

Y Pwyllgor Diwylliant CC-20-02 (p1)

Dyddiad y cyfarfod:	Dydd Mercher 4 Rhagfyr 2002
Amser:	9.00 – 12.15pm
Lleoliad:	Ystafell Bwyllgora , Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Teitl:	Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw

Pwrpas

1. Galluogi'r Pwyllgor i roi ei sylwadau ar y Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw fel rhan o'r broses ymgynghori.

Crynodeb

2. Mae'r Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw (gweler Atodiad 1) yn nodi rhaglen weithredu i annog sectorau mwyaf disymud poblogaeth Cymru i fyw bywydau mwy gweithgar. Ei nod yw ategu mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru gan ganolbwyntio ar chwaraeon sydd wedi'u trefnu a chwaraeon cystadleuol.

Amseru

3. Cyhoeddwyd y Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw i'r cyhoedd ymgynghori arno ym mis Tachwedd 2002. Bydd y cyfnod ymgynghori yn dod i ben ar 31 Ionawr 2003.

Y cefndir

4. Mae diffyg gweithgarwch a ffyrdd disymud o fyw yn gwneud cyfraniad sylweddol at afiechyd yng Nghymru. Mae yna dystiolaeth gadarn i awgrymu y buasai poblogaeth fwy gweithgar yn mwynhau lefelau sylweddol is o ordewdra, afiechyd cardiofasgwlaidd, a'r clefyd siwgr math 2, yn ogystal â gostyngiad yn yr achosion o rai mathau o ganser, gwell symudedd a llai o anafiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio ymysg pobl hyn, ynghyd â llai o broblemau iechyd meddwl.

5. Gellir gwireddu'r mwyafrif o'r manteision iechyd posibl mewn oedolion drwy wneud cyfanswm o 30 munud o weithgarwch o ddwysedd cymedrol o leiaf bum gwaith yr wythnos. Mae yna dystiolaeth i awgrymu y gellir cyflawni'r cyfanswm o 30 munud mewn blociau llai o weithgarwch o 10 munud o leiaf. Gallai gweithgareddau o ddwyster cymedrol gynnwys

cerdded yn sionc, nofio, seiclo, dawnsio, defnyddio'r grisiau, ysgubo a thasgau garddio neu waith ty o ddwyster tebyg.

6. Dim ond 28 y cant o oedolion yng Nghymru sy'n gwneud gweithgarwch corfforol rheolaidd o'r math a argymhellir ac mor aml ag yr argymhellir. Mae'r lefelau gweithgarwch yn uwch ymhlith grwpiau oedran iau, gyda phobl rhwng 18 a 34 mlwydd oed bron ddwywaith mor weithgar â phobl rhwng 35 a 49 mlwydd oed, a'r grwp oedran rhwng 50 a 64 mlwydd oed yw'r lleiaf gweithgar. Mae lefelau gweithgarwch hamdden dynion ddwywaith mor uchel â lefelau merched.

Cynllun Gweithredu

7. Gwahoddodd Gweinidogion Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n gyfrifol am feysydd iechyd a chwaraeon Gyngor Chwaraeon Cymru i gynnull Tasglu i roi cyngor ar faterion trawsbynciol a allai arwain at gynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru.

8. Ar ôl adolygu'r dystiolaeth, daeth aelodau'r Tasglu i'r casgliad mai'r ffordd orau o wella iechyd fyddai annog y grwpiau mwyaf disymud i ymgymryd â gweithgarwch o ddwysedd cymedrol; mae'r rhain yn cynnwys pobl o gymunedau sydd dan anfantais gymdeithasol, pobl hyn, menywod (gan gynnwys menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig) a phobl â chyflyrau clinigol fel gordewdra, clefyd y siwgr a chlefyd coronaidd y galon.

9. Mae'r Cynllun Gweithredu (gweler Atodiad 1) yn seiliedig ar argymhellion y Tasglu. Mae wedi'i strwythuro o gwmpas pum amcan strategol:

- Meithrin partneriaethau a strategaethau cenedlaethol a lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy fyw mewn ffordd weithgar;
- Galluogi gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw;
- Cynyddu gwybodaeth y cyhoedd am fanteision iechyd gweithgarwch corfforol;
- Lleihau'r rhwystrau i ffyrdd gweithgar o fyw;
- Cryfhau'r prosesau monitro, goruchwylio ac ymchwil.

Prif ffocws y cynllun yw camau y bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn rhoi arweiniad arnynt, ynghyd â chamau a argymhellir ar gyfer sefydliadau eraill, yn enwedig Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol drwy eu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

Camau trawsbynciol

10. Mae'r Cynllun Gweithredu yn adlewyrchu themâu datblygu cynaliadwy, cynhwysedd a chydraddoldeb. Mae'n gysylltiedig â *Lles yng Nghymru*, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, sy'n atgyfnerthu gwaith Llywodraeth y Cynulliad o ddatblygu agwedd integredig at bolisiau a rhaglenni. Fel rhan o'r gwaith o wella iechyd a lleihau anghydraddoldeb, mae'n darparu fframwaith sy'n rhychwantu nifer o fentrau strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n tynnu sylw at fanteision gweithgarwch corfforol i iechyd. Ymhlith y rhain mae Safon 1 *Wales Plan for Coronary Heart Disease* a'r *National Service Framework for Diabetes*.

11. Mae'r ddogfen hefyd yn gysylltiedig â mentrau'r Cynulliad sy'n targedu pobl ifanc, gan gynnwys "Cynllun Gweithredu i Gymru" y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion, menter Llwybrau Diogel i'r Ysgol a Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Mae hefyd yn gysylltiedig â nifer o bolisiau trafndiaeth y Cynulliad sy'n cefnogi byw'n iach, gan gynnwys Fframwaith Trafndiaeth Cymru a'r Strategaeth Cerdded a Beicio.

Cydymffurfio

12. Mae Adran 2 y *Ministry of Health Act 1919* [Deddf y Weinyddiaeth Iechyd 1919] ac Adrannau 2 a 23(1) y *National Health Service Act 1977* [Deddf y Gwasanaeth Iechyd Gwladol 1977] yn rhoi sylw i'r gweithgarwch arfaethedig hwn. Mae pwerau'r ddau wedi'u trosglwyddo i'r Cynulliad. Nid oes unrhyw faterion yn ymwneud â rheoleidd-dra neu briodoldeb.

Camau i'w Cymryd

13. Gwahoddir y Pwyllgor i roi ei sylwadau ar y Cynllun Gweithredu fel rhan o'r broses ymgynghori.

Enw cyswllt

Ginny Blakey

Yr Is-adran Hybu Iechyd

029 2082 3131

ebost: ginny.blakey@wales.gsi.gov.uk