

Adroddiad i: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych

Teitl: Teithio Llesol

Awdur yr Adroddiad: Ceriann Tunnah, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

A gyflwynir gan: Louise Woodfine, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Dyddiad: 26 Medi 2022

1. Sefyllfa

- 1.1 Yn 2021, lansiodd Llywodraeth Cymru Llwybr Newydd, sef Strategaeth Drafnidiaeth Cymru. Nod y strategaeth yw cyflawni newid trosglwyddadwy drwy ddisodli teithiau ceir preifat gyda cherdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus. Mae'r strategaeth hon wedi'i chefnogi ymhellach gan Ddeddf Teithio Llesol Cymru.
- 1.2 Oherwydd manteision iechyd cyhoeddus sylweddol teithio llesol mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) wedi arwain ar ddatblygu Siarter Teithio Llesol ar gyfer gogledd Cymru (gweler atodiad a). Datblygwyd y siarter mewn partneriaeth â sefydliadau allweddol yng ngogledd Cymru, gan gynnwys y chwe Awdurdod Lleol, Sustrans, Cyfoeth Naturiol Cymru a Thrafnidiaeth Cymru. Mae'r siarter yn darparu ystod o feysydd i sefydliadau gymryd camau yn eu herbyn, gan rychwantu arweinyddiaeth a chyfathrebu, trafndiaeth gyhoeddus, cerdded a beicio, gweithio ystwyth a cherbydau allyriadau isel iawn.
- 1.3 Ar 8 Gorffennaf 2022 cyflwynwyd y Siarter Teithio Llesol i Fwrdd Arwain Rhanbarthol Gogledd Cymru. Gofynnwyd i aelod-sefydliadau gefnogi mabwysiadu'r siarter o fewn eu sefydliadau eu hunain. Ochr yn ochr â'r argymhelliad hwn, awgrymwyd bod y Siarter yn alinio'n dda ag Amcanion Llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC). Gallai codi ymwybyddiaeth, cefnogi a hyrwyddo mabwysiadu'r Siarter ar draws sefydliadau partner BGC gogledd Cymru, ochr yn ochr â chynnig cymorth i sefydliadau llai gan y partneriaid BGC hynny sydd eisoes wedi cyflawni cynnydd sylweddol yn erbyn blaenoriaethau teithio llesol fod yn gam gweithredu allweddol i BGCau.

2. Cefndir

- 2.1 Dros y 50 mlynedd diwethaf, mae dibyniaeth gynyddol ar deithio mewn car wedi arwain at ostyngiad yn lefelau gweithgaredd corfforol, lefelau cynyddol o ordewdra, llygredd aer eang, ynysu cymdeithasol, ac anghydraddoldebau iechyd yn gwaethygu. Yn 2018, roedd 58% o deithiau car o dan bum milltir, ac

mewn ardaloedd trefol, roedd mwy na 40% o deithiau o dan ddwy filltir. I lawer o bobl, mae'r teithiau hyn yn addas ar gyfer beicio a cherdded.

- 2.2 Mae teithio llesol yn disgrifio symudiad oddi wrth ddefnyddio ceir tuag at 'gerdded a beicio'. Er bod cerdded a beicio ynddynt eu hunain yn weithgareddau iach sydd i'w hannog, pan fyddant yn disodli teithiau car y maent yn dod â manteision sylweddol i iechyd a lles. Mae'r manteision yn sylweddol, i bobl, mae'n golygu teithio rhatach a gwell iechyd. I fusnesau, mae'n golygu mwy o gynhyrchiant a chynnydd yn nifer yr ymwelwyr â siopau. Ac i gymdeithas gyfan mae'n golygu llai o dagfeydd, ansawdd aer gwell, a lleoedd a chymunedau bywiog, deniadol.
- 2.3 Er y deallwyd ers tro y bydd newid y ffordd yr ydym yn teithio yn cael effaith ddramatig ar ein hiechyd a'n hamgylchedd, rydym bellach ar bwynt hollbwysig, gyda nifer o gyfleoedd, ar waith ledled Cymru, sydd wedi gwthio'r flaenoriaeth hon i fyny'r agenda gan gynnwys:
- Argyfwng newid hinsawdd
 - Argyfwng costau byw
 - Dirywiad mewn iechyd meddwl a lles
 - Lefelau cynyddol o fod dros bwysau a gordewdra

