

Briff Cycling UK Cymru – etholiadau'r Senedd 2026

Seiclo fel mesur ataliol ym maes iechyd

Nid yn unig mae atal iechyd gwael yn bolisi da o ran iechyd a llesiant y genedl. Mae hefyd yn lleihau pwysau ar y GIG yng Nghymru. I gynyddu nifer y bobl sy'n mabwysiadu ffyrdd gweithgar ac iach o fyw, rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i bolisiau ataliol rhagweithiol gan gynnwys tyfu teithio llesol ledled Cymru.

Gofyniad manifesto Cycling UK

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru ddarparu:

- Mwy o fuddsoddiad mewn cynlluniau sy'n galluogi i bobl gerdded, olwyno a seiclo – h.y. teithio llesol.
- Ymrwymiad wedi'i adnewyddu i gynyddu cyfran y teithiau a wneir trwy gerdded, olwyno a seiclo, ac ar drafnidiaeth gyhoeddus, wedi'i gefnogi gan dargedau mesuradwy ac adroddiadau rheolaidd.
- Cynllun cyflenwi clir i gynyddu nifer y bobl sy'n weithgar mewn mannau gwyrdd a glas, gan gynnwys trwy wella mynediad i'r rhwydwaith hawliau tramwy a'r gofod naturiol ehangach.

Y cyd-destun

Ym mis Rhagfyr 2025 gofynnodd Prif Swyddog Meddygol Cymru am [ddull atal yn gyntaf](#) ar frys i leihau pwysau ar y GIG. Pwysleisiodd yr angen am weithredu ar draws llywodraeth a chymdeithas, gan gynnwys annog dewis ffyrdd mwy iach o fyw.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi pwysleisio pwysigrwydd [blaenoriaethu a buddsoddi mewn mesurau atal](#) ac mae'n dweud 'Mae cynyddu teithio llesol yn brif flaenoriaeth yng Nghymru, gan gyfrannu at gyflawni pob un o saith [nod llesiant](#) Cymru'. Mae ei bum blaenoriaeth polisi iechyd cyhoeddus yn cynnwys [buddsoddi mewn llwybrau seiclo diogel](#) er mwyn gwneud gwahaniaeth o ran atal.

Yng Nghymru, mae 30% o oedolion yn gwneud ychydig iawn o ymarfer corff rheolaidd – dim ond [63% o ddynion a 54% o fenywod](#) sy'n weithgar yn gorfforol.

Tystiolaeth ac effaith

- Yr angen am fesurau atal: gellir osgoi [75% o'r marwolaethau](#) ymysg pobl dan 75 oed yng Nghymru.
- Mae mesurau atal yn costio llai na thriniaeth: Yn gyffredinol, mae ymyraethau iechyd cyhoeddus yn cynnig [budd gwerth £14 am bob £1 a fuddsoddwyd](#).

- Cost economaidd: Nid ar iechyd a llesiant pobl yn unig y mae anweithgarwch corfforol yn effeithio. Mae'n costio £51 miliwn i GIG Cymru bob blwyddyn, a £314 miliwn i'r economi cyffredinol. Yn 2015, talodd y GIG miliynau o bunnoedd i drin effeithiau anweithgarwch corfforol – clefyd coronaidd y galon, £12 miliwn; clefyd cerebrofasgwlaidd, £10 miliwn; diabetes, 12.8 miliwn. Mae cyfraddau uchel o ordewdra hefyd yn rhoi pwysau ar y GIG.
- Buddion seiclo ar iechyd: Mae buddion iechyd seiclo’n dra hysbys. Gall teithio llesol rheolaidd lleihau risg clefyd y galon, strôc, diabetes math 2 ac iselder. Dangosodd astudiaeth gan y BMJ yn 2017 bod 'seiclo i'r gwaith yn lleihau risg clefyd y galon 46% a chanser 45%.
- Enillion economaidd: Am bob £1 a wariwyd ar gynlluniau seiclo a cherdded, ceir buddion gwerth £5.62 ar gyfartaledd – gan gynnwys buddion iechyd. Mae ymyraethau iechyd awyr agored yng Nghymru yn cynnig enillion tebyg ar fuddsoddiad.
- Anghydraddoldeb ac iechyd: Mae anweithgarwch corfforol yn gysylltiedig ag amddifadedd cymdeithasol. Yn ogystal, mae gan boblyn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig lai o fynediad i'r mannau gwyrdd sy'n gadarnhaol o ran iechyd a llesiant.

I gloi

Mae cynyddu seiclo yng Nghymru yn strategaeth werthfawr o ran mesurau iechyd ataliol: mae'n lleihau amledd a difrifoldeb clefydau cronig mawr, yn lleihau'r galw ar wasanaethau'r GIG ac yn creu enillion economaidd cryf. Trwy alinio buddsoddiad teithio llesol Cymru â blaenoriaethau atal y GIG a mesur canlyniadau iechyd, gall Cymru gwella iechyd y boblogaeth a lleihau pwysau hirdymor ar GIG Cymru hefyd.