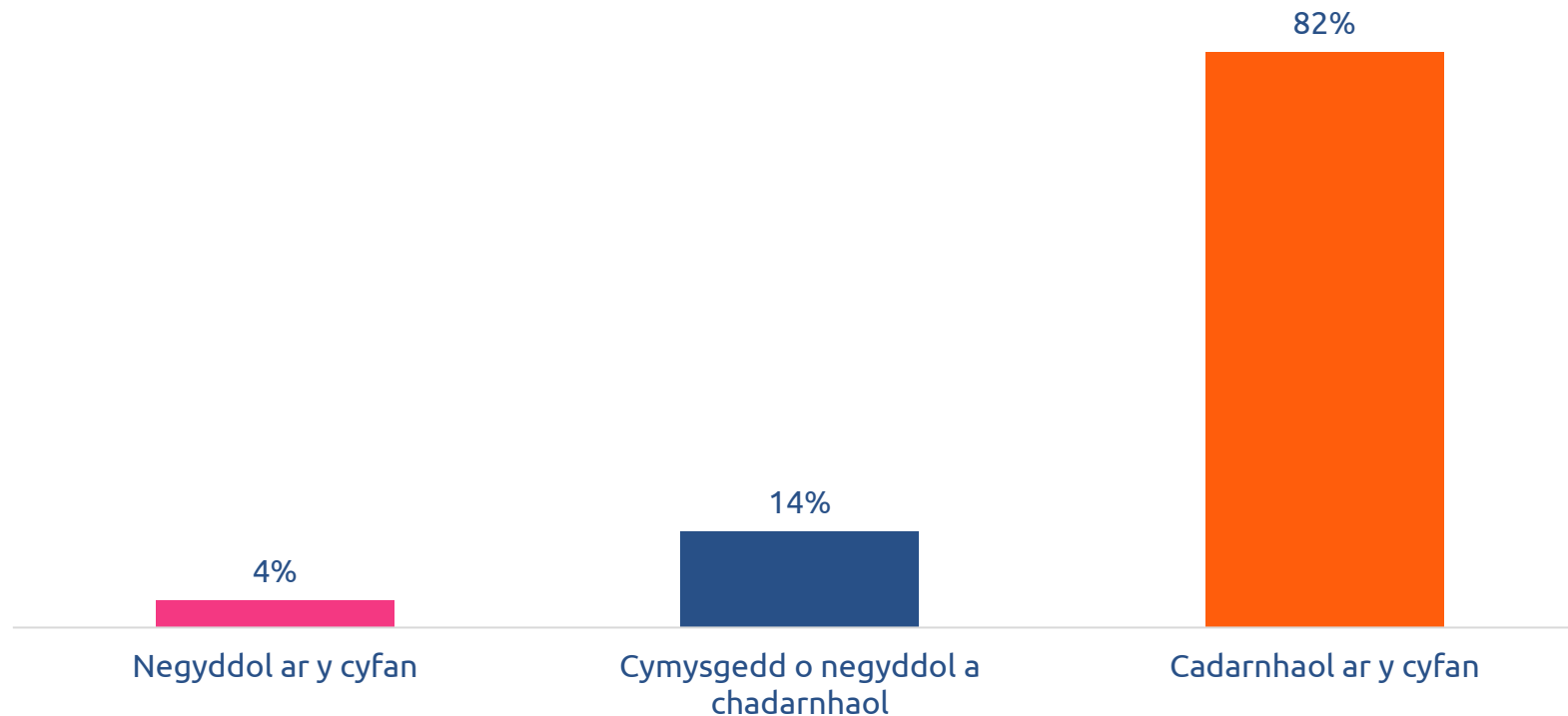


Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Gofynnwyd i'r rhai sydd wedi defnyddio gwasanaeth iechyd am haint a drosglwyddir yn rhywiol a rhestrwyd pa wasanaeth(au) iechyd y gwnaethant eu defnyddio (n = 306, heb ei bwysoli).