3. Asesiad

- 3.1 Mae BGC Conwy a Sir Ddinbych yn y broses o gwblhau eu cynllun lles ar hyn o bryd. Mae'r BGC wedi cytuno mai'r amcan llesiant ar gyfer 2023-2025 yw 'Rydym eisiau i Gonwy a Sir Ddinbych fod yn lle mwy cyfartal gyda llai o amddifadedd'. Mae achosion sylfaenol yr anghydraddoldebau sy'n cael eu profi ar hyn o bryd ar draws Conwy a Sir Ddinbych wedi'u nodi fel:
- Costau byw
 - Angen mwy o seilwaith ffisegol a digidol
 - Diffyg hyder a dyhead
 - Bylchau o ran sgiliau a chyfleoedd cyflogaeth
 - Argaeledd tai iach
 - Mynediad i wasanaethau
 - Ymddygiad gwrthgymdeithasol
 - Effaith Covid-19
- 3.2 Mae blaenoriaethu camau gweithredu partneriaid BGC wrth fabwysiadu'r Siarter Teithio Llesol a chefnogi partneriaid ehangach i fabwysiadu a gweithredu'r siarter yn cynnig cyfle i'r BGC ddechrau mynd i'r afael â rhai o'r achosion sylfaenol hyn.
- 3.3 Gellir gwella mynediad at wasanaethau os oes gan bobl y gallu i deithio i wasanaethau mewn ffordd lawer mwy cost effeithiol. Ar adeg pan nad yw llawer o deuluoedd yn gallu fforddio cost gynyddol tanwydd a rhedeg car, mae cefnogi teuluoedd i gerdded a beicio yn ffordd wych o wneud gwasanaethau'n fwy hygyrch.

- 3.4 Cynyddu hyder a hunan-barch trwy fod yn actif wrth deithio. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall gweithgaredd corfforol gynyddu bywiogrwydd meddyliol, egni, hwyliau cadarnhaol a hunan-barch, yn ogystal â lleihau straen a phryder. Canfuwyd bod cefnogi disgyblion i gerdded a beicio i'r ysgol yn hybu hunan-barch a hyder o oedran cynnar.
- 3.5 Creu cyfleoedd cyflogaeth mewn diwydiannau cerbydau allyriadau isel. Gallai pŵer prynu sefydliadau'r sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector ar draws gogledd Cymru greu mwy o gyfleoedd i drafod ac annog cwmnïau o fewn y gadwyn gyflenwi ar gyfer y cerbydau hyn i weld gogledd Cymru fel lleoliad hyfyw ar gyfer cynhyrchu.
- 3.6 Mae annog dinasyddion i wella eu hiechyd meddwl a chorfforol trwy ddisodli teithiau car byr gyda cherdded a beicio yn cynnig cyfle i liniaru effaith COVID-19 ar iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles. Mae tystiolaeth yn awgrymu mai'r rhai o'n cymunedau mwyaf difreintiedig a gafodd eu heffeithio fwyaf gan COVID-19 (yn uniongyrchol gan y firws ac yn anuniongyrchol gan gloeon cenedlaethol). Mae cerdded a beicio yn cynnig y cyfle i ymarfer y 5 ffordd at les yn ogystal â mynd i'r afael â phwysau afiach, cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK) yn ogystal â gwella llawer o gyflyrau iechyd presennol fel Diabetes Math 2, clefyd cardiofasgwlaidd ac MSK.
- 3.7 Mae BGC Conwy a Sir Ddinbych hefyd wedi cydnabod pwysigrwydd anghydraddoldeb Cymdeithasol, Amgylcheddol, Diwylliannol ac Economaidd. Ansawdd aer a gwrthdrawiadau traffig ffyrdd yw achos llawer o'r anghydraddoldebau hyn. Mae'r rhai sy'n byw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o fod yn byw mewn ardaloedd o ansawdd aer isel. Mae cyfraddau anafiadau angheuol a difrifol ymhlith cerddwyr rhwng 5 a 9 oed chwe gwaith yn uwch ymhlith plant o'r cymunedau mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai sy'n byw yn y cymunedau lleiaf difreintiedig. Mae hynny er gwaethaf y ffaith bod y bobl hynny sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig yn llawer llai tebygol o fod yn berchen ar gar.

4. Argymhellion

- 4.1 Mae aelodau BGC Conwy a Sir Ddinbych yn darparu arweinyddiaeth ar y cyd trwy gefnogi a gweithio tuag at fabwysiadu ethos ac egwyddorion y Siarter Teithio Llesol o fewn eu sefydliadau.
- 4.2 Mae aelodau BGC Conwy a Sir Ddinbych yn annog ac yn dylanwadu ar aelodau o'r system ehangach i godi ymwybyddiaeth, a chefnogi a hyrwyddo'r Siarter Teithio Iach.
- 4.3 Er mwyn i aelodau BGC Conwy a Sir Ddinbych nodi bod staff, rhwydweithiau ac adnoddau presennol ar gael i weithio gyda nhw a helpu i ddatblygu gweithrediad elfennau o'r Siarter Teithio Iach yn y dyfodol.