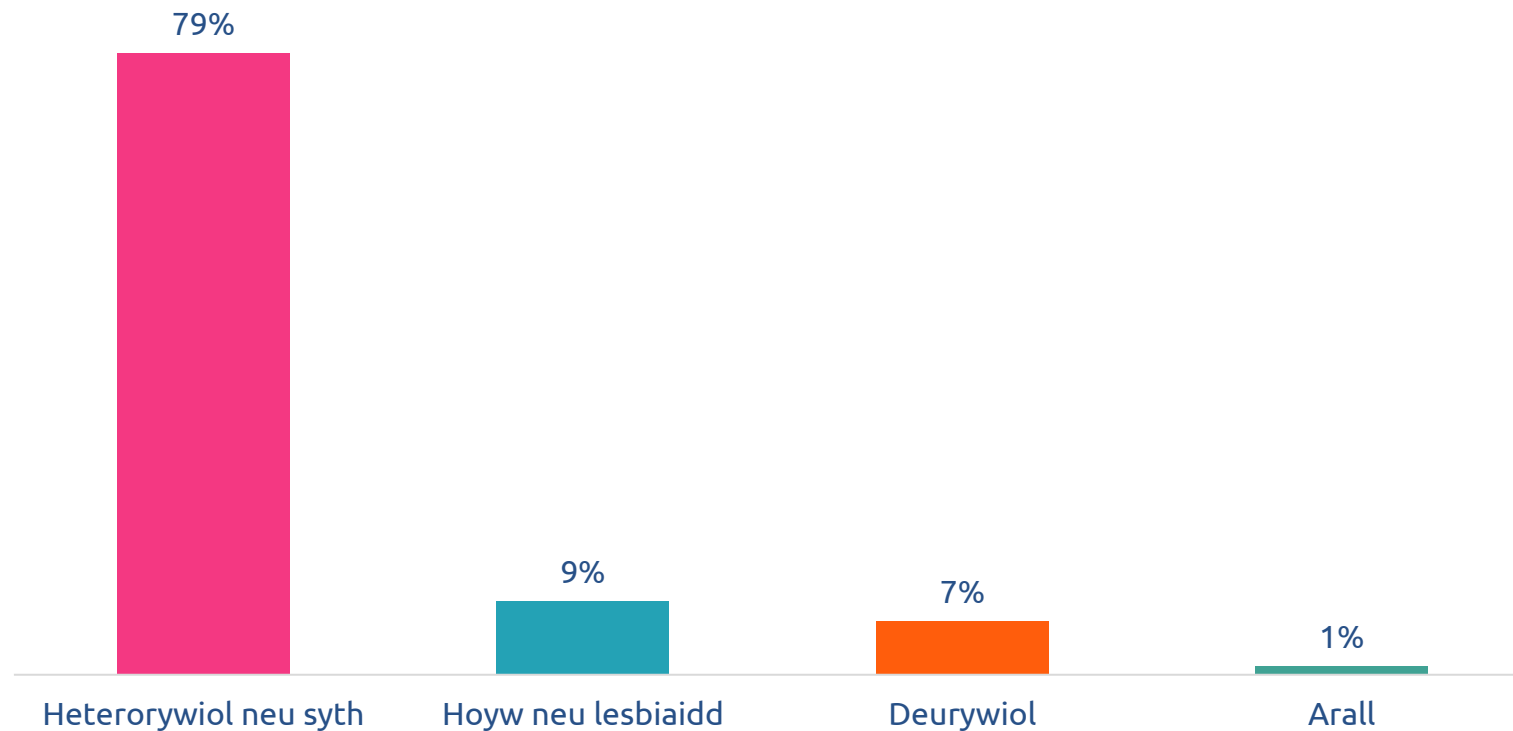
Sut brofiad gawsoch chi o ddefnyddio'r gwasanaeth(au) iechyd yr oeddech wedi'i gyrchu?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio eich cyfeiriadedd rhywiol orau?



Gwell gennyf beidio â dweud: 4%

Eisiau bod yn rhan o Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus?

Rydym yn recriwtio i Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus yn barhaus gan ein bod am siarad ag ystod eang o unigolion ledled Cymru.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn 16+ oed, dyma'ch cyfle i gael eich clywed.

Eisiau dysgu mwy am sut i fyw bywyd iach a llewyrchus?

Eisiau darganfod sut i helpu eich cymuned i ffynnu?

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru.



SiaradICCymru.com



01663 761976



SiaradICCymru@wales.nhs.uk

Ymunwch â'r Grŵp

Sut mae'r Panel yn gweithio?

Dweud eich dweud!

Beth yw iechyd cyhoeddus?

Gwneud gwahaniaeth!



Cyfranwyr at y Prosiect

Tîm y Prosiect: Dr Catherine Sharp, Dr Charlotte Welch, Yr Athro Karen Hughes

Y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant

Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHO CC: Dr Sumina Azam, Dr Louisa Petchey, Yr Athro Jo Peden, Nicola Rees

Y Tîm Cyfathrebu: Aamir Mohammed, Sarah Hibbard, Katie Allen, Rebecca Hopkins, Danny Donovan, Angharad Willis

Llywodraeth Cymru : Semele Mylona

Datblygu'r Holiadur:

Datblygwyd y cwestiynau a ddefnyddiwyd yn arolwg mis Mehefin 2026 mewn partneriaeth â chydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Atodiad

Demograffeg
Dulliau

Demograffeg

		Poblogaeth (16 oed neu hŷn)	Sampl panel cyffredinol N = 2,500		Mehefin 2026 sampl arolwg N = 1,421	
Rhyw	Gwryw	49%	1,084	43%	646	45%
	Benyw	51%	1,398	56%	761	54%
	Arall	-	18	1%	14	1%
Oedran (blynyddoedd)	16 i 29	20%	362	14%	242	17%
	30 i 49	29%	704	28%	363	26%
	50 i 69	32%	835	33%	463	33%
	70 neu'n hŷn	19%	599	24%	353	25%
Cwintel amddifadedd	1 (Mwyaf)	19%	362	14%	197	14%
	2	19%	477	19%	285	20%
	3	21%	527	21%	304	21%
	4	21%	552	22%	288	20%
	5 (Lleiaf)	20%	582	23%	347	24%

Nodwch: Mae niferoedd sampl y panel yn dangos y bobl ar y panel a wahoddwyd i gymryd rhan yn arolwg mis Mehefin 2026. Cafwyd y data poblogaeth o [Amcangyfrifon poblogaeth Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is \(gwybodaeth ategol\) - y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#) (canol 2024; yn agor mewn ffenestr newydd); Cafwyd y data cwintel amddifadedd o [Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(2025\)](#) (yn agor mewn ffenestr newydd). Cafodd 696 o bobl eu tynnu oddi ar y panel, o ganlyniad i ddiffyg cyfranogiad mewn tri arolwg yn olynol. Amlinellwyd y broses hon i aelodau'r panel yn y deunydd ymuno.

Demograffeg

		Poblogaeth (16 oed neu hŷn)	Sampl panel cyffredinol N = 2,500		Mehefin 2026 sampl arolwg N = 1,421	
Ethnigrwydd	Gwyn	95%	2,410	96%	1368	96%
	Ethnigrwydd Cymysg/Lluosog	1%	20	1%	23	2%
	Asaidd neu Asaidd Prydeinig	2%	13	1%	14	1%
	Du, Affricanaidd, Caribiaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	1%	38	2%	4	Yn llai na 1%
	Ethnigrwydd arall	1%	13	1%	9	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	-	6	Yn llai na 1%	3	Yn llai na 1%
Bwrdd Iechyd	BIP Aneurin Bevan	19%	428	17%	222	16%
	BIP Betsi Cadwaladr	22%	499	20%	287	20%
	BIP Caerdydd a'r Fro	16%	452	18%	267	19%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	14%	354	14%	199	14%
	BIP Hywel Dda	12%	360	14%	202	14%
	BI Addysgu Powys	4%	110	4%	59	4%
	BIP Bae Abertawe	12%	297	12%	185	13%

Nodwch: Cafwyd yr [amcangyfrifon poblogaeth yn ôl ethnigrwydd](#) (yn agor mewn ffenestr newydd) gan Wasanaeth Data'r DU. Casglwyd yr [amcangyfrifon poblogaeth gan fyrddau iechyd lleol](#) (yn agor mewn ffenestr newydd) o Ystadegau Cymru. BIP: Bwrdd Iechyd Prifysgol; BI: Bwrdd Iechyd.

Dulliau - Recriwtio cychwynnol

- Gosodwyd targed cychwynnol o 2,500 o aelodau panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 ymateb; amcangyfrifwyd y byddai'r cyfraddau ymateb i arolygon bob yn ail fis yn 50% ar y mwyaf. I gyrraedd ystod o unigolion, defnyddiwyd tri dull recriwtio:
 - Ffon
 - Cyfryngau cymdeithasol
 - Wyneb yn wyneb
- Cafodd cwmni ymchwil farchnata proffesiynol (DJS Research Limited) ei gaffael i gynnal y recriwtio a'r arolygon misol.
- Defnyddiwyd samplu cwota haenog wrth recriwtio dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Cymhwyswyd y cwotâu i:
 - Ddaearyddiaeth (Bwrdd Iechyd)
 - Oed
 - Rhyw
 - Cwintel Amddifadedd (Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru)
- Roedd targedu cyfryngau cymdeithasol yn canolbwyntio ar fylchau demograffig mewn recriwtio.
- Cwblhaodd aelodau'r panel arolwg recriwtio cychwynnol a gofynnir iddynt gwblhau arolygon 15-20 munud bob yn ail fis. Cynhelir arolygon ar-lein neu dros y ffôn bob yn ail fis, yn dibynnu ar ddewis y sawl sy'n cymryd rhan.
- Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym [mhrotocol y prosiect](#) (yn agor mewn ffenest newydd).

Dulliau

- Ar gyfer pob arolwg, gwahoddir holl aelodau'r panel i gwblhau'r holiadur trwy'r dull y maent yn ei ffafrio (ffôn neu ar-lein). Rhoddir tair wythnos i aelodau'r panel gwblhau'r arolwg. O fewn yr amserlen honno, nodir bylchau yn y proffil demograffig sydd ei angen i gyflawni sampl sy'n cynrychioli oedran, rhyw, ethnigrwydd ac amddifadedd Cymru, ac anfonir nodiadau atgoffa i gwblhau'r arolwg.
- Mae'r holiaduron yn cynnwys cwestiynau sydd ag ymateb unigol ac ymatebion lluosog (h.y. dewiswch bob un sy'n berthnasol). Pan fo cwestiwn yn un ag ymatebion lluosog a'i fod hefyd yn cynnwys opsiwn ymateb unigol (gan olygu mai dim ond yr opsiwn hwnnw y gellir ei ddewis), caiff hyn ei gydnabod ar y graff neu'r tabl.
- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth ar draws sampl yr arolwg, cynhelir tua 100 o gyfweliadau wyneb yn wyneb fesul arolwg gyda grwpiau poblogaeth a dargedir. Gwahoddir yr unigolion hyn i gwblhau'r arolwg ac fe'u gwahoddir wedyn i ymuno â'r panel. Felly mae cyfran yn gyfranogwyr sy'n cwblhau arolwg untro. Yn ogystal, rhoddir hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n targedu grwpiau poblogaeth penodol.

Recriwtiwyd y cyfranogwyr (N = 1,421) a gwblhaodd arolwg mis Mehefin 2026 drwy'r dulliau canlynol:

Dull Recriwtio	n	%
Ar-lein	1152	81%
Dros y ffôn	130	9%
Wyneb yn wyneb (panel)	90	6%
Wyneb yn wyneb (untro)	49	3%

Cwblhaodd y cyfranogwyr (N = 1,421) arolwg mis Mehefin 2026 drwy'r dulliau canlynol:

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	1276	90%
Dros y ffôn	38	3%
Wyneb yn wyneb	107	8%



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Gweithio gyda'n gilydd i
greu Cymru iachach

Working together for a
healthier Wales